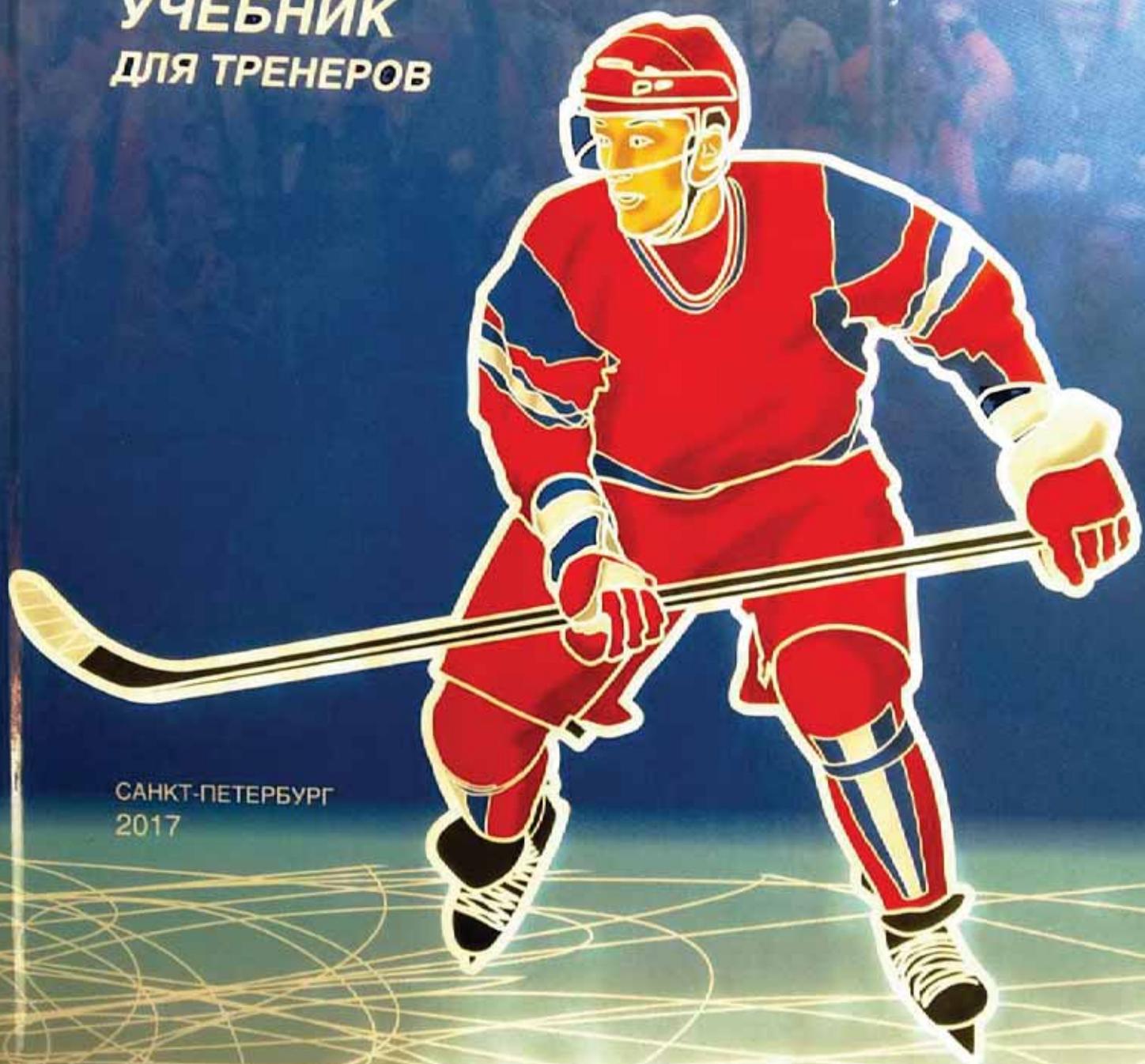


ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

**УЧЕБНИК
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2017

Министерство спорта Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Учебник для тренеров

Под редакцией Л.В. Михно

Санкт-Петербург
2017

Рецензенты:

Бухатин Анатолий Юрьевич, начальник научно-методического отдела Федерации хоккея России, кандидат педагогических наук, доцент, Москва
Костюченко Валерий Филиппович, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, ученый секретарь диссертационного совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Тоцкий Андрей Валерьевич, управляющий директор ООО «Хоккейный клуб СКА», эксперт Комитета по развитию детско-юношеского хоккея ИИХФ (Международной федерации хоккея), кандидат педагогических наук, Санкт-Петербург

Авторы:

Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков

Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / под ред. Л.В. Михно. – СПб. 2017. – 616 с. : ил.

Учебник предназначен для слушателей Высшей школы тренеров, написан в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и программой обучения в Высшей школе тренеров по хоккею. Авторами использованы современные научные данные по вопросам подготовки спортсменов резерва в детско-юношеском хоккее, а также большой личный опыт тренерской работы с детьми в ДЮСШ, СДЮСШОР по хоккею.

В учебнике сделан акцент на вопросах организации спортивной подготовки юных хоккеистов в Российской Федерации, на требованиях к процессу спортивной подготовки, особенностях построения содержания и методики учебно-тренировочных занятий с юными хоккеистами разного возраста, отбора, планирования и контроля в системе многолетней подготовки юных хоккеистов.

Учебник может также представлять интерес для студентов, магистрантов, преподавателей и тренеров ДЮСШ и школ олимпийского резерва.

© Л.В. Михно, научное редактирование, 2017

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2017

ISBN 978-5-904070-06-9

Учебник для слушателей ВШТ по хоккею «Теория и методика подготовки юных хоккеистов» издан при поддержке Федерации хоккея России и Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Также коллектив авторов выражает благодарность и особую признательность людям, организациям, многолетним партнерам, выпускникам ВШТ им. Н.Г. Пучкова (благодаря помощи которых книга увидит свет): О.И. Гроссу, В.Б. Макарову, В.В. Роккелю, С.Е. Третьяку, хоккейному клубу СКА Санкт-Петербург, НП «НХК» Металлург, Федерации хоккея Ленинградской области, Благотворительному фонду ДСХК «МКМ», строительной компании «НОНКА», ООО «Сургутэкс», группе компаний «Хорс» и др.

Авторы также выражают благодарность руководству НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и преподавательскому составу университета и кафедры теории и методики хоккея за помощь в создании учебника.

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Зарождение и развитие хоккея как спортивной игры <i>(Л.В. Михно)</i>	11
1.1. История возникновения хоккея с шайбой	11
1.2. Зарождение российского хоккея	14
1.3. Хоккей в советское время	18
1.4. История создания и развития отечественной федерации хоккея	25
1.5. Хоккей за рубежом	32
Глава 2. Система управления физической культурой, спортом и хоккеем в России (Л.В. Михно)	39
2.1. Законодательные основы управления физической культурой и спортом	39
2.2. Структура федеральных и региональных органов управления физической культурой и спортом	42
2.3. Основные органы управления физической культурой и спортом	43
2.4. Общероссийские и международные общественные органы управления хоккеем	56
2.4.1. Федерация хоккея России	56
2.4.2. Межрегиональные федерации хоккея	57
2.4.3. Международные органы управления хоккеем	58
Глава 3. Уровни и направления подготовки кадров по хоккею. Система лицензирования и аттестации тренеров по хоккею <i>(Л.В. Михно)</i>	63
3.1. Подготовка специалистов по хоккею в высших физкультурных учебных заведениях	63
3.2. Система лицензирования и аттестации тренеров по хоккею	71
3.3. Подготовка и функции современного менеджера по хоккею	80
Глава 4. Система организации подготовки спортивного резерва в хоккее (Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин)	84
4.1. Организация и учреждения, образующие систему подготовки спортивного резерва	84
4.2. Требования к процессу спортивной подготовки хоккеистов	86
Глава 5. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах по хоккею (В.В. Филатов)	106
5.1. Цель, задачи и режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах	106
5.2. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста	109
5.3. Вневедомственная подготовка в спортивно-оздоровительных группах	112
5.4. Техника владения коньками	121
5.4.1. Основные элементы техники первоначального владения коньками	121
5.4.2. Основные элементы техники старта лицом вперед	125
5.4.3. Элементы техники торможения	127
5.4.4. Элементы техники поворотов на коньках (виражи)	131
5.4.5. Элементы техники передвижения на коньках лицом вперед скрестными шагами	134
5.4.6. Элементы техники передвижения на коньках спиной вперед с места	137
5.4.7. Элементы техники передвижения на коньках лицом вперед с разворотом на 180 градусов	138

5.4.8. Элементы техники передвижения на коньках спиной с разворотом лицом вперед с перешагиванием	139
5.4.9. Элементы техники передвижения на коньках спиной вперед скрестным шагом	141
5.5. Техника владения клюшкой и шайбой	143
5.5.1. Основные элементы техники владения клюшкой и шайбой	143
5.5.2. Основные элементы и технические приемы ведения шайбы	147
5.5.3. Основные элементы техники передачи и приема шайбы	152
Глава 6. Содержание учебно-тренировочной работы по хоккею в группах начальной подготовки (В.В. Филатов)	163
6.1. Направленность, задачи и режим учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки	163
6.2. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста	171
6.3. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов 7–10 лет	176
6.4. Роль и место физической подготовки в хоккее	181
6.5. Техническая подготовка юных хоккеистов 7–10 лет	211
6.6. Тактическая подготовка юных хоккеистов 7–10 лет	252
Глава 7. Содержание учебно-тренировочной работы на тренировочном этапе (Р.Г. Ишматов)	278
7.1. Направленность, задачи и режим учебно-тренировочной работы на тренировочном этапе	278
7.2. Физиологические особенности подростков 11–14 лет	279
7.3. Развитие физических качеств	281
7.4. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. Тренировочные нагрузки	294
7.5. Методика определения тренировочной нагрузки для УТГ	296

7.6. Технология планирования тренировочного процесса в годичном цикле подготовки для УТГ (11–14 лет)	300
Глава 8. Содержание учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Р.Г. Ишматов)	321
8.1. Общая характеристика групп спортивного совершенствования	321
8.2. Методика определения тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования	329
8.3. Техническая подготовка	339
8.4. Тактическая подготовка	343
8.5. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки	355
8.6. Контроль в системе подготовки в группах спортивного совершенствования	369
Глава 9. Особенности учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки вратарей (В.С. Волков)	372
9.1. Современные тенденции в игре вратарей	372
9.2. Проблемы отбора вратарей в хоккее. Оценка их способностей при отборе	379
9.3. Подготовка вратарей вне льда	388
9.4. Техника игры вратаря	399
9.4.1. Основная стойка	399
9.4.2. Техника перемещения на коньках (катание)	403
9.4.3. Технический прием «сплит»	424
9.4.4. Техника перемещения на щитках	433
9.4.5. Техника отбивания и ловли шайб	445
Глава 10. Основы системы отбора в структуре многолетней подготовки хоккеистов (Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин)	462
10.1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация», их виды	462

10.2. Особенности игровой деятельности в хоккее.....	472
Пути управления процессом отбора в хоккее.....	
10.3. Роль модельных характеристик при спортивном отборе в хоккее.....	481
10.4. Методы оценки и прогнозирования спортивно-важных качеств хоккеистов.....	522
10.5. Организация отбора хоккеистов в процессе многолетней подготовки.....	538
Глава 11. Построение спортивной подготовки юных хоккеистов <i>(Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин)</i>	571
11.1. Построение макроциклов подготовки юных хоккеистов.....	571
11.2. Построение тренировок в средних циклах (мезоциклах).....	577
11.3. Построение тренировок в малых тренировочных циклах (микроциклах).....	579
Глава 12. Планирование и контроль подготовки юных хоккеистов <i>(Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин)</i>	586
12.1. Сущность и назначение планирования, его виды.....	586
12.2. Контроль в подготовке юных хоккеистов, его виды.....	599
Заключение.....	604
Список литературы.....	605
Условные обозначения и сокращения.....	612
Сведения об авторах.....	615

Введение

Хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране и мире. Он нашел широкое применение в различных звеньях физкультурно-спортивного движения – особенно у детей и молодежи, занимающихся хоккеем в центрах (клубах) физической культуры и спорта, хоккейных секциях добровольных спортивных обществ и т.д., образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Как известно, именно в этом возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений в хоккее.

Главную роль в системе подготовки спортивного резерва играют центры физической культуры и спорта, детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР), центры спортивной подготовки (школы высшего спортивного мастерства, Центр подготовки спортивного резерва, Центр олимпийской подготовки), задачами которых является подготовка ближнего и дальнего резерва для сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Организация спортивной подготовки спортивного резерва по хоккею осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и программами для ДЮСШ, СДЮШОР.

В настоящее время в учебной и научно-методической литературе, как правило, чаще всего рассматриваются вопросы теории и методики подготовки высококвалифицированных хоккеистов. В то же время недостаточное внимание уделяется организации и технологии многолетней подготовки в детско-юношеском хоккее.

Предлагаемый учебник предназначен главным образом для слушателей Высшей школы тренеров. Знакомство с представленным в нем материалом позволит слушателям, работающим с различными континентами хоккейстов, пополнить свои теоретические знания в области детско-юношеского хоккея и перевести их в методические умения. Вместе с тем данный учебник может быть полезен также при подготовке бакалавров, магистрантов, слушателей Высшей школы тренеров.

При подготовке учебника для слушателей Высшей школы тренеров использованы учебники, учебные пособия, научные труды ведущих отечественных ученых по хоккею, обобщенный передовой опыт практической работы специалистов по хоккею, опытных преподавателей, тренеров страны.

Наиболее существенный вклад в подготовку учебника внесли разработчики в области детско-юношеского хоккея ведущих ученых и специалистов: Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова, В.В. Филатова, В.В. Филатова, Л.В. Михно, В.С. Волкова, К.В. Коренькова, Ю.Ф. Курамшина, В.П. Савина и др.

Авторы будут благодарны читателям за замечания и предложения, направленные на улучшение содержания учебника. Пожелания и замечания просим присылать по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кафедра теории и методики хоккея. E-mail: kafhockey@mail.ru.

Глава 1. Зарождение и развитие хоккея как спортивной игры

1.1. История возникновения хоккея с шайбой

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль, хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона (Онтарио) или Уиндсора (Новая Шотландия). Еще до появления хоккея в XVI веке в Голландии существовали игры с мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в хоккей с мячом на льду в XIX веке. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается все-таки Канада (<http://www.olympics.ru/vidy-sporta/ice-hockey>).

Существует много версий зарождения хоккея в Канаде, одна из них заключается в том, что сначала в Англии появился хоккей на траве. Когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции Канаду, английские стрелки завезли его в Галифакс, жители которого увлеклись новой игрой. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам, англо- и франкоговорящие канадцы играли в эту игру на замерзших реках, озерах и прочих водоемах. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. В Новой Шотландии и Виргинии существуют старинные картины, на которых изображены люди, играющие в хоккей.

Первая формальная игра состоялась в 1855 году в Кингстоне (Онтарио) командами, составленными из королевских канадских стрелков, войск Императорской армии. А первый официальный матч состоялся 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория», информация о котором была зафиксирована в монреальской газете «Montreal Gazette» (<http://www.olympics.ru/vidy-sporta/ice-hockey>). Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли деревянной шайбой, а защит-

ную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду появились хоккейные ворота.

В 1870-е годы хоккей с шайбой в Канаде являлся обязательной игрой для всех спортивных праздников. В 1877 году несколько студентов Монреальского университета Макгилла изобрели первые семь хоккейных правил. В 1879-м канадец У.Ф. Робертсон сформулировал правила хоккея, и тогда же была предложена для игры резиновая шайба. Через некоторое время игра стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном монреальском зимнем карнавале. В 1885-м в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация.

Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году, максимально сохранившиеся и до наших дней. Согласно им, количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи, на льду находились вратарь, передний и задний защитники, центральный и два нападающих, а впереди по всей ширине поля действовал ровер – сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы. Весь матч команда проводила в одном составе, и к концу игры спортсмены буквально ползали по льду от усталости: ведь заменять разрешалось лишь того игрока, который получил травму (и то в последнем периоде и только с согласия соперников). Автором нового кодекса правил стал канадец Р. Смит. В 1886 году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году в провинции Онтарио прошел чемпионат для четырех команд. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы он не таял, в стенах и крышах прорезали узкие щели для доступа холодного воздуха. В 1899 году в Монреале был построен первый в мире крытый стадион для игры в хоккей с искусственной ледовой площадкой, рассчитанный на небывалое число зрителей – 10 000 человек. В этом же году была основана Канадская любительская хоккейная лига.

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебряных колец, – для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей – Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года – и профессионалы.

В 1900 году на воротах появилась сетка, сделанная впервые из рыболовной сети, она позволяла точно определить – был ли забит гол в ворота команды. После этого иногда доходившие до командных драк споры о забитой шайбе прекратились – судьям и хоккеистам стало намного удобнее следить за взятием ворот. Затем на ворота стали вешать металлическую сеть. Она была прочна, но после удара шайба отлетала назад и иногда травмировала вратаря или игрока, находившегося у ворот. Этот недостаток смогли исправить второй веревочной сетью, натягиваемой внутри ворот для смягчения удара. Сегодняшняя сеть объединяет в себе две эти сети. Металлический свисток судьи, от холода прилипавший к губам, заменили колокольчиком, а вскоре и пластмассовым свистком. Тогда же ввели вбрасывание шайбы (раньше судья руками придвигал клюшки соперников к лежащей на льду шайбе и, дав свисток, отъезжал в сторону, чтобы не получить удар клюшкой).

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году хоккеисты перешли к новой системе игры – «шесть на шесть». Был установлен стандартный размер площадки – 56 x 26 м, который с тех пор почти не изменился. Спустя четыре сезона произошло полное разделение на профессионалов и любителей. Для последних учредили Кубок Аллана, который разыгрывается с 1908 года. Его обладатели впоследствии представляли Канаду на чемпионатах мира.

В начале XX века канадским хоккеем заинтересовались европейцы. Первый конгресс, состоявшийся 15–16 мая 1908 года в Париже, основал Международную федерацию хоккея на льду (IHF), объединившую первоначально четыре страны – Францию, Великобританию, Швецию и Бельгию. С рождения игры вплоть до 1903 года европейцы играли на естественном льду. Первый искусственный лед появился в Лондоне, после чего началось совершенствование катков и строительство новых. И уже скоро Великобритания смогла развить хоккей до профессионального уровня, но ненадолго... Война на хоккей, как и на все остальные виды спорта, оказала большое негативное влияние...

В 1911 году IHF официально утвердила канадские правила игры в хоккей. В 1914 году возникла Канадская хоккейная ассоциация, а в 1920 году она стала членом международной федерации. В 1920 году состоялась первая встреча в официальном турнире – на Олимпийских

чемпионатами мира: между командами Старого и Нового Света. Канадцы подтвердили свою славу победителями Старого и Нового Света. Победили канадцы и на олимпийских турнирах 1924 и 1928 годов. В 1936 году Великобритания выиграла титул олимпийского чемпиона, отобрав его у канадцев, которые владели им 16 лет.

Для повышения зрелищности и скорости игры в 1910 году решили заменить спортсменов. В этом же году возникла Национальная хоккейная ассоциация (NHA), которая стала преемницей знаменитой Национальной хоккейной лиги (NHL), появившейся в 1917 году.

Немало новшеств принадлежит хоккеистам братьям Пэтрик - Джеймсу, Крайгу и Лестеру (последний стал известным хоккейным деятелем). По их инициативе каждому игроку присвоили номер, очки стали начислять не только за голы, но и за результативные передачи (система «гол + пас»), хоккеистам разрешили передавать шайбу вперед, а вратарям - отрывать коньки ото льда. Игра с тех пор стала длиться три периода по 20 мин каждый.

Вратари не носили масок до 1929 года, когда Клинт Бенедикт, выступавший за канадский клуб «Монреаль Мэрунз», впервые вышел на лед, но официально она была одобрена не сразу. В 1934 году узаконили штрафной бросок - буллит. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного учета заброшенных шайб («красный» означает гол, «зеленый» - взятие ворот не зафиксировано). В этом же году было введено тройное судейство: главный судья и два помощника (лайнсмены). В 1946 году была узаконена система судейских жестов при конкретных нарушениях правил (<http://www.olympics.ru/vidy-sporta/ice-hockey/>).

1.2. Зарождение российского хоккея

Начало XX века - один из самых интересных периодов отечественной истории. Не случайно это неполное двадцатилетие (1900-1917 гг.) называют серебряным веком, золотым веком русской журналистики, серебряным веком русского спорта.

Рубеж XIX - XX веков в России ознаменовался рядом трагических событий: поражением в русско-японской войне 1904-1905 годов,

началом первой русской революции 1905-1907 годов. Последняя явилась следствием противоречий экономического и политического развития страны после 1861 года, нежелания царизма провести последовательные реформы, направленные на ее модернизацию. Стремительно развивающееся революционное движение, вышедшее к осени 1905 года из-под контроля центральной и местной власти, вынудило Николая II пойти на серьезные уступки. 17 октября 1905 года он подписал манифест «Об усовершенствовании государственного порядка». Впервые в истории России провозглашались гражданские и демократические свободы: неприкосновенность личности, свобода совести, слова, собраний и союзов. Такого обширного пакета реформ и за столь короткий срок Россия никогда еще не получила и, не будь революции, наверное, не получила бы. «До 1905 года мы брели. Потом сорвались и побежали», - отмечали современники.

«Временные правила об обществах, союзах и собраниях» от 4 марта 1906 года заметно упростили создание общественных организаций, хотя и сохранили контроль над ними со стороны губернаторов. Благодаря этому документу в России в начале XX века сформировалась стройная система организации спортивных обществ и клубов с единым, унифицированным уставом этих объединений.

Среди видов спортивных занятий существовало четкое разграничение. Так, парусный спорт, конный спорт, лаун-теннис изначально являлись привилегией высшего общества. Чуть позже к ним добавились автомобильный спорт. Легкая и тяжелая атлетика, гимнастика, велосипедный спорт, футбол, хоккей с мячом развивались как демократические виды спорта.

Спортивные игры и соревнования на открытом воздухе, «на природе» становятся все более популярными у петербуржцев в начале XX века. Этот период часто называют эпохой модерна. Модерн стремился вовлечь в сферу прекрасного все сферы деятельности человека. Как известно, чем интенсивнее процессы урбанизации, тем сильнее тоска человека по красоте природного мира. Не случайно, один из главных лозунгов модерна - «Назад - к природе!».

Петербург с его долгой холодной зимой стал родиной нового для России вида спорта - хоккея с мячом, или «русского хоккея», образа хоккея с шайбой. 8 марта 1898 года в Санкт-Петербурге на

расположенном на Каменноостровском пр. Северном катке был проведен на Каменноостровском пр. Петербургским кружком любителей хоккейный матч, организованный Петербургским кружком любителей хоккейного спорта. В 1888 году кружок основал студент технологического института Петр Москвин. Эта дата официально считается днем рождения хоккея с мячом в России. Спустя два дня газета «Петербургский листок» опубликовала информацию следующего содержания: «В настоящем состязании принимали участие 14 человек. В партии белых были записаны П.П. Морин, Э.Г. Фолленвейдер, В.А. Волин, Г.Г. Фолленвейдер, И.Н. Маржеский, В.Н. Лидваль и И.Н. Лапшин.

В противоположной партии черных участвовали А.Б. Лебедев, О.А. Шмунк, А.В. Евстафьев, К.К. Шинц, С.В. Палехов, П.И. Лидваль, И.Н. Степанский. Играли матч, состоящий из 9 партий. Выиграли: первые две – белые, вторые две – черные, пятую – белые, шестую и седьмую – черные, восьмую – опять белые. На этой партии матч был еще разыгран вничью, но девятая партия, решающая, была выиграна белыми. Таким образом, и матч оказался за ними. В будущем предполагается устроить целый ряд публичных состязаний в хоккее, так как эта игра гораздо интереснее, нежели футбол и поло, и в то же время менее опасна для здоровья господ-спортсменов» (Хоккей, 2000).

В 1900 году в Петербурге насчитывалось уже восемь команд. Хоккеисты играли на большом поле с маленькими воротами и низкими бортиками по боковым линиям. Использовались клюшки произвольного размера и без ограничения веса. Существовал только один запрет: клюшку нельзя было поднимать выше, чем на метр с четвертью от поверхности льда. Пенальти вначале пробивались с 7, а затем с 9 метров. В 1902 году сразу несколько клубов стали играть в хоккее с мячом в Москве.

В феврале 1903 года в честь 200-летия основания столицы России Санкт-Петербурга Общество любителей бега на коньках, хоккейная команда которого называлась, как и каток, где она играла, «Юсуповский сад», учредило первый междугородный кубок. Его разыграли хоккеисты команды Петербургского кружка любителей спорта и Британского клуба спорта из Москвы. Победу праздновали юсуповцы, обыгравшие соперников 11:3 и 4:1.

В 1906 году в Петербурге была образована хоккейная лига, проводившая ежегодные чемпионаты города, тон в которых задавали

«Юсуповский сад», Нарвский кружок хоккеистов и Петербургский кружок любителей спорта. «Санкт-Петербургский кружок любителей спорта свой каток будет иметь опять у Крестовского моста, где с января начнутся состязания в бегах и игре в хоккей. Заведующим отделом бега на коньках и хоккея состоит господин О.А. Шмунк», – писала «Петербургская газета» осенью 1907 года. Спортсмен-любитель владелец мебельно-столярной мастерской Отто Августович Шмунк стал одним из первых в России тренеров по «русскому хоккею».

В 1907 года состоялся международный дебют российских хоккеистов. В январе клуб «Юсуповский сад» отправился в большое спортивное турне по Германии. В Лейпциге он сыграл с местной командой – 8:13, в Берлине с «Хоккей-клубом» – 13:0 и с «Прейссеном» – 20:0. Чуть позже россияне побывали в Скандинавии. В Осло они обыграли «Скейтинг-клуб» – 12:0, а в Стокгольме местную команду – 10:2. Там же, в столице Швеции, «Юсуповский сад» выиграл турнир на приз шведского короля, сыграв с «Офицерским клубом» – 7:3, с «Упсалой» – 4:4 и с ИФК – 4:2. С 1911 года начались регулярные встречи сборных Москвы и Петербурга. Петербургская хоккейная лига вступила в Международную лигу хоккея (ЛИХК) и Северный спортивный союз. В 1914 году был организован Всероссийский хоккейный союз, объединивший 34 клуба из шести городов.

Итак, в начале XX века в России с принятием первого в истории страны конституционного документа – манифеста «Об усовершенствовании государственного порядка» от 17 октября 1905 года – начинается процесс демократизации всех сторон жизни общества. Провозглашенная в этом документе свобода слова привела к бурному развитию отечественной журналистики, в том числе и спортивной. Ведущие спортивные издания страны («Спорт», «Русский спорт», «К спорту!») сыграли важную роль в создании и консолидации нарождающейся в стране спортивной аудитории, проведении и организации различных соревнований, выработке специфического спортивного языка и терминологии. Гарантированная манифестом свобода союзов позволила создать нормативно-правовую основу отечественных спортивных союзов и обществ. Демократизация общественной жизни привела к развитию демократических видов спорта: легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, футбола, хоккея.

«Колыбелью российского спорта» к началу XX века, по праву считался Петербург – столица Российской империи. Интенсивные процессы урбанизации (быстрый рост населения города, бурное развитие промышленности) требовали заполнения появившегося у горожан свободного времени. Особой популярностью пользовались занятия спортом на открытом воздухе, в частности «русский хоккей». В столице России оформились три центра развития этой игры: Адмиралтейский район (команда «Юсуповский сад»), Петербургская сторона (Петербургский кружок любителей спорта), Нарвская застава (Нарвский кружок хоккеистов).

Таким образом, именно в начале XX века были созданы предпосылки для дальнейшего успешного развития спорта в нашей стране.

1.3. Хоккей в советское время

За довольно короткий исторический промежуток времени своего развития хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр в России. В дореволюционное время хоккей не культивировался широко, однако попытки привить его на русской почве предпринимались. В 1906 году в брошюре «Бенди, или хоккей» С. Муравьев знакомил своих читателей с новой игрой, так широко распространенной в Канаде и США. В 1927 году в журнале «Известия физической культуры» была опубликована статья автора, подписавшегося криптонимом Я. Ш., «О Западном хоккее (ледяном)». Он писал: «За последние годы ледяной хоккеей завоевывает все больше и больше симпатии на Западе, чему немало способствует возможность устраивать матчи на искусственном льду различных "Дворцов спорта" (гигиеничность игры в таких условиях, конечно, более чем сомнительна).

Но прежде всего, необходимо оговориться, что западный ледяной хоккей (канадский) представляет собою далеко не то, что мы понимаем под данным названием. Мало того, "канадский хоккей" враждебен западному прототипу принятого у нас вида игры и ведет с ним в настоящее время упорную борьбу за преобладание, результат которой постепенно определяется далеко не в пользу второго. Этот последний, будучи занесен в царскую Россию через Финляндию из Швеции, является исконным детищем Англии и скандинавских стран, где и культиви-

ровался под именем "Bandу". Помимо России бэнди нашел широкое распространение и в ряде других восточноевропейских стран, в частности в Венгрии и Австрии.

В то время как бэнди насчитывает добрую четверть века своего существования, хоккей появился в Европе лет на 7–8 позже, притом, по-видимому, на "коммерческой" почве. Организация первых игр связана была с сооружением в ряде крупных европейских городов "Ледяных Дворцов", администрация которых стремилась показать зрителям какую-нибудь спортивную игру на льду» (Хоккей, 2006).

В 1930 году в Харькове вышла книга «Новые зимние спортивны», в которой давалось описание канадского хоккея и его официальные правила. В Москву в 1932 году для встречи с советскими спортсменами и для демонстрации стремительно набиравшего обороты хоккея с шайбой приехал германский рабочий союз «Фихте». Обе встречи выиграли московские команды – ЦДКА и сборная Москвы (составленная из игроков команд завода «Серп и молот», Промкооперации и «Динамо») со счетом 3:0 и 7:0 соответственно. «Команда немецкого рабочего спортивного союза была низкого класса, слабо оснащена техничски и тактически, особенно плохо владела коньками. Поэтому москвичи, быстро маневрируя на коньках, сумели легко их обыграть, даже не владея элементарными навыками хоккея с шайбой. Это создало неубедительное представление о новой игре у зрителей и спортивной общественности столицы, выразившееся в отрицательном отзыве в прессе».

В 1936 году хоккеей с шайбой ввели в программу институтов физической культуры для студентов, специализировавшихся на спортивных играх. «Канадский хоккей в первых своих проявлениях на российских просторах выглядел неказисто: клюшки нелепые, площадки крохотные, не игра, а сплошная суета, для зрителей удобств никаких, начальство если и поощряет новую забаву, то не в приказном порядке, высокое кремлевское покровительство отсутствует». Однако каких-либо результатов это не принесло. Все упиралось в отсутствие специальных в этом виде спорта и полноценных пособий по нему. Впервые материалы по канадскому хоккею были опубликованы в 1936 году в учебнике «Спортивные игры» под редакцией М.С. Козлова. Несмотря на все попытки, хоккей с шайбой не получил должного внимания и развития до 1946 году.

После завершения Великой Отечественной войны Страна вступила на восстановительный этап. В этот период СССР вошел на права полноправного члена в Международный олимпийский комитет (МОК), и поскольку в перечень Олимпийских игр входил хоккей с шайбой, а не с мячом, то советским спортсменам пришлось осваивать новый для себя вид хоккея. Этот переход на канадскую версию игры, однако, стал большим напряжением для ограниченных ресурсов, которыми располагал советский спорт. По сравнению с футболом, хоккей был дорогим удовольствием. Нужно было строить ограждения для льда и ворота. Игрокам требовалось сложное и дорогостоящее защитное снаряжение, а быстро приходявшие в негодность клюшки и шайбы необходимо было часто менять».

17 февраля 1946 года на примитивной ледяной площадке стадиона «Динамо» 12 студентов ЦОЛИФКА (Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры) провели показательный матч по канадскому хоккею. Встреча сопровождалась появлением правил, техники и тактики игры. В Ленинграде осенью того же года были организованы специальные 10-дневные курсы для подготовки тренеров, игроков и спортивных руководителей. Одним из основных стимулов столь бурного развития новой игры стало постановление Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении первого чемпионата страны по канадскому хоккею в сезоне 1946/47-го. В начале зимы было проведено несколько товарищеских матчей. Первая из игр, состоявшаяся 10 декабря с участием двух московских команд «Спартак» и «Динамо», произвела впечатление как на зрителей, так и на прессу. «Советский спорт» писал в отчете об этом матче: «Но и этот первый урок новой для нас игры показал, что канадский хоккей может быстро завоевать симпатии зрителей и хоккеистов своим темпом, быстрой сменой острых моментов и напряженностью борьбы». Старт первенства, данный 22 декабря 1946 году, считается датой рождения канадского хоккея в СССР.

В первом розыгрыше чемпионата страны принимало участие 11 команд из восьми городов. В большинстве своем составы были представлены игроками в хоккей с мячом. Исключение составляли лишь команды из Прибалтики, где канадская версия игры появилась чуть раньше. Прибалты также уже имели опыт международных соревнований, и

именно они помогли осваивать новую игру. Советский хоккей с шайбой много позаимствовал из бенди: «Лучшие черты и традиции хоккея с мячом сыграли положительную роль в быстром освоении и развитии хоккея с шайбой. Высокая скорость передвижения на коньках, коллективность и слаженность действий хоккеистов компенсировали недостатки в технике владения необычными для них клюшкой и шайбой». Сезон продолжался 2 месяца. Первым чемпионом страны во главе с А.И. Чернышевым – тренером и игроком в одном лице – стало московское «Динамо». В свой дебютный сезон игра явно прогрессировала, привлекая все больше и больше зрителей в этот вид спорта. Журналист «Советского спорта» Г. Гайдукович отмечал: «Хоккей стал одной из самых распространенных зимних игр. Он проникает в самые отдаленные уголки страны».

В следующем сезоне, 1947/48 года в розыгрыше первенства СССР принимало участие уже 25 команд, разделенных на две группы. Однако техника и профессиональные навыки оставляли желать лучшего. Анатолий Тарасов, игрок и тренер ЦДКА, явно заметил это в своих подопечных, поскольку закрытых ледяных площадок еще не существовало и тренировки хоккеисты начинали с «земли». Главный тренер «армейцев» и сборной страны рассуждал на страницах «Советского спорта»: «Прошлогодний розыгрыш первенства СССР по канадскому хоккею показал, что даже лучшие команды и игроки наряду с хорошей физической подготовкой, умением быстро и разнообразно бегать на коньках недостаточно умело владеют клюшкой, особенно при производстве броска шайбы. Техническое несовершенство сузило тактические возможности команд. Чтобы в предстоящем сезоне устранить эти недостатки, необходимо начать учебно-тренировочную работу с хоккеистами еще до выхода на лед. Тренировки следует проводить 3–4 раза в неделю». Игроки в течение сезона усваивали новые тактические схемы, улучшали технику владения клюшкой и шайбой, стали намного лучше разбираться в правилах и тонкостях игры. Чемпионом страны стала команда ЦДКА.

Важным событием для советского хоккея в то время был приезд команды ЛТЦ из Чехословакии для проведения нескольких товарищеских матчей. Большинство игроков этого клуба представляли свою Страну на чемпионате мира 1947 года, который они выиграли. Эти мат-

чи не афишировались широко в прессе, так как никто не знал, чего ждать от зарубежных гостей. Однако молва сделала свое дело, и на каждом матче присутствовало около 25 тысяч зрителей. Первая встреча осталась за советскими спортсменами (6:3), вторая завершилась ничьей (2:2), заключительная – победой гостей (3:5). Эти матчи показали, что, несмотря на недостаток опыта и отставание в технике, советские хоккеисты способны достойно выступить против одной из лучших команд мира. Судья всесоюзной категории С. Савин в статье «Прорыв Всеволода Боброва» отмечал: «Чешские хоккеисты, проведенные в Москве несколько товарищеских матчей, были немало удивлены, встретив в лице московских коллег достойных противников. Это понятно, если вспомнить, что москвичи играют в канадский хоккей только второй (непродолжительный) сезон, в то время как чехи играют в хоккей 40 лет и по праву слывут сильнейшей командой на земном шаре».

После анализа прошедших игр у специалистов и спортивной общестственности возникли два предполагаемых вектора развития: приглашать иностранных специалистов для внедрения канадской школы хоккея или идти своим путем, взяв за основу хоккей с мячом. Остановились на втором варианте. Считалось, что советский хоккей должен развиваться самобытным путем. При этом, несмотря на все советы зарубежных коллег – уделять больше времени играм на международной арене, спортивное руководство СССР сделало ставку на тренировки и совершенствование техники. Поэтому период 1948–1954 годов можно назвать временем зарождения и становления советской школы хоккея с шайбой.

В то время происходила разработка методических концепций построения тренировок игроков, подготовительных процессов как на земле, так и на льду, совершенствование атлетических и технических навыков. Американский исследователь Роберт Эдельман подчеркивал это свойство советского хоккея: «Любопытно, что, несмотря на изначально присущее хоккею насилие, обвинения в грубой игре, столь распространенные по отношению к футболу, в адрес хоккея звучали относительно нечасто. Это джентльменство могло быть как-то связано с желанием противопоставить советский стиль игры более грубому, брутальному североамериканскому подходу. В свое время (до 1946 г.) именно драки, бывшие отличительной чертой канадского хоккея, стали причиной сопротивления введению этой игры со стороны многих со-

ветских деятелей. Советский хоккей, следовательно, должен был быть, в этом смысле, полной противоположностью канадскому тезке». Становление советской школы хоккея происходило в условиях постоянного расширения международных связей. Советские спортсмены проводили матчи с командами из Финляндии, Швеции, Чехословакии, Швейцарии, Польши.

В 1951 году Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту одобрил проведение розыгрышей Кубка СССР по хоккею с шайбой и первым обладателем трофея стала команда «Крылья Советов». Популярность хоккея постепенно возрастала по всей стране, на регулярной основе стали проводиться всевозможные первенства республик, краев, районов, городов. В 1953 году сборная СССР по хоккею с шайбой принимала участие во Всемирных студенческих играх, где заняла первое место. Успех сопутствовал советским хоккеистам и на дебютном чемпионате мира в 1954 году, проводившемся в Стокгольме. В финальном матче наши спортсмены победили канадцев со счетом 7:2. Эта сенсационная победа стала важным событием для советской школы хоккея с шайбой, прежде всего – в ее признании в мировом хоккейном сообществе.

В 1956 году сборная СССР впервые принимала участие в зимних Олимпийских играх, которые проходили в итальянском городе Кортина д'Ампеццо. Важность этого турнира была бесспорной: ведь кроме победителя Олимпиады определялся чемпион мира и Европы. Советские спортсмены понимали ответственность каждого матча, но ключевой стала встреча с командой Канады, в которой непростою победу одержали хоккеисты Советского Союза – 2:0. Этот поединок решил судьбу золотых медалей, и сборная СССР впервые выиграла звание олимпийских чемпионов по хоккею, а также во второй раз стала чемпионом мира и Европы.

Этот успех не остался незамеченным в мировом хоккее: авторитет советского хоккея заметно возрос. Доказательством этому стало проведение чемпионата мира и Европы в 1957 году в Москве. Но первенство мира получилось неполноценным, поскольку сборные команды США и Канады бойкотировали чемпионат, а победителем стала Швеция. Советским хоккеистам оставалось довольствоваться лишь серебряными медалями.

Это второе место ознаменовало собой некоторый спад советского хоккея, связанный в большей степени со сменой поколений. Ощущался перелом в классе более опытных хоккеистов и молодежи. «На чемпионате мира 1958 г. в Осло (Норвегия), в 1959 г. в Праге (Чехословакия) сборная СССР заняла вторые места, а в 1960 г. на Олимпийских играх в Скво-Вэлли (США) и в 1961 г. – третьи. В 1962 г. сборная команда страны в первенстве мира не участвовала».

К 1963 году процесс смены поколений подошел к завершению, в результате команда пополнилась молодыми, талантливыми, трудолюбивыми хоккеистами. Начался победоносный период СССР в хоккее. С 1963 по 1972 год под чутким руководством тренеров А.В. Тарасова и А.И. Чернышева советская сборная девять раз выиграла звание чемпионки мира, трижды добивалась побед на Олимпийских играх.

К 1970-м году в Советском Союзе сложилась своя самобытная система подготовки хоккеистов, начальным этапом которой стал массовый (дворовый) хоккей. Немаловажную роль для успеха отечественного хоккея на мировой арене играла организация внутреннего первенства страны. Стала практиковаться формула многоступенчатого турнира, она позволяла обострить борьбу в первой и второй лигах. По ходу чемпионата страны выявлялись кандидаты в сборную.

Осенью 1972 года произошло поистине легендарное событие. Первые состоялись матчи между сборной командой СССР и сборной профессиональной хоккейной лиги (НХЛ) Канады. Было проведено восемь встреч, по четыре в каждой стране. В Канаде по очкам одержала победу советская сборная – 5:3 (7:3; 1:4; 4:4; 5:3), а вот в СССР, наоборот, выиграли канадцы – 2:6 (5:4; 2:3; 3:4; 5:6). Итоговый счет – 7:9 в пользу Канады. Однако советские хоккеисты показали более содержательную и зрелищную игру, развеяв тем самым миф о непобедимости канадских профессионалов.

Североамериканские специалисты стали внимательно изучать подход советских тренеров к организации игры, технике и тактике, попутно внедряя в НХЛ коллективный и комбинационный стиль игры.

Немного позже стали проводить мировые первенства среди молодежных команд (до 20 лет). В 1974, 1975 и 1976 годы были проведены пробные чемпионаты, первый же официальный турнир прошел в Чехословакии с 22 декабря 1976 года по 2 января 1977 года. Победи-

телем стала молодежная сборная СССР, которая также завоевывала этот титул в 1978, 1979, 1980, 1983, 1984, 1986 и 1989 годы.

«В 1976 г. канадцы предложили еще одну форму соревнования. В этом турнире, получившем название Кубок Канады, должны были принимать участие лучшие национальные команды мира, но, в отличие от чемпионата мира, проводиться он должен был в начале сезона. Профессионалы также получили право участвовать» (Хоккей, 2006). В этом турнире состав сборной СССР был экспериментальным, состоящим, преимущественно, из молодых игроков. Как итог – лишь третье место. Следующий розыгрыш, проходивший в 1981 году, стал для советских хоккеистов победным. В финальном матче была разгромлена сильнейшая сборная профессионалов Канады со счетом 8:1.

Встречи с канадскими и американскими профессионалами запустили новый виток в развитии советского хоккея. Стали проводиться исследования по физической подготовке, технике, построению тренировочного процесса и т.д. Однако для того, чтобы внедрить теоретические знания в практику, требовались высококвалифицированные специалисты. Поэтому в 1976 году при ГЦОЛИФКе было открыто отделение хоккея в Высшей школе тренеров. Выпускники ВШТ стали работать с командами советского первенства. Отечественный хоккей по-прежнему занимал лидирующие позиции на мировой спортивной арене.

Последним подтверждением высокого уровня советского хоккея явилась победа на Олимпийских играх 1988 году в канадском Калгари. Но с окончанием советского периода истории хоккея последовали поражения. В начале 1990-х годов по ряду объективных причин отечественная школа хоккея утратила свое преимущество в мире. В 1991 года с распадом страны советский хоккей окончательно прекратил свое существование.

1.4. История создания и развития отечественной Федерации хоккея

«Общественные институты – это специфические образования, обеспечивающие относительную устойчивость связей и отношений в рамках социальной организации общества, исторически обусловлен-

клубов и отдельных федераций. В 1993 году по предложению А.В. Тарасова президентом ФХР России был избран В.В. Петров (он оставался на этой должности до 8 апреля 1994 года).

Новые независимые государства захотели иметь свои собственные федерации, свои национальные сборные, никому не подчиняющиеся федерации, свои национальные сборные. 6 мая 1992 года в ИИХФ вошли сразу шесть новых стран: Латвия, Литва, Эстония, Беларусь, Украина и Казахстан. Но в 1992 году на Олимпиаду в Альбервиле отправилась еще сборная СНГ.

Правопреемником Федерации хоккея СССР была признана Федерация хоккея России. Был создан юридический отдел, финансовая служба, комитет сборных команд. В стране впервые произошло разделение национальной команды на первую сборную (тренеры Борис Михайлов и Петр Воробьев) и олимпийскую (тренеры Виктор Тихонов и Игорь Дмитриев) (<http://www.fhr.ru/history/history/>).

В рамках создания новой вертикали управления осенью того же 1992 года ФХР учредила пять региональных отделений, каждым из которых управлял избранный президент. Президентом регионального отделения Северо-Запада в Петербурге был избран Лев Николаевич Пересыпкин, руководивший одним из новых прогрессивных совместных предприятий.

В 1993 году ФХР реформировала так называемый чемпионат России – вместо пяти зон чемпионата 1992/93 года в сезоне 1993/94-го появилась компактная элитная лига.

Но времена в хоккее настали противоречивые. Выигранное сборной России в 1993 году на чемпионате мира в Германии золото не вызвало у хоккейных экспертов состояние эйфории. Все понимали, что победа была «по инерции» добыта игроками, выступавшими в лучших советских клубах. Лучшие советские игроки уехали в НХЛ, еще несколько сотен разлетелись по другим лигам, и в результате хорошую сборную не могли собрать даже в рамках розыгрыша Евротура.

По-прежнему оставался нерешенным важнейший для ФХР вопрос финансирования. Постепенно в хоккейных кругах многие стали укрепляться во мнении, что В. Петров не совсем удачно руководит федерацией в новых условиях. В результате на апрельской конференции 1994 года Петров сдал свои полномочия, а президентом ФХР был из-

бран Валентин Лукич Сыч – опытный руководитель, хорошо знакомый с хоккеем в частности и со спортом в целом. Будучи талантливым организатором, он сосредоточился на поиске средств для нужд федерации и хоккея.

К сожалению, Валентину Лукичу суждено было восстанавливать российский хоккей и управлять им всего три года (08.04.1994 – 22.04.1997). Исторически несправедливо было бы не вспомнить этого человека.

Сыч в 1959 году с отличием закончил Киевский институт физической культуры. С 1964 по 1968 год работал тренером по лыжному спорту, вторым секретарем Черниговского обкома ВЛКСМ, ответственным организатором, заместителем заведующего отделом спорта ЦК ВЛКСМ. С 1968 по 1983 год – начальник управления спортивных игр зимних видов спорта, заместитель председателя Спорткомитета СССР. Работал главным редактором журнала «Научно-спортивный вестник», директором ЦНИИ спорта. В 1994 году возглавлял рабочую группу «Лиллехаммер-94» в ОК России (<https://ru.wikipedia.org/>).

По словам заслуженного тренера СССР Анатолия Кострикова, «вся жизнь Валентина Лукича – это яркий путь талантливого организатора. Сыч обладал громадным опытом руководства спортивным хозяйством. Его умения и опыт пригодились российскому хоккею, но без этих качеств не достигнешь высоких результатов. При всей его кажущейся суровости Сыч обладал необычайно чутким характером».

Евгений Зимин, заслуженный тренер СССР, Заслуженный мастер спорта СССР: «Пожалуй, за всю свою жизнь я не видел человека, так щедро наделенного свойствами, необходимыми хорошему спортивному руководителю. Внешне В.Л. казался холодным и неприступным. Однако он обладал мягким и отзывчивым характером. Решения, которые они принимал, всегда были продуманными и взвешенными. Круг его интересов был необычайно широк. В.Л. мог дать дельный совет, как простому спортсмену, так и руководителю».

Валентин Лукич Сыч ушел из российского хоккея в результате заговора своих коллег по хоккейному цеху. Одна из причин его трагической смерти от руки киллера – это уродливое финансирование отечественного хоккея через квоты, или, другими словами, преступное распределение государственных средств, в результате чего появляются

люди, которые пользуются несовершенством системы квотирования и распределения денежных средств, предназначенных для развития отечественного хоккея.

Вышеуказанный период можно отнести к периоду развала и начала восстановления российского хоккея, который в значительной степени повлиял и на дальнейшую историю хоккея России.

Именно в этот период на самом высшем, правительственном уровне было принято решение о том, чтобы часть акцизов на табачную и алкогольную продукцию передавалась на нужды спорта. Именно благодаря этому нововведению энергичный Сыч за несколько месяцев сумел вывести федерацию хоккея из кризиса и превратить ее в самостоятельную организацию (<http://www.fhg.ru/history/history/>).

При Сыче отток российских хоккеистов в другие страны стал меньше, его деятельность по выправлению ситуации в отечественном хоккее стала приносить плоды, в том числе и в финансовом плане. Курс Сыча на создание национального чемпионата (Международная хоккейная лига проводила чемпионат с участием клубов Украины, Беларуси, Казахстана и Латвии) привел к расформированию МХЛ и созданию РХЛ (Российской хоккейной лиги).

Именно Сыч стал зачинателем женского хоккея в масштабе России. В сезоне 1994/95 года прошел первый чемпионат страны по хоккею среди женских команд.

Сыч сконцентрировал в своих руках не только солидные финансовые ресурсы, но и немалую административную власть. Но при этом приобрел достаточно мощную оппозицию. Вот в такой обстановке 22 апреля 1997 года В.Л. Сыч был расстрелян в упор при выезде с собственной дачи. Шок, вызванный этой трагедией, был велик. Но жизнь продолжалась, и федерации предстояло срочно избрать на внеочередной конференции нового президента (<http://www.fhg.ru/history/history/>).

Претендентов было немало, но выиграл «гонку» президент хоккейного клуба «Динамо» (Москва) Александр Яковлевич Стеблин, работавший в этой должности 9 лет. Стеблину пришлось приступить к исполнению новых обязанностей в непривычных условиях. Убийство Сыча вынуждало его заботиться о личной безопасности. Тем более что все события происходили на фоне «дела Сыча», в котором и свидетелями, и подозреваемыми оказались много людей. В том числе и заслу-

женный тренер СССР экс-президент МХЛ Роберт Черенков. Дело долго рассматривалось в прокуратуре РФ, выносились решения, возникали дополнительные обстоятельства, все это создавало атмосферу нервозности, а ведь надо было и работать.

Не снят был с повестки дня и вопрос о том, как предотвратить отъезд сильнейших российских игроков за океан. И это все – на фоне блеклых выступлений сборной России на чемпионатах мира (в частности, на первенстве мира 2000 г. в Санкт-Петербурге, где широко рекламированная сборная России, укомплектованная сильнейшими российскими профессионалами во главе с ярчайшей «звездой» НХЛ Павлом Буре, заняла удручающее 11-е место). В тренерском штабе шли постоянные перестановки. Тяжелым ударом для российского хоккея и сборной стала безвременная кончина замечательного тренера Игоря Ефимовича Дмитриева. В адрес президента ФХР шел поток писем с упреками и претензиями.

Не вселяли особого оптимизма и серебряные медали Олимпиады-98 в японском Нагано и «серебро» чемпионата мира 2002 году в шведском Гитеборге, и «бронза» Чемпионата мира 2005 году в Вене и Инсбурке, и победы юношеской сборной 2001 года в Хельсинки, молодежной сборной 2002 года в Пардубице (Чехия) и 2003 году в Галифксе (Канада) на мировых первенствах. Они лишь на время снижали тревогу за судьбы хоккея в России, где по-прежнему остро стоял организационный вопрос, стержнем которого оставалась финансовая проблема. Хотя, разумеется, создание профессиональной хоккейной лиги (ПХЛ) на месте дитя Сыча – Российской хоккейной лиги – дало новый импульс развитию хоккея в стране. И в общем-то, можно констатировать, что «период Стеблина» отличался стабильностью: Александр Яковлевич держал бразды правления российским хоккеем в своих руках, будучи и руководителем федерации, и профессиональной хоккейной лиги (<http://www.fhg.ru/history/history/>).

«Стеблинский период» вошел в историю как время стабильности, особенно в руководстве российским хоккеем. Александр Яковлевич Стеблин проявил разумную жесткость, профессионализм (он прошел путь от хоккеиста, администратора, начальника команды до президента Федерации хоккея России), умение вести переговоры, отстаивая интересы российского хоккея.

26 марта 2006 года на Совете Федерации Стеблин подал просьбу об отставке. И с 26 марта по 25 апреля 2006 года обязанности президента ФХР исполнял вице-президент Федерации Игорь Николаевич Тучик, человек в хоккее залуженный, профессионал высшего уровня.

25 апреля 2006 года на конференции ФХР новым президентом был избран трехкратный олимпийский чемпион мира, Европы и СССР, депутат Государственной Думы РФ, Заслуженный мастер спорта Владимир Александрович Третьяк, при котором в российский хоккей пришли и громкие победы, и серьезные перемены (<http://www.fhr.ru/history/>).

1.5. Хоккей за рубежом

Детский хоккей в США. На самом деле США очень похожи на Россию. В разных регионах разная жизнь: от блеска до нищеты. Соответственно и хоккейные штаты, как Миннесота, и есть антихоккейные, как Аризона. Учтите, что даже законы в разных штатах могут быть разными, сказать, что какая-то тенденция характеризует всю Америку, нельзя.

В США, как и в России, занятия для детей обойдутся в копейку. Родители хоккеистов стараются вкладывать в своего ребенка больше средств. Функционеры и специалисты в свою очередь осознают, что уровень спортсменов в разных дисциплинах недостаточно высок. Но на фоне неоднородности в 2002 году возникает «USANockeyDeveloperProgram», основанная на «AmericanDeveloperModel» (программа развития детей в разных видах спорта).

Суть ее заключается в том, что детей развивают всесторонне. Учтите, рамки нашей книги, мы коснемся самых основных тезисов этой программы. Суть «AmericanDeveloperModel» состоит в том, чтобы хоккеисты занимались разными видами спорта. Есть виды спорта ранней специализации, как художественная гимнастика, где девушки завершают карьеру очень рано, а есть виды поздней специализации, как гребля, где раньше 14–16 лет делать вообще нечего. Хоккей относится к спорту поздней специализации из-за своей контактности и требований к физической готовности спортсмена. Если ребенок рано специализируется — это ограничивает его нормальное развитие. Он получает ограниченный набор навыков

ков движений, что создает дисбаланс мускулатуры и не раскрывает весь спортивный потенциал.

«Молодые спортсмены, которые занимаются разными видами спорта, получают меньше травм и дольше играют. Всесторонне развитые спортсмены имеют больше шансов на успех» (Vrepper, 2007). Американские специалисты рекомендуют устраивать один-два выходных в неделю, чтобы дети могли восстанавливаться после нагрузок физически и психологически. Также нужно 2–3 месяца отдыхать от своего основного вида спорта.

Годы исследований привели к тому, что Федерация хоккея США официально признает хоккей поздней специализацией и возраст, когда игрок признается готовым к профессиональному хоккею, составляет 20 лет. Поэтому так сильно в стране поддерживается хоккей в вузах, колледжах и т.д. Во главе угла — *долгосрочное и всестороннее развитие*.

Например, в возрастной группе от 6 до 9 лет не рекомендуются тренировки на льду больше двух раз в неделю (продолжительность тренировок не более 50 мин). Один раз в неделю проводится игра (на полполя или на все поле). Сезон длится 5 месяцев, команды численностью 9–13 человек, и самое главное — нет четкого вратаря. В этом возрасте все члены команды должны по очереди надевать вратарскую форму, и это следует взять на заметку. Вся команда делится на три группы по уровню подготовки во время тренировок («высокий», «средний», «начинающие»). Во время игр в каждой команде должно быть одинаковое количество игроков всех уровней. Еще одно интересное число — это 25%. Ребенок в данном возрасте должен заниматься хоккеем только 25% времени, остальные 75% посвящаются другим видам спорта и двигательной активности.

Помимо данных о том, как, сколько и что тренировать, программа включает в себя рекомендации по психологии, питанию и советам родителям.

Наиболее известными результатами данной программы стали вратари Джек Кэмпбэлл (1992 г.р.) и Джон Гибсон (1993 г.р.). Оба вратаря — чемпионы мира на юниорском уровне и лучшие игроки турнира, причем Кэмпбэлл не один раз. Джон Гибсон защищал цвета национальной сборной в матче с Россией (чемпионат мира 2013-го), который закончился победой 8:3, а ему было только 19. Помимо того, что позво-

ляет мастерство, американская система наглядно показывает свое отношение к молодым игрокам. Уже в юном возрасте хоккеистам доверяют место в основной команде.

Учитывая разнородность страны, «AmericanDeveloperProgram» работают не везде. Так же, как и у нас, в стране есть много умных тренеров, которые делают все по-своему. Мы должны принять на вооружение тот факт, что в Северной Америке на роль вратаря стараются пробовать *каждого игрока* в команде, причем не раньше 8–9 лет, до этого возраста они просто играют без вратарей. Это дает возможность будущему стражу ворот получить уже какие-то навыки катания на коньках и представление о ведении игры до перевоплощения.

Приводим схему работы детского хоккея, рис. 1. На количество профессиональных игроков влияет много факторов, среди которых важнейшим является количество лиг. Мы придумали следующую формулу, которая учитывает только ресурсы детской школы. Количество занимающихся детей + квалификация тренеров + условия работы влияют на количество взрослых игроков (т.е. выпуск).

306 813 1 898 137 766

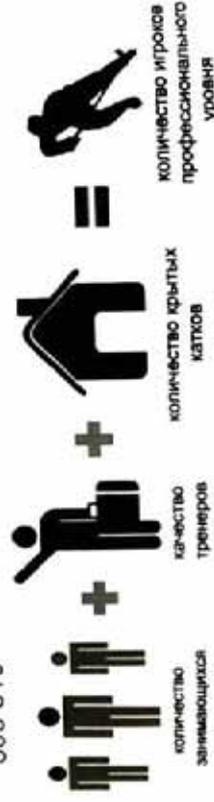


Рис. 1. Ресурсы Федерации хоккея США (данные ИИHF, 2013 г.)

Детский хоккей в Швеции. В Швеции дела обстоят немного по-другому, чем в России и США. Стабильная экономика, небольшая территория, адекватные жители, исполнительность и радость мелочам – это преимущество скандинавов.

В Швеции хорошая материальная база, чтобы решить самую главную проблему отбора – вобрать в систему подготовки как можно больше детей. Такая система питала советский спорт. Все просто: если разные виды спорта доступны детям, то каждый может выбрать по интересам свой вид (или даже несколько) и заниматься без серьезных

финансовых потерь. Поэтому **доступность** занятий хоккеем – это первый пункт, по которому нас переигрывают скандинавы.

Почти в каждой деревне есть типовой каток с множеством раздалок и качественным льдом. Нет проблем с коммуникациями, тарифами на свет и т.п. – все взяло на себя государство. В некоторых местах доходит до того, что, если дети хотят поиграть в хоккей, они могут просто прийти на пустующий каток, включить свет (и даже музыку), поиграть в хоккей, а завтра с утра заливиш спокойно подготовит лед. Но это только низ пирамиды шведского хоккея, дальше она строится через систему.

Системность – это то, что отличает скандинавов от всех остальных. Это как немецкая педантичность в производстве техники: все исполняют единый стандарт и дисциплинированно ему следуют. Федерация хоккея разработала единую для всей территории королевства программу подготовки хоккеистов, которая распространена до самых дальних ее уголков. Вне зависимости от того, в каком клубе ты играешь, хоккейное образование происходит по единому стандарту. Тренеры могут по-разному организовывать процесс подготовки, но за рамки программы он не выйдет.

Следующая ступень мастерства – это хоккейные интернаты. Наиболее известные находятся в Лександе, Фрелунде и Уппсале. В них учатся и тренируются наиболее талантливые хоккеисты.

Помимо условий и системы подготовки, в Швеции очень развитая сеть детских лиг. Каждые выходные, в какой команде бы ты ни тренировался, ты будешь играть. Только в Стокгольме в одной возрастной группе может быть четыре дивизиона по 10 команд. А возрастные категории U16 и U18 имеют также «элитный» дивизион. При этом между командами переход игроков свободный и хороший игрок из третьего дивизиона вполне может попасть в элиту.

Из вышесказанного можно вывести следующее:

- доступность хоккея для населения (цены на обучение, лед, экипировка) повышает исходное количество спортсменов и позволяет выявлять таланты из большого количества детей;

- из-за большого количества хоккеистов нет проблем с играми, команды распределяются в несколько дивизионов по силам, что дает возможность играть *всем*;

- во главу угла ставится техническое образование юных игроков, а не результат на хоккейной площадке;
- для наиболее талантливых хоккеистов существуют специальные интернаты, где дети получают образование и тренируются;
- вся Швеция тренируется по единому плану.

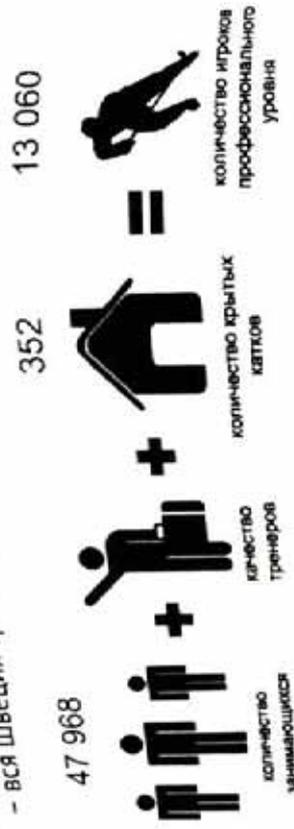


Рис. 2. Ресурсы Федерации хоккея Швеции (данные ИИHF, 2013 год)

Сравнение статистических данных по организации работы в разных странах. Теперь перейдем к быстрому сравнительному анализу Швеции, США и России по конкретным цифрам и результатам. Посмотрим, во что выливается русская самобытность и неверие многих тренеров в силу иностранных подходов в работе, которые стали применяться повсеместно.

Все цифры взяты из официального источника – «International Ice Hockey Federation» (www.iihf.com). Сначала сравним хоккейную популяцию. Мы ввели понятие занятости катков, т.е. сколько человек приходит на одно сооружение. Чем это количество меньше, тем эффективнее ведется работа, и тем доступнее лед для тренировок. Параметр «качество выпуска» отражает то, сколько детей попадает во взрослый хоккей, т.е. каковы шансы тех, кто сейчас учится, попасть на взрослый уровень (без учета женского хоккея). Отчет по медалям мы ведем с 1992 года, когда Российская Федерация впервые приняла участие на чемпионатах мира. Числа по порядку отражают количество золота, серебра, бронзы. Жирным цветом мы выделили лидеров по каждому показателю.

Таблица 1
Сравнение количественных показателей стран по развитию хоккея (данные ИИHF, 2013 г.)

Показатель	США	Швеция	Россия
Количество детей, занимающихся хоккеем	306 813	47 968	63 156
Количество крытых катков	1 898	352	386
Количество взрослых игроков	137 766	13 060	2 833
Качество выпуска	30,9%	21,4%	4,2%
Занятость катков	234 человека на арену	173 человека на арену	170 человек на арену
Чемпионаты мира	0–0–3	4–6–6	4–2–1
Олимпийские игры	0–2–0	2–0–0	0–1–1
Чемпионаты мира U20 (молодежные)	3–1–3	1–7–2	4–7–6
Чемпионаты мира U18 (юниорские)	7–3–1	0–4–3	3–4–2

Данные очень интересные. Во-первых, в России больше крытых катков, чем в Швеции. У нас они даже чуть-чуть посвободнее. Во-вторых, в России занимается больше детей. Но качество выпуска у нас просто катастрофическое! Только 4–5 человек из ста добираются до взрослого хоккея! Если разбираться и говорить честно, то эти цифры ярко показывают, что у нас слабая методическая база и неэффективная тренерская работа. Но не все так плохо, наша молодежная сборная из трех команд показывала результат лучше остальных, но во взрослый хоккей это не перешло. Это означает, что слабо развит мост между молодежью и профессионалами и Россия где-то теряет свои таланты.

Фантастические цифры США обусловлены, с одной стороны, численностью населения, с другой – притоком хоккеистов из других стран. Особенно Америка манит наших молодых игроков: там больше лиг и возможностей показать себя. Широкая скаутская система позволяет выявлять лучших из лучших, и переход из молодежи в профессионалы более плавный. Хорошие показатели в юношеском чемпионате мира позволяют сделать прогноз, что в скором времени американский хоккей догонит шведский, который на взрослом уровне доминирует. Слабое выступление США на чемпионатах мира можно объяснить на первом этапе выступления к данному турниру. Для американцев на первом чемпионате все-таки НХЛ и международные турниры, проходящие на их земле. Именно поэтому каждый раз, когда Олимпиада проходит в Северной Америке, сборная США включает форсаж (пример: Солт-Лейк-Сити и Ванкувер). Отношение к чемпионату мира у них европейский турнир «где-то там за океаном», на котором можно протестировать молодежь и не опасаться за результаты.

Глава 2. Система управления физической культурой и спортом и хоккеем в России

2.1. Законодательные основы управления физической культурой и спортом

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах: обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта; установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта; запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований; обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта; содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите; взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической куль-

туры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями; непрерывность и преемственность физического воспитания граждан; относящихся к различным возрастным группам; содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);

К полномочиям Российской Федерации в области физической культуры и спорта относятся:

- 1) разработка и реализация государственной политики в области физической культуры и спорта, принятие и реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- 2) участие в организации мероприятий по подготовке спортивных сборных команд Российской Федерации к Олимпийским играм и другим международным спортивным соревнованиям и по участию в таких соревнованиях, в том числе путем предоставления общероссийским спортивным федерациям финансовой и иной поддержки;

2.1) утверждение программ развития видов спорта в Российской Федерации;

2.2) обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в соответствии с установленными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта требованиями;

3) организация и проведение межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий;

4) организация и проведение международных, всероссийских и межрегиональных официальных спортивных мероприятий, не связанных с подготовкой спортивных сборных команд Российской Федерации;

4.1) присвоение спортивных званий и квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории»;

5) участие в организации на территории Российской Федерации Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, чемпионатов и кубков

Европы, Всемирных универсиад, иных международных спортивных соревнований с учетом требований, установленных соответствующими международными спортивными организациями;

6) организация и проведение всероссийских спортивных соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, международных спортивных соревнований указанных лиц, включая Паралимпийские игры и Сурдлимпийские игры, Всемирные специальные олимпийские игры, а также подготовка к таким спортивным соревнованиям;

7) аккредитация общероссийских спортивных федераций;

8) организация подготовки и дополнительного профессионального образования кадров в области физической культуры и спорта;

9) организация разработки требований к спортивному инвентарю и оборудованию для использования в спортивных соревнованиях;

10) материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение спортивных делегаций Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечение участия спортивных делегаций Российской Федерации в международных спортивных мероприятиях;

11) организация проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, разработка программ и методических рекомендаций по физической подготовке таких граждан;

12) осуществление пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

13) научно-методическое обеспечение в области физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту;

14) организация строительства и реконструкции объектов спорта;

15) разработка и утверждение программ и учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных групп населения;

16) подготовка военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

исследования в области физической культуры и спорта;

17) организация научных исследований в области физической культуры и спорта;

18) учреждение государственных наград Российской Федерации, премий и других форм поощрения, иных наград и почетных званий, физической культуры и спорта;

19) обеспечение общественного порядка и общественной безопасности Российской Федерации в области физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий;

20) обеспечение безопасности при проведении мероприятий на объектах спорта, спорта высших достижений и спортивных мероприятий;

21) развитие студенческого спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта;

22) содействие развитию детско-юношеского спорта, школьного спорта, спортивной организации разработок и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки;

23) осуществление контроля за соблюдением организациями, созданными Российской Федерацией и осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки в соответствии с законодательством Российской Федерации;

24) осуществление экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

25) координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

26) реализация комплекса ГО, содействие деятельности общероссийских объединений физкультурно-спортивных клубов;

27) иные установленные федеральными законами полномочия (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

28) Структура федеральных и региональных органов управления физической культурой и спортом

В управлении физической культурой и спортом участвуют следующие федеральные органы исполнительной власти:

– Министерство спорта;

– Министерство образования и науки РФ (в части руководства занятиями физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях – средних школах, вузах и др.);

– Министерство обороны (в части руководства занятиями физической подготовкой военнослужащих вооруженных сил);

– Министерство внутренних дел (в части руководства занятиями физической подготовкой военнослужащих МВД РФ);

– другие силовые ведомства (в той же части).

В субъектах Российской Федерации органы исполнительной власти, непосредственно управляющие деятельностью в сфере физической культуры и спорта, имеют разный статус и, соответственно, различные наименования:

– министерства;

– государственные комитеты;

– комитеты;

– департаменты;

– управления;

– отделы.

Во многих субъектах Российской Федерации орган исполнительной власти, управляющий деятельностью в сфере физической культуры и спорта, одновременно регулирует и другие виды деятельности, например молодежную политику, культуру, образование и др. В большинстве субъектов Федерации такое смешение функций не практикуется.

2.3. Общественные органы управления физической культурой и спортом

К общественным органам управления физической культурой и спортом относятся Олимпийский комитет, Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России, общероссийские, региональные и местные спортивные федерации.

Олимпийский комитет. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция, 2016 г.) Олимпийский комитет России выполняет следующие функции:

1) пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта;

2) представляет в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов;

2.1) представляет олимпийское движение России, членов Олимпийского комитета России в органах государственной власти, органах местного самоуправления, соответствующих российских организациях, международных спортивных объединениях;

3) утверждает состав олимпийской делегации Российской Федерации и направляет ее для участия в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов, определяет порядок и принципы формирования олимпийской команды России, формирует ее на основании предложений общероссийских спортивных федераций, утверждает состав олимпийской команды России;

4) обеспечивает спортивную экипировку, проезд, проживание и страхование членов олимпийской делегации Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов;

5) утверждает официальную спортивную форму и спортивную экипировку членов олимпийской делегации Российской Федерации, за исключением спортивной формы и спортивной экипировки, используемых во время проведения спортивных соревнований;

6) участвует в разработке и осуществлении мер, направленных на обеспечение необходимого уровня подготовки российских спортсменов для участия в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов;

7) определяет город Российской Федерации, который вправе подать в Международный олимпийский комитет заявку на проведение Олимпийских игр;

7.1) содействует предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а также противодействию проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

8) осуществляет иные права в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета и своим уставом, в том числе право на участие в обеспечении подготовки российских спортсменов для участия в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов.

Реализация Олимпийским комитетом России своих полномочий в части, касающейся развития спорта высших достижений и массового спорта, осуществляется во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и общероссийскими спортивными федерациями.

Олимпийский комитет России реализует выполнение стоящих перед ним уставных задач и программ развития физической культуры и спорта за счет собственных источников финансирования, в том числе за счет добровольных пожертвований граждан и организаций, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном порядке.

Общероссийские спортивные федерации. По одному виду спорта на территории Российской Федерации может быть аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации только одна общественная организация. Порядок проведения государственной аккредитации Российской Федерацией общественных организаций для надевания их статусом общероссийской спортивной федерации (далее – порядок проведения государственной аккредитации общероссийских спортивных федераций) устанавливается уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти с учетом мнения Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России. Государственная аккредитация общероссий-

ских спортивных федераций осуществляется на срок не более чем 4 года в соответствии с порядком проведения государственной аккредитации общероссийских спортивных федераций.

В связи со сложностью и с иными особенностями вида или видов спорта, развитие которых осуществляется общественной организацией, возможны получение ею государственной аккредитации и приобретение ею статуса общероссийской спортивной федерации, если ее членами и (или) структурными подразделениями являются региональные спортивные федерации, осуществляющие свою деятельность на территориях менее чем половины субъектов Российской Федерации. Перечень таких видов спорта определяется федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнения Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России и утверждается указанным федеральным органом исполнительной власти.

В члены общероссийских спортивных федераций в соответствии с их уставами могут быть приняты спортивные клубы независимо от организационно-правовых форм и их объединения, осуществляющие свою деятельность преимущественно в соответствующем виде или видах спорта. Перечень видов спорта, для развития которых создаются и действуют общероссийские спортивные федерации с возможным членством спортивных клубов и их объединений, утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнения Олимпийского комитета России.

В целях развития и популяризации национальных видов спорта, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и развитие которых осуществляется общественной организацией, возможны получение ею государственной аккредитации и приобретение ею статуса общероссийской спортивной федерации, если ее членами и (или) структурными подразделениями являются региональные спортивные федерации, осуществляющие свою деятельность на территориях менее чем половины субъектов Российской Федерации.

Приказом Минспорта России от 03.09.1999 № 78 утверждён открытый перечень физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций) со статусом «общероссийские».

Для содействия деятельности общероссийских спортивных федераций по развитию видов спорта, в том числе для привлечения дополнительных финансовых ресурсов и осуществления контроля за их использованием, в общероссийских спортивных федерациях могут создаваться попечительские (наблюдательные) советы.

Руководитель общероссийской спортивной федерации избирается в соответствии с ее уставом из числа граждан Российской Федерации.

Общероссийские спортивные федерации вправе:

- 1) организовывать и проводить по соответствующему виду спорта чемпионаты, первенства и кубки России, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях, наделить статусом чемпионов, победителей первенств, обладателей кубков России, а также делегировать на срок не более чем 3 года иным созданным в виде некоммерческих организаций физкультурно-спортивным организациям право на проведение таких соревнований;
- 2) обладать всеми правами на использование символики спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта и наименования «Российская Федерация», за исключением государственной символики Российской Федерации;
- 3) осуществлять аттестацию тренеров, в том числе досрочную аттестацию тренеров, проводимую по представлению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта в установленном им порядке на основании результатов выполнения целевых показателей, установленных целевыми комплексными программами, а также организовывать систему подготовки спортивных судей, их аттестацию по соответствующим видам спорта и контроль за их деятельностью;
- 4) отбирать и представлять спортсменов, тренеров и спортивных судей по соответствующим видам спорта на присвоение международных спортивными организациями званий и квалификаций;
- 5) разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права, обязанности (в том числе нормы, устанавливающие ограничения перехода (условия перехода) отдельных категорий спортсменов, тренеров в дру-

гие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации) и спортивные санкции для признающих такие нормы субъектов

ции) и спортивные санкции для признающих такие нормы субъектов

физической культуры и спорта;
6) осуществлять формирование, подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта для участия в международных соревнованиях и направлять

для участия в международных соревнованиях;

их для участия в этих соревнованиях на участие во всероссийских
7) устанавливать ограничения по соответствующим видам официальных спортивных соревнований по соответствующим видам спорта спортсменов, не имеющих права выступать за спортивные сборные команды Российской Федерации в соответствии с нормами международных спортивных организаций, проводящих соответствующие международные соревнования;

и принимать участие в формировании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

9) организовывать и проводить межрегиональные, всероссийские и международные официальные спортивные мероприятия по соответствующим видам спорта;

10) вносить предложения о включении спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта;

11) вступать в международные спортивные организации, приобретать права и нести обязанности, соответствующие статусу членов международных спортивных организаций, если такие права и обязанности не противоречат законодательству Российской Федерации;

12) получать финансовую и иную поддержку, предоставленную для развития соответствующих видов спорта, в том числе на реализацию мероприятий по развитию физической культуры и спорта, включая подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации для участия в Олимпийских играх и других международных спортивных соревнованиях, предусмотренных соглашением, заключенным с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в соответствии с правилами, установленными Правительством Российской Федерации;

12.1) проводить ежегодно учебно-методические семинары или аналогичные мероприятия для спортсменов, спортивных судей, тренеров

ров и иных специалистов в области физической культуры и спорта в развиваемых виде или видах спорта;

12.2) осуществлять подготовку контролеров-распорядителей;

12.3) вести системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдавать документы, удостоверяющие принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов в порядке, определяемом федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, с учетом требований законодательства Российской Федерации в области персональных данных;

12.4) осуществлять привлечение иностранных граждан и лиц без гражданства в качестве спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта с учетом особенностей, предусмотренных настоящим федеральным законом.

Иные физкультурно-спортивные организации, созданные в виде некоммерческих организаций, могут осуществлять проведение по соответствующему виду спорта чемпионатов, первенств и кубков России в случае делегирования общероссийскими спортивными федерациями этим организациям права на проведение данных спортивных соревнований. Федеральные органы исполнительной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации совместно с общероссийскими спортивными федерациями могут осуществлять организацию и проведение чемпионатов, первенств и кубков России по соответствующему виду спорта.

Перечень видов спорта, для которых общероссийские спортивные федерации по соответствующим виду или видам спорта вправе утверждать нормы, устанавливающие ограничения перехода (условия перехода) отдельных категорий спортсменов, тренеров в другие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общероссийские спортивные федерации обязаны:

1) во взаимодействии с иными субъектами физической культуры и спорта обеспечивать развитие соответствующих видов спорта в Рос-

с Российской Федерации в соответствии с программами развития видов спорта;

2) обеспечивать формирование и подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта для участия в международных официальных спортивных мероприятиях, а также участие таких команд в международных официальных спортивных мероприятиях и достижение ими высоких спортивных результатов в соответствии с программами развития видов спорта, предусмотренными пунктом 5 настоящей части;

3) представлять в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предложения о проведении соответствующих физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для включения их в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, участвовать в реализации указанного плана, ежегодно организовывать и (или) проводить чемпионаты, первенства и (или) кубки России по соответствующему виду спорта;

4) разрабатывать в установленном порядке требования и нормы соответствующих видов спорта в целях их включения в Единую всероссийскую спортивную классификацию и квалификационные требования к присвоению соответствующих квалификационных категорий спортивных судей;

5) разрабатывать и представлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта программы развития соответствующих видов спорта в порядке, установленном этим органом;

6) участвовать в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, а также в противодействии проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

6.1) организовывать и (или) проводить ежегодно детско-юношеские спортивные соревнования по развиваемым виду или видам спорта;

6.2) обеспечивать размещение на своих официальных сайтах в сети «Интернет» следующей информации:

а) правила вида или видов спорта, утвержденные в установленном порядке;

б) положения (регламенты) о спортивных соревнованиях, организуемых и проводимых общероссийской спортивной федерацией;

в) протоколы собраний общероссийской спортивной федерации, протоколы результатов спортивных соревнований, организованных и (или) проведенных общероссийской спортивной федерацией;

г) информация о членах и структурных подразделениях (региональных отделениях) общероссийской спортивной федерации;

д) сведения о руководящих органах общероссийской спортивной федерации;

е) списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и критерии их отбора;

ж) информация о результатах аудиторских проверок деятельности общероссийской спортивной федерации в случае проведения таких проверок;

6.3) разрабатывать и представлять на утверждение в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта правила вида спорта или видов спорта в порядке и в сроки, которые установлены этим органом;

6.4) уведомлять в письменной форме не позднее чем за 10 дней федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта о проведении очередного заседания высшего руководящего органа общероссийской спортивной федерации;

6.5) согласовывать кандидатуры на должность главного тренера спортивной сборной команды Российской Федерации по соответствующему виду спорта с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в установленном им порядке;

6.6) представлять ежегодно в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта отчет о деятельности соответствующей общероссийской спортивной федерации в установленном им порядке, а также представлять в указанный орган в порядке и в сроки, которые им установлены, отчет о каждом проведенном общероссийской спортивной федерацией всероссийском спортивном мероприятии, межрегиональном спортивном мероприятии, об участии в каждом международном официальном спортивном мероприятии;

6.7) принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьбе с нарушениями настоящих федеральных законов;

7) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации и со своими уставами.

При проведении чемпионатов, первенств и (или) кубков России по командным игровым видам спорта с участием спортивных клубов общероссийские спортивные федерации обязаны предусмотреть в положениях (регламентах) о таких соревнованиях в качестве условия допуска к участию в них наличие у соответствующего спортивного клуба не менее чем одной детско-юношеской спортивной команды, участвовавшей за счет этого спортивного клуба и от его имени не менее чем в одном официальном спортивном соревновании по соответствующему виду спорта независимо от уровня его проведения (международный, всероссийский, межрегиональный, региональный, муниципальный, федеральный). Перечень командных игровых видов спорта определяется федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Региональные и местные спортивные федерации. По одному виду спорта на территории субъекта Российской Федерации соответствующий орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации обязан аккредитовать только одну региональную спортивную федерацию. При наличии общероссийской спортивной федерации по соответствующим виду или видам спорта региональная общественная организация, аккредитованная в качестве региональной спортивной федерации по этим же видам спорта, должна быть членом такой общероссийской спортивной федерации. Региональная спортивная федерация (являющаяся структурным подразделением (региональным отделением) общероссийской спортивной федерации, может не приобретать прав юридического лица.

Местная спортивная федерация создается и действует в целях развития определенного вида или определенных видов спорта на территориях муниципального района, городского округа, внутригородского муниципального образования города федерального значения Москвы или Санкт-Петербурга.

Региональные спортивные федерации вправе:

1) организовывать и проводить, в том числе совместно с органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации, чемпионаты, первенства и кубки субъекта Российской Федерации по соответствующему виду спорта, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях, наделять статусом чемпионов, победителей первенств, обладателей кубков субъекта Российской Федерации;

2) обладать всеми правами на использование символики и наименований спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации по соответствующим видам спорта, за исключением государственной символики субъекта Российской Федерации;

3) организовывать и проводить региональные и межмуниципальные официальные спортивные мероприятия по соответствующим видам спорта;

4) получать финансовую и иную поддержку в целях развития соответствующих видов спорта из различных, не запрещенных законодательством Российской Федерации источников, в том числе получать поддержку за счет средств бюджетов соответствующих субъектов Российской Федерации в порядке, установленном органами государственной власти субъектов Российской Федерации;

4.1) осуществлять подготовку контролеров-распорядителей;

5) осуществлять иные права в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации.

Региональные спортивные федерации обязаны:

1) во взаимодействии с иными субъектами физической культуры и спорта обеспечивать развитие соответствующих видов спорта в субъекте Российской Федерации в соответствии с программами развития соответствующих видов спорта в субъекте Российской Федерации;

2) осуществлять подготовку и формирование спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации по соответствующим видам спорта и направлять их для участия в межрегиональных и во всеобщероссийских спортивных соревнованиях;

3) участвовать в формировании и реализации календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъек-

та Российской Федерации, в том числе организовывать и (или) проводить ежегодно чемпионаты, первенства и (или) кубки субъекта Российской Федерации по соответствующему виду спорта;

4) организовывать и (или) проводить ежегодно региональные и межмуниципальные спортивные соревнования по развиваемым видам спорта;

5) разрабатывать и представлять в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации программы развития соответствующих видов спорта в субъекте Российской Федерации в порядке, установленном этим органом, а также реализовывать указанные программы и представлять ежегодно отчеты об их реализации;

6) участвовать в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, а также в противодействии проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

6.1) принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьбе с ним в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона;

7) представлять ежегодно в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации отчет о деятельности региональных спортивных федераций в установленном им порядке;

8) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации, нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и со своими уставами.

Сведения об общероссийских спортивных и региональных спортивных федерациях после их государственной аккредитации подлежат внесению в реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта осуществляет ведение реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций.

Реорганизация общероссийской спортивной федерации в форме выделения из нее одной или нескольких общероссийских спортивных федераций не допускается, если в результате такой реорганизации образуется общероссийская спортивная федерация, осуществляющая

развитие того же вида спорта, развитие которого осуществляет реорганизуемая общероссийская спортивная федерация.

Спортивные клубы. Спортивные клубы являются юридическими лицами, осуществляющими тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность. Спортивные клубы могут создаваться юридическими и физическими лицами.

Спортивным клубам могут оказывать содействие федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления посредством:

- 1) строительства, реконструкции, ремонта спортивных сооружений и иных объектов спорта;
- 2) передачи в безвозмездное пользование или долгосрочную аренду на льготных условиях помещений, зданий, сооружений, являющихся собственностью Российской Федерации или субъектов Российской Федерации либо муниципальной собственностью;
- 3) обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием;
- 4) оказания иной поддержки в порядке и в случаях, которые установлены нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти, нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации или муниципальными правовыми актами.

Спортивные клубы осуществляют свою деятельность за счет собственных средств и иных, не запрещенных законодательством Российской Федерации источников.

Общественные и общественно-государственные физкультурно-спортивные общества – это хорошо известные «Динамо», «Спартак» и им подобные организации.

Федерации, ассоциации, союзы по видам спорта имеют целью координацию усилий всех организаций, действующих в сфере данного вида спорта. К числу таких общественных органов управления физической культурой и спортом относится Федерация хоккея России (ФХР).

Федерации, ассоциации, союзы общеспортивного характера «обслуживают» все виды спорта.

К их числу относятся, например:

исполнительный директор;
заместитель исполнительного директора;
вице-президент по назначению.
Управление и отделы:
Управление хоккеем;
Управление детско-юношеским хоккеем;
Управление сборных команд;
Финансовое управление;
Управление маркетинга;
Юридическое управление;
Отдел проведения мероприятий и детско-юношеского хоккея;
Отдел подготовки и переподготовки тренерского состава и научно-методического обеспечения;
PR-отдел.

Комитеты:
Дисциплинарный комитет ФХР;
Апелляционный комитет ФХР;
Экспертная группа при президенте ФХР;
Тренерский совет ФХР.
Региональные структуры:
Межрегиональные координационные центры;
«Центр» – офис в Москве;
«Москва»;
«Северо-Запад» – офис в Санкт-Петербурге;
«Поволжье» – офис в Самаре;
«Урал – Западная Сибирь» – офис в Екатеринбурге;
«Сибирь – Дальний Восток» – офис в Новосибирске;
«Регион Юг и СКФО» – офис в Краснодаре.

исполнительный директор;
заместитель исполнительного директора;
вице-президент по назначению.
Управление и отделы:
Управление хоккеем;
Управление детско-юношеским хоккеем;
Управление сборных команд;
Финансовое управление;
Управление маркетинга;
Юридическое управление;
Отдел проведения мероприятий и детско-юношеского хоккея;
Отдел подготовки и переподготовки тренерского состава и научно-методического обеспечения;
PR-отдел.

Комитеты:
Дисциплинарный комитет ФХР;
Апелляционный комитет ФХР;
Экспертная группа при президенте ФХР;
Тренерский совет ФХР.
Региональные структуры:
Межрегиональные координационные центры;
«Центр» – офис в Москве;
«Москва»;
«Северо-Запад» – офис в Санкт-Петербурге;
«Поволжье» – офис в Самаре;
«Урал – Западная Сибирь» – офис в Екатеринбурге;
«Сибирь – Дальний Восток» – офис в Новосибирске;
«Регион Юг и СКФО» – офис в Краснодаре.

исполнительный директор;
заместитель исполнительного директора;
вице-президент по назначению.
Управление и отделы:
Управление хоккеем;
Управление детско-юношеским хоккеем;
Управление сборных команд;
Финансовое управление;
Управление маркетинга;
Юридическое управление;
Отдел проведения мероприятий и детско-юношеского хоккея;
Отдел подготовки и переподготовки тренерского состава и научно-методического обеспечения;
PR-отдел.

2.4. Общероссийские и международные общественные органы управления хоккеем

2.4.1. Федерация хоккея России

Главной целью общероссийской общественной организации «Федерация хоккея России» (ФХР) является всемерное содействие развитию хоккея в Российской Федерации. ФХР аккредитована при Федеральном агентстве по физической культуре и спорту, за ней закреплено исключительное право на организацию и проведение официальных соревнований по хоккею с шайбой в Российской Федерации – чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков и других официальных соревнований. ФХР также является единственной организацией в России, уполномоченной федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта организовывать мероприятия по подготовке к участию сборных команд Российской Федерации в международных соревнованиях по хоккею.

Руководство ФХР.

Руководят Федерацией Совет ФХР и следующие лица:
президент;
председатель правления;
первый вице-президент;

2.4.2. Межрегиональные Федерации хоккея

После распада СССР хоккейное руководство первым в новых условиях разделило хоккейное хозяйство на межрегиональные Федерации хоккея (сначала их было пять, затем выделилась шестая – Московская).

Таким образом, идея организации работы по крупным регионам России была применена в управлении хоккеем даже раньше, чем в по-

литической жизни страны, - на территории России было создано шесть межрегиональных федераций хоккея:

- «Москва» (с офисом в Москве);
- «Центр» (с офисом в Санкт-Петербурге);
- «Северо-Запад» (с офисом в Самаре);
- «Поволжье» (офис в Екатеринбурге);
- «Урал - Западная Сибирь» (офис в Новосибирске);
- «Сибирь - Дальний Восток» (офис в Новосибирске).

Такое деление полностью себя оправдало: оно соответствует современному управленческому тенденциям. В настоящее время перечисленные выше структуры организуют львиную долю хоккейных соревнований. Они также проявляют большую заботу о развитии детского, женского, ветеранского хоккея, способствуют популярности этого вида спорта среди населения.

При каждой межрегиональной федерации действует межрегиональный координационный совет (МКС). Задачей МКС является организация взаимодействия территориальных структур ФХР и федераций хоккея субъектов Российской Федерации - областных, краевых, республиканских.

2.4.3. Международные органы управления хоккеем

Основание ИИХФ. 15-16 мая 1908 года представители хоккейных организаций из четырех европейских стран по приглашению журналиста Луи Магнуса (Louis Magnus) собрались в Париже: от Франции - Луи Планке (Louis Planque) и ван дер Хевен (van der Hoeven);

Бельгии - де Клерк (de Clercq) и Маларе (Malaret); Швейцарии - Мелор (Mellor) и Дюфур (Dufour); Великобритании - Мавроградато (Mavrogrodato). Представители России и Германии были приглашены, но не прибыли.

Участники конгресса основали Международную лигу хоккея на льду (Ligue Internationale de Hockey sur Glace - LIHG, ЛИХГ) и избрали Магнуса ее президентом, а Планке - генеральным секретарем. В том же году в лигу вступила Богемия, чья команда была наиболее сильной в Европе в период до Первой мировой войны.

Штаб-квартира лиги расположилась в г. Шамони, Франция. В 1909 году был принят устав лиги, и в нее вступила Германия. Россия была принята в лигу на конгрессе в Берлине в 1911 году. За ней последовали Австрия, Швеция и Люксембург.

В 1920 году в ЛИХГ вступили Канада и США, сразу же показавшие превосходство своих игроков над собратьями-европейцами.

По окончании Первой мировой войны Международной олимпийской комитет (МОК) исключил Германию и Австрию из всех своих организаций, и ЛИХГ в 1920 году последовала этому решению. Через 6 лет членство Германии было восстановлено.

Первоначально официальным языком лиги был французский, но уже с 1920 года английский стал ее вторым языком, а в 1978 году она полностью перешла на этот язык и стала называться Международной федерацией хоккея на льду (International Ice Hockey Federation - IIHF, ИИХФ). С 1975 года одним из официальных языков признан также немецкий.

Цели и задачи ИИХФ. Официальными целями ИИХФ являются:

- организация, развитие хоккея и управление им во всем мире;
- развитие дружественных связей между национальными федерациями.

Задачи ИИХФ:

- выработка единых правил игры;
- рост числа молодых игроков;
- организация международных матчей, в том числе чемпионатов Европы и мира, зимних Олимпийских игр;
- повышение квалификации тренеров, судей, спортивных врачей и других специалистов хоккея.

Прием в ИИХФ. Членство в ИИХФ бывает ассоциированным (associate membership) и полным (full membership). Для получения статуса ассоциированного члена национальной федерации (ассоциации) хоккея, как правило, достаточно подать заявление президенту ИИХФ, который передает вопрос на решение очередного ежегодного конгресса ИИХФ.

Факт подачи заявки означает, что национальная федерация признает уставы и регламенты ИИХФ и обязуется их выполнять; при-

знает другие национальные федерации – члены ИИХФ как единственных полноправных представителей, контролирующих хоккей в своих странах.

Полное членство предоставляется национальной ассоциации при условии выполнения ею минимальных стандартов ИИХФ (по количеству и качеству полей и многим другим параметрам); участия национальной сборной в чемпионатах ИИХФ в сильнейших дивизионах.

Конгрессы ИИХФ удовлетворяют не все просьбы национальных федераций о полном членстве. Причина отказа, как правило, – несоответствие уровня хоккея в стране стандартам ИИХФ. Решением конгресса страна может быть оставлена в статусе ассоциированного члена.

ИИХФ предпочитает иметь в своем составе национальные федерации (ассоциации), специализирующиеся исключительно на хоккее. Если национальная федерация контролирует и другие виды спорта, она должна иметь в своем составе комитет, управляющий только хоккеем. Невыполнение этого требования ИИХФ какой-либо национальной федерацией может привести к потере ею членства. ИИХФ может предъявить требование национальной федерации ледовых видов спорта к определенному сроку стать независимой (чисто хоккейной) федерацией. Когда национальная федерация выполняет такое требование, конгресс оформляет ее прием в ИИХФ под новым названием.

Члены ЛИХГ-ИИХФ.

Канада и США являются членами ЛИХГ с 1920 года. В разное время ЛИХГ-ИИХФ приняла в свои ряды большинство европейских стран, а также Австралию, некоторые страны Азии, Африки и Южной Америки. По разным причинам некоторые национальные федерации выходили из ЛИХГ-ИИХФ. Например, США не состояли в ЛИХГ с 1928 по 1930 год, а Латвия, Литва и Эстония – с 1946 по 1992 год.

Россия была членом ЛИХГ с 1911 по 1917 год. За этим последовал 35-летний период изоляции, и только в 1952 году СССР вступил в ЛИХГ, а в 1954-м советская сборная впервые приняла участие в чемпионате мира. После распада СССР его членство в 1992 году перешло к Российской Федерации. В официальных документах ИИХФ членство России теперь обозначается двойной датой: 1911/1992.

Помимо России, из числа бывших республик СССР, превратившихся в независимые государства, шесть являются членами ИИХФ. В 1992 году Беларусь, Казахстан и Украина вступили в федерацию, а Латвия, Литва и Эстония восстановили свое членство, прерванное в 1946 году.

В 2005–2006 годы в состав ИИХФ входили 63 национальные федерации: Австралия, Австрия, Азербайджан, Андорра, Аргентина, Армения, Беларусь, Бельгия, Болгария, Босния и Герцеговина, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Германия, Гонконг, Греция, Дания, Израиль, Индия, Ирландия, Исландия, Испания, Италия, Казахстан, Канада, Китай, Латвия, Литва, Лихтенштейн, Люксембург, Макао, Македония, Мексика, Монголия, Намибия, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Объединенные Арабские Эмираты, Польша, Португалия, Россия, Румыния, Северная Корея, Сербия, Сингапур, Словакия, Словения, США, Таиланд, Тайвань, Турция, Украина, Финляндия, Франция, Хорватия, Чехия, Швейцария, Швеция, Эстония, Южная Африка, Южная Корея и Япония.

Последней по времени была принята в ИИХФ бывшая португальская колония Макао.

Доклады всех или почти всех комитетов ИИХФ заслушиваются на обоих типах собраний, но годовые конгрессы правомочны принимать постановления, например: вносить изменения в уставы и регламенты ИИХФ; решать вопросы членства в ИИХФ; принимать национальные федерации в ИИХФ, предоставлять некоторым из них статус полного члена или лишать их статуса; утверждать места проведения последующих чемпионатов ИИХФ; утверждать места проведения последующих годовых и полугодовых конгрессов ИИХФ; ратифицировать решения, принятые Советом ИИХФ в истекшем году.

Места для проведения конгрессов ИИХФ не обязательно выбираются в странах с развитым хоккеем. Так, полугодовой конгресс в 2004 году проходил в г. Белек, Турция, в 2005 году – в г. Виламора, Португалия.

ИИХФ проводит годовые конгрессы (IIHF Annual Congresses) – по окончании сезона (в середине мая); полугодовые конгрессы (ПНР Semi-Annual Congresses) – перед началом сезона (в конце сентября – начале октября).

Соревнования под эгидой ИИХФ. Первый международный турнир по хоккею состоялся в 1909 году. Первый чемпионат Европы был проведен в 1910 году в Лез-Аване, Швейцария (Les Avants). В нем официально участвовали четыре команды: Бельгии, Великобритании, Германии и Швейцарии. Пятая команда «Oxford Canadians» была составлена из канадцев – студентов Оксфордского университета и участвовала в соревнованиях неофициально. С тех пор чемпионаты Европы проводились ежегодно (с перерывом на Первую мировую войну), до 1930 года отдельно, а затем в комплексе с чемпионатом мира.

С 1911 года лига приняла канадские правила игры, в 1912-м число хоккеистов в командах было сокращено с семи до шести.

Первый чемпионат мира прошел в 1920 году. С тех пор чемпионаты мира проводятся под руководством ИИХФ. В 1930 году в ЛИХГ была принята первая азиатская страна – Япония, что сделало возможным проведение чемпионатов мира.

С 1920 года хоккейные сборные выступают и на зимних Олимпийских играх.

Глава 3. Уровни и направления подготовки кадров по хоккею. Система лицензирования и аттестации тренеров по хоккею

3.1. Подготовка специалистов по хоккею в высших физкультурных учебных заведениях

Университеты и институты физической культуры дают своим выпускникам квалификации бакалавров физической культуры и магистров физической культуры.

Период обучения, ведущий к получению соответствующей квалификации, называется соответственно бакалавриатом и магистратурой. Основные параметры этих форм обучения представлены в табл. 2.

Таблица 2

Обучение специалистов по хоккею в вузе физической культуры (квалификации и специальности)

Получаемая квалификация и специальность	Продолжительность обучения, лет	Педагогическая практика	Испытания по окончании	Предназначение выпускающей организации
Бакалавр (49.03.01 – «Физическая культура»)	4	Общеразовательные школы, ДЮСШ, СДЮШОР	Междисциплинарный экзамен и выпускная квалификационная работа по теории и методике избранного вида спорта (хоккея)	ДЮСШ, СДЮШОР, общеобразовательные школы
Магистр (49.04.01 – «Физическая культура»)	2 (после бакалавриата)	Вуз	Государственный экзамен и магистерская диссертация	Вузы

Бакалавриат. Для получения квалификации бакалавра по специальности 49.03.01 – «Физическая культура» время обучения 4 года.

Целью приема на эту форму обучения:

– наличие среднего образования;

– наличие II спортивного разряда;

– наличие II спортивного разряда;

– успешная сдача вступительных экзаменов.

Вступительные экзамены проводятся по следующим дисциплинам:

– биология (ЕГЭ);

– русский язык (ЕГЭ);

– специализация (хоккей);

– общая физическая подготовка (ОФП).

Комплексный экзамен по общей физической подготовке включает сдачу нормативов:

– по легкой атлетике;

– гимнастике;

– плаванию.

Общая оценка за экзамен по ОФП выводится как средняя из результатов испытаний по перечисленным видам спорта.

Закон не ограничивает возраст абитуриента на момент поступления.

В подготовке бакалавра учебные дисциплины разделены на циклы и компоненты (табл. 3).

Программа подготовки бакалавров рассчитана на то, что выпускники будут работать преподавателями в ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательных школах, поэтому педагогическую практику студенты проходят в этих учебных заведениях.

Таблица 3
Примерный перечень дисциплин, преподаваемых в вузе физической культуры

Цикл	Компонент	Дисциплина
Общие гуманитарные и социальные экономические дисциплины	Федеральный	Иностранный язык, отечественная история, философия, экономика, правоведение, психология, педагогика
	Национально-региональный (вузовский)	Культурология, политология, русский язык и культура речи, социология
	Дисциплины и курсы по выбору студента, установленные вузом	Мировое педагогическое наследие, содержание и виды ФЭД, психология развития, информационно-библиографическая культура, социально-гуманитарные проблемы ФКиС
	Федеральный	Математика, информатика. Физика, химия, биология с основами экологии
Общие математические и естественнонаучные дисциплины	Национально-региональный (вузовский)	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований
	Дисциплины и курсы по выбору студента, установленные вузом	Информационные технологии в ФКиС, тренажеры в ФКиС
Общепрофессиональные дисциплины	Федеральный	Анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, гигиена, спортивная медицина, лечебная физкультура, история ФКиС, теория массажа, история ФКиС, педагогика ФКиС, психология ФКиС, педагогика ФКиС, менеджмент и экономика ФКиС, правовые основы ФКиС

Специальные дисциплины	Национально-региональный (вузовский)	Социология ФЖИС, спортивная метрология, основы научной методической деятельности
	Дисциплины и курсы по выбору студента, установленные вузом	Валеология, спортивные сооружения, социальная педагогика, основы акмеологии
Специальные дисциплины	Национально-региональный (вузовский)	Теория и методика обучения базовым видам ФСД, в том числе гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжная подготовка, туризм, атлетизм, самооборона, теория спорта, возрастные особенности человека, адаптивная физическая культура, безопасность жизнедеятельности
	Дисциплины и курсы по выбору студента, установленные вузом	Теория и методика избранного вида спорта (хоккея), физкультурно-спортивное совершенствование

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта за время обучения студент выполняет курсовые работы:

- теория физической культуры и спорта – 5-й семестр;
- физиология – 6-й семестр;
- теория и методика избранного вида спорта (хоккея) – 7-й семестр.

По окончании бакалавриата студент защищает выпускную квалификационную работу по теории и методике избранного вида спорта (хоккея) и сдает междисциплинарный экзамен по направлению. В ходе экзамена выявляется подготовленность выпускника к практической деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе умение использовать знания, полученные в процессе изучения дисциплин учебного плана (медико-биологических, психолого-педагогических,

естественнонаучных, социально-экономических и др.) для решения конкретных задач в области физической культуры и спорта.

Высшая школа тренеров по хоккею им. Н.Г. Пучкова.

Каждый специалист по физической культуре обязан каждые четыре года в течение 1 месяца проходить переподготовку на курсах (факультете) повышения квалификации при университете, академии или институте физической культуры. Это правило распространяется и на тех тренеров, которые имеют среднее специальное образование.

Фактически же для повышения своего образовательного уровня действующий хоккейный тренер имеет очень немного времени: все перерывы в чемпионате России он занят на контрольных играх, селекционной работой, поездками на турниры, учебно-тренировочных или восстановительных сборах.

Таким образом, для пополнения образования тренера существует лишь несколько возможностей:

- выезд группы лекторов и преподавателей на сборы и организация кратких (продолжительностью примерно 1 неделю) курсов повышения квалификации тренеров прямо на рабочем месте («вахтовым методом»); такая организация позволит провести одновременное обучение тренеров многих команд (до 15–20);

- краткие перерывы в занятости тренерского состава есть в ноябре, декабре и феврале;

- тренеры команд, не попавших в плей-офф, могут проходить обучение в период с марта по май;

- по мере завершения чемпионата России и приближения начала чемпионата мира освобождаются все тренеры, кроме тренеров сборных команд;

- ежегодно в июне (до 22-го числа) тренер находится в отпуске, и это время он может использовать для самоподготовки.

Идея возрождения Высшей школы тренеров (ВШТ) по хоккею сформировалась уже давно. Неутешительные результаты, которые по-прежнему показывает хоккей на международной арене в последнее время, указывали на то, что обучение и подготовка квалифицированных тренеров кадров находятся на низком уровне. Не оставалось сомнений в том, что исчезновение ВШТ является одной из основных причин утраты Россией лидирующих позиций в хоккее. В октябре 2004

цию Федерации хоккея России (тренер по хоккею высшей квалификации Федерации хоккейных команд профессиональных хоккейных команд).

2. Тренер-психолог принимают тренеры по направлению федераций или хоккейных клубов, имеющие высшее образование. По окончании обучения – 1 год. Принимаются тренеры по направлению федераций или хоккейных клубов, имеющие высшее образование. По окончании обучения слушатели получают диплом государственного образца и лицензию Федерации хоккея России (тренер-психолог по хоккею и лицензию Федерации).

3. Менеджер (экономист) профессиональных команд. Срок обучения – 1 год. Принимаются тренеры по направлению федераций или хоккейных клубов, имеющие высшее образование. По окончании обучения слушатели получают диплом государственного образца и лицензию Федерации хоккея России (менеджер по хоккею высшей квалификации).

Магистратура. Предназначение магистратуры – готовить преподавателей для высшей школы (латинское слово *magister* означает «учитель»; английский эквивалент – *master*). Два дополнительных года будущие магистры углубленно изучают уже знакомые им дисциплины.

Магистранты обрабатывают педагогические навыки, необходимые для работы в вузе. Для приобретения начального опыта научной работы они проводят собственное исследование по предложенной кафедрой теме и по результатам его готовят магистерскую диссертацию, которую защищают по окончании второго года обучения.

Магистратура является одной из форм обучения в Высшей школе тренеров по хоккею при НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Срок обучения – 2 года. Принимаются тренеры по направлению федераций или хоккейных клубов, имеющие высшее образование. По окончании обучения в Высшей школе тренеров и защиты диссертации слушатели получают диплом государственного образца с квалификацией: «Магистр физической культуры».

Аспирантура. Аспирантура при кафедре хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта – высшая форма подготовки специалистов по хоккею. Окончившие аспирантуру защищают кандидатскую диссертацию (как правило, по педагогическим наукам), получают ученую степень кандидата наук.

Срок обучения в очной аспирантуре – 3 года. Принимаются специалисты по личному заявлению, имеющие высшее образование. По окончании обучения в аспирантуре Высшей школы тренеров и защиты кандидатской диссертации аспиранты получают диплом кандидата педагогических наук государственного образца.

3.2. Система лицензирования и аттестации тренеров по хоккею

Система подготовки кадров для спорта высших достижений представляет сложный комплекс взаимодействия образовательных, организационных, финансовых, спортивных и других подсистем. Организационно-управленческие принципы этого взаимодействия порой неочевидны даже профессионалу. Ответственность за результаты достижений распределена между Олимпийским комитетом, федерациями по видам спорта, а также различными лигами и другими организациями. Формирование полноценного резерва отечественного хоккея сдерживается такими факторами, как низкий образовательный уровень тренерских кадров; неправильная организация соревнований, приводящая к оттоку молодых российских хоккеистов за рубеж; недостаточная для активного развития хоккея обеспеченность ледовыми спортивными сооружениями.

Проблема повышения уровня образования тренерских кадров для отечественного хоккея является проявлением ряда взаимоотношений социально-экономических процессов. Социальная динамика, глобализация общественных явлений диктуют необходимость непрерывного образования специалистов во всех сферах жизни общества, в любой профессиональной деятельности, тем более в сфере сугубо гуманитарной, какой является сфера спорта и физической культуры. Увеличение социальной значимости физической культуры и спорта в современных условиях, весомость экономической составляющей спорта обуславливают потребность в профессионалах в области физической культуры и спорта. Традиционная подготовка тренеров предполагала ориентированность на работу с детьми, оставшимися в спорте в результате жесткого отбора. Сегодня деятельность тренера осуществляется принципиально в другом социальном контексте, функции и социаль-

ная роль тренера существенно расширилась. Новое поколение молодежи выросло в сложных и новых экономических и идеологических условиях, принципиально отличается от поколений советской молодежи по воспитанию и по образу жизни, что требует от тренера социологического воображения, культурного кругозора и знания современных психологических и педагогических профессиональных методик.

В результате реорганизации российского образования уровень подготовки специалистов в системе высшего образования в большинстве учебных заведений резко снизился. Введение третьего поколения образовательных стандартов – федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования для отрасли физической культуры – диктует повышенные требования к подготовке тренеров, обладающих профессиональными и личностными компетенциями.

Основными факторами, сдерживающими развитие тренерских кадров отечественного хоккея, являются отсутствие современных программ подготовки тренерских кадров и квалификационных критериев, недостаточное развитие системы образовательных услуг для подготовки тренерских кадров.

Введение системы лицензирования в хоккее имеет массу сложностей.

При разработке системы лицензирования и ее последующем внедрении необходимо учитывать, что основной задачей является подготовка высококвалифицированных тренерских кадров для отечественного хоккея.

При этом важно соблюсти три главных условия:

- *преемственность* (ничего серьезного нельзя создать на пустом месте, не опираясь на опыт предшественников);
- *системность* (попытки бессистемного решения проблемы – имитация решения, усугубляющая проблему, и примеров тому можно привести массу, начиная со времен постперестроечного периода и до наших дней);
- *непрерывность* (успех в подготовке специалистов достигается незаметным ростом, при определенных затратах времени, денежных средств и других ресурсов через организацию воспитания человека путем его обучения).

Целью лицензирования является повышение профессионального мастерства тренеров по хоккею, овладение ими новыми знаниями в области дисциплины теории и методики хоккея, инновационных методик обучения и совершенствования молодых хоккеистов и подготовка профессиональных спортсменов и команд высокого класса.

Профессиональные компетенции, формируемые при повышении квалификации тренеров по хоккею, позволят привнести в практическую деятельность передовые технологии организации и проведения спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся.

Программа обучения на каждый из видов лицензий состоит из трех основных разделов: теоретического, практического, оценки знаний.

Теоретический раздел включает шесть подразделов:

- а) основы игры в хоккее;
- б) медико-биологические и психолого-педагогические аспекты хоккея;
- в) структура отбора и этапы многолетней подготовки хоккеистов;
- г) средства и методы обучения и совершенствования хоккеистов;
- д) управление командой различного уровня в процессе игры;
- е) морально-этические проблемы игры в хоккее.

Практический раздел включает три подраздела:

- а) основы обучения технике и тактике игры;
- б) развитие физических качеств у хоккеистов;
- в) практика проведения учебно-тренировочных занятий.

Согласно Методическим рекомендациям по проведению аттестации тренеров, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации 14 октября 2015 года, общероссийские спортивные федерации (ФХР) самостоятельно определяют порядок процесса аттестации тренеров, виды национальных категорий, по которым проводится аттестация тренеров, а также критерии к национальным категориям. При этом сроки, в которые рекомендуется проводить аттестацию на присвоение национальных категорий, устанавливает также ФХР.

Однако порядок процесса аттестации тренеров, виды национальных категорий, по которым проводится аттестация тренеров, а также критерии к национальным категориям считаем целесообразным

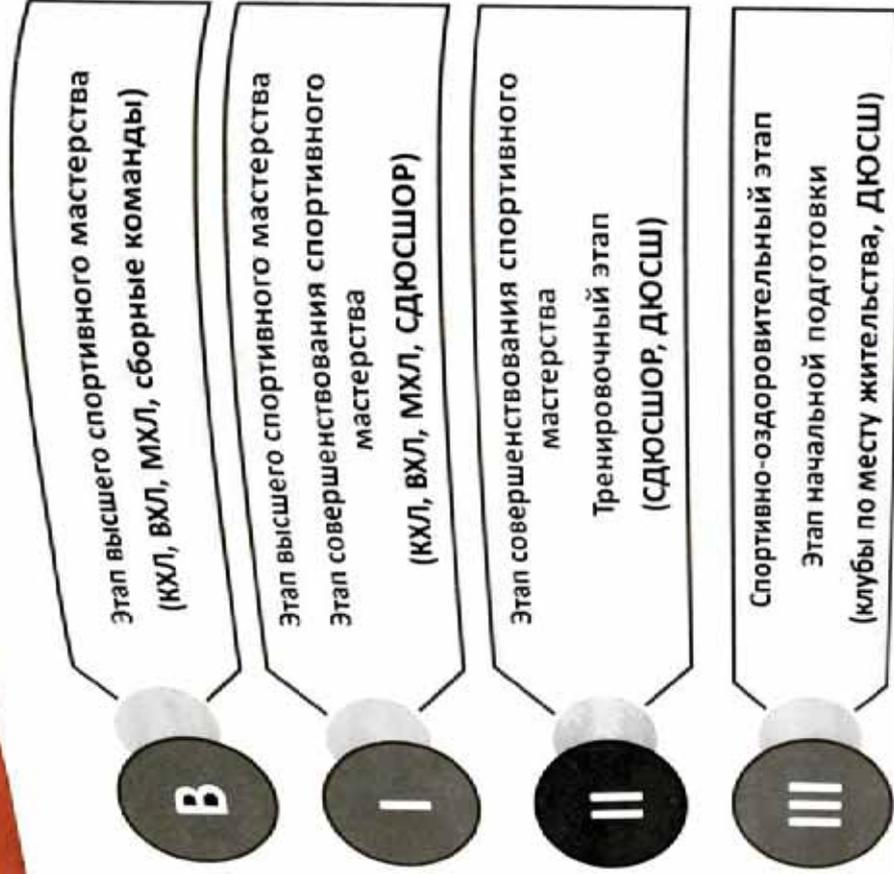


Рис. 3. Национальные категории тренеров по хоккею: V – высшая категория; I – первая; II – вторая; III – третья категория.

Для оценки знаний тренеров, ФХР и КХЛ создают аттестационную комиссию. Комиссия принимает решение о соответствии (несоответствии) определенному аттестационному уровню претендента, прошедшего обучение, по итогам сдачи квалификационных экзаменов.

Составы аттестационных комиссий на разные уровни обучения по представлению КХЛ рекомендуются для утверждения Исполкомом ФХР или Советом директоров КХЛ.

Руководят работой аттестационных комиссий каждый уровень председатели, которые утверждаются совместным решением Исполкома ФХР и Совета КХЛ.

Организационно-техническая работа аттестационной комиссии каждого уровня ведется специализированным центром по обучению тренеров по хоккею.

В нее входят:

- составление программы и расписания обучения;
- подбор специалистов для проведения теоретических и практических занятий;
- оборудование помещений оргтехникой и ПК для демонстрации лекционного материала;
- аренда ледовых арен для проведения практических занятий;
- обеспечение слушателей расходными материалами;
- обеспечение слушателей современной литературой и DVD по теории и практике физической культуры и спорту, теории и практике хоккея;
- подготовка экзаменационных билетов, в которые должны быть включены не только вопросы по пройденным темам, но и актуальные проблемы развития хоккея.

Аттестационная комиссия рассматривает следующие вопросы:

- допуск тренеров к получению лицензии на соответствующий аттестационный уровень;
- присвоение лицензии на соответствующий аттестационный уровень;
- соблюдение требований «Положения ФХР и КХЛ по обучению и лицензированию тренеров по хоккею»;
- случаи, не предусмотренные настоящим положением (http://www.rfs.ru/rfs/documents/docs4_0/docs4_1/).

По результатам сдачи квалификационного экзамена комиссия может принять одно из решений:

- Выдать лицензию;
- Отказать в выдаче лицензии.

Финансовые условия лицензирования. Финансовые расходы, связанные с организацией и проведением лицензирования тренеров в специализированных обучающих центрах ФХР распределяются следующим образом:

специализированных обучающих центрах ФХР распределяются следующие расходы: региональные федерации несут расходы на командирование тренеров для получения лицензий в специализированных учебных центрах по хоккею; тренер, временно не работающий ни в одном из хоккейных клубов или в школах, но соответствующий требованиям данного Положения и желающий получить лицензию, может самостоятельно нести расходы, связанные с обучением и командированием его в специализированный учебный центр.

Стоимость обучения и получения лицензии определяется специализированным учебным центром по согласованию с ФХР и КХЛ и доводится до сведения руководства лиг и региональных федераций хоккея.

Требования к специализированным центрам. Специализированный центр обучения и лицензирования тренеров по хоккею должен быть организован как негосударственное образовательное учреждение дополнительного образования (НОУДО). Его учредителями должны являться университет (академия) физической культуры и региональная федерация хоккея.

Специализированный центр должен иметь государственную лицензию на ведение образовательной деятельности, устав и регистрацию в органах государственной власти по месту нахождения.

Специализированный центр должен обладать юридическим лицом (счет в банке, бланки, штампы, печати) и соблюдать финансовую дисциплину и законодательство РФ.

Преподавателями специализированного центра могут быть штатные и привлеченные специалисты физической культуры и спорта, известные тренеры по хоккею, имеющие ученые или почетные спортивные звания и стаж преподавания или практической работы в хок-

Ке. В процессе обучения кроме тем, утвержденных в программах на каждый обучаемый уровень, необходимо дополнительно включать ин-

новационные средства и методики, применяемые не только в хоккее, но и в сходных по структуре и характеру других видах спорта.

Специализированный центр должен организовать для слушателей стажировку в лучших клубах КХЛ или ВХЛ и оплачивать ее из собственных средств.

Для того чтобы система лицензирования и сертификации тренеров хоккея по-настоящему заработала, необходимо утвердить соответствующие положения и программы на Совете директоров КХЛ и Совете ФХР, после чего внести изменения в регламенты КХЛ, ВХЛ, МХЛ и других лиг. Необходимо также назначить ответственных лиц и определить основные центры лицензирования на базе кафедр хоккея спортивных вузов, существующих высших школ тренеров по хоккею и других крупных хоккейных центров при координационных советах ФХР. Очень важно, чтобы такие центры лицензирования имели лицензии на ведение образовательной деятельности в сфере спорта.

В настоящее время основными учебными заведениями, осуществляющими подготовку тренерских кадров отечественного хоккея, являются Высшая школа тренеров (г. Челябинск), Высшая школа тренеров по хоккею им. Н. Г. Пучкова (Санкт-Петербург), Высшая школа тренеров (г. Омск), кафедра теории и методики хоккея Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Московская область), НГОУ ДПО «Корпоративный Институт КХЛ» (Москва).

К тактическим задачам, решение которых позволит повысить уровень подготовки тренерских кадров, относится разработка образовательных программ. При разработке современных программ подготовки тренерских кадров необходимо учитывать, что созданная в советское время национальная школа хоккея является уникальным по своей значимости достоянием страны. Сохранение и приумножение этого достояния позволит, используя наработки и методики советской школы, создать современную систему и программу подготовки отечественного резерва для хоккея высших достижений.

В настоящее время пилотный проект нового положения об аттестации на присвоение национальных категорий тренеров по хоккею находится в стадии педагогического эксперимента.

3.3. Подготовка и функции современного менеджера по хоккею

В составе основных задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указана задача развития организационно-управленческого и кадрового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

В соответствии с Правилами разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.01.2013 № 23 профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения) организационно-управленческой деятельности в области физической культуры и спорта» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н (<http://docs.cntd.ru/document/420314865>).

Вид профессиональной деятельности, указанный в стандарте - управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации. Основная цель вида профессиональной деятельности - обеспечение эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивной организации.

Физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций.

Физкультурно-спортивные организации участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок.

Физкультурно-спортивные организации могут быть членами международных спортивных объединений, приобретать права и нести обязанности в соответствии со статусом членом международных спортивных объединений, если такие права и обязанности не противоречат законодательству Российской Федерации.

Управление такой организацией требует профессиональных знаний и компетенций в области спортивного менеджмента и законодательства о физической культуре и спорте.

Обобщенные трудовые функции при управлении деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации сводятся к следующему:

- руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;
- руководство планированием, аналитической и методической деятельностью в области физической культуры и спорта;
- руководство технической эксплуатацией, ремонтом и модернизацией спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения (объекта спорта);
- руководство деятельностью по консультированию и тестированию в области физической культуры и спорта;
- руководство спортивной подготовкой;
- руководство комплексной деятельностью в области физической культуры и спорта;
- стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта;
- стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва (<http://docs.cntd.ru/document/420314865>).

Выполнение этих трудовых функций осуществляется на различных уровнях управления физической культурой и спортом.

Менеджером называют профессионала в области теории и практики управления. Главное его отличие от предпринимателя (владельца, хозяина) состоит в том, что менеджер - это наемный работник; принимаемая им или иное решение, он не рискует своим капиталом, хотя, конечно, его заработная плата непосредственно зависит от финансово-го успеха порученного ему дела.

Выделяют следующие функции менеджера:

руководящая (менеджер - начальник для значительной части персонала организации, а иногда и для всех сотрудников, кроме выс-

шего руководства, например кроме владельца клуба и его президента);

обеспечение внешних связей (контакты и переговоры с другими менеджерами – в пределах полномочий, которыми менеджера наделяло его руководство);

обеспечение контактов между работниками (менеджер подготавливает вопросы, на которые им должны ответить работники);

зывает им, когда и по каким вопросам они должны обратиться к руководителю;

планирует получение новых знаний (менеджер должен постоянно повышать свой профессиональный уровень и ориентироваться в тех изменениях, которые происходят в организации физической культуры и спорта, спортивной науке, экономике и многих других областях);

передает знания персоналу (менеджер постоянно обучает подчиненных ему работников и в нужных случаях организует их учебу, например для повышения квалификации тренеров клуба направляет их на специальные семинары);

представительская (чаще эту функцию выполняет номинальный глава организации, например президент хоккейного клуба, но иногда представительствовать приходится и генеральному менеджеру клуба);

предпринимательская (постоянный поиск новых форм организации труда в целях повышения его эффективности);

миротворческая (улаживание конфликтов между сотрудниками своей организации);

распределение материальных и трудовых ресурсов (менеджер контролирует расходование финансовых средств, запасов оборудования, экипировки и т.п., распределяет рабочее время сотрудников).

По долгу службы менеджер поддерживает контакты со следующими лицами и организациями:

владелец (хозяйин) предприятия;

государственные органы управления (администрации областей, городов, районов);

контролирующие органы (от налоговой инспекции до представителей санитарно-эпидемиологической станции);

поставщики;

потребители;

партнеры;

конкуренты;

общественные организации (фонды, ассоциации и т.п.).

Рассмотрим виды деятельности менеджера:

планирование;

организование;

координирование;

мотивирование;

контроль.

Планирование подразумевает, что управляющий:

определяет цели и задачи организации;

решает, что именно должны делать его подчиненные для достижения этих целей и решения этих задач;

согласует между собой цели различных уровней (организации в целом, ее подразделений и, по возможности, отдельных работников).

Под термином «организование» (синоним – организационный менеджмент) подразумевается проектирование структуры организации и ее подразделений. Это можно также назвать разработкой и утверждением штатного расписания и определением функциональных обязанностей и деловых полномочий каждого работника.

Координирование должно обеспечить согласованность действий подразделений.

Мотивирование – это создание системы моральных и материальных стимулов, направляющих усилия всех работников на достижение целей, стоящих перед организацией.

Контролем называется постоянное сравнение достигнутых показателей с запланированными величинами.

Глава 4. Система организации подготовки спортивного резерва в хоккее

4.1. Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивного резерва

Организация спортивной подготовки в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее Федеральный закон). В соответствии с Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с 1 июля 2012 года вступили в силу поправки в Федеральный закон, устанавливающие новые понятия, а именно:

- спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения в их состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;
- программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исклю-

чением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Согласно статье 34.1 Федерального закона, спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также образовательными учреждениями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, образовательными учреждениями среднего профессионального образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

В сложившейся системе подготовки спортивного резерва в Российской Федерации выделяются:

на федеральном уровне:

- а) федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», осуществляющее организационно-методическое руководство и координацию работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации;
- б) федеральные училища олимпийского резерва, целью которых является в том числе создание условий для обеспечения непрерывной подготовки спортсменов – кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации в период их обучения и прохождения спортивной подготовки;
- в) федеральные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы подготовки спортивного резерва;
на региональном уровне:
 - а) государственные учреждения – центры спортивной подготовки (далее – ЦСП);
 - б) региональные (межрегиональные) спортивно-тренировочные центры (далее – РСТЦ);
 - в) образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

• образовательные учреждения среднего профессионального образования (училища (техникумы, колледжи) олимпийского резерва (далее УОР);

• образовательные учреждения дополнительного образования детей (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва; детско-юношеские спортивные школы; детско-олимпийские спортивно-адаптивные школы; адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки; дворцы спорта для детей и юношества; детские оздоровительно-образовательные (профильные) центры; другие учреждения дополнительного образования детей, имеющие структурные подразделения физкультурно-спортивной направленности);

на муниципальном уровне:

- а) муниципальные детско-юношеские спортивные (физкультурно-спортивные, физической подготовки, культурно-спортивные, спортивно-туристские, спортивно-досуговые и др.) клубы (центры);
- б) учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления рекомендуется оказывать содействие спортивным клубам и другим физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим спортивную подготовку, независимо от их организационно-правовой формы в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, нормативными актами местного самоуправления.

4.2. Требования к процессу спортивной подготовки хоккеистов

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, программами для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) многолетних подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный;
- 2) начальной подготовки;

- 3) учебно-тренировочный (спортивной специализации);
- 4) совершенствования спортивного мастерства;
- 5) высшего спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, овладение основам техники хоккея.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основам техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Это специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных хоккеистов для достижения ими высоких

стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства. Это специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации. Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально устойчивых личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления на соревнованиях.

В табл. 4 показана целесообразность открытия этапов спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку различного вида.

Целесообразность открытия этапов спортивной подготовки в учреждениях различного вида
Таблица 4

Этап	Период подготовки	Центры (клубы) физической культуры и спорта	ДЮСШ	СДЮШОР (СДЮСШОР), специализированные отделения ДЮСШ	УОР	Центры спортивной подготовки
Высшего спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	Не рекомендуется	Не рекомендуется	По согласованию с учредителем	Основная функция	Основная функция
Совершенствования спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	По согласованию с учредителем	По согласованию с учредителем	Основная функция	Основная функция	По согласованию с учредителем
Тренировочный	До 5 лет	Допускается	Основная функция	Основная функция	По согласованию с учредителем	Не рекомендуется
Начальной подготовки	До 5 лет	Основная функция	Основная функция	Допускается	Не рекомендуется	Не рекомендуется
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Основная функция	Допускается	По согласованию с учредителем	Не рекомендуется	Не рекомендуется

В соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального закона о порядке приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, созданные Российской Федерации, устанавливается Министерством спорта Российской Федерации, а порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованияами и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие спортивную подготовку.

Правила приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, устанавливаются учредителем в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе и локальном акте.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей в целях ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки и программах по видам спорта.

Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

В училищах олимпийского резерва (УОР) для перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах высшего

спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства, по согласованию с учредителем могут предоставлять возможность прохождения дальнейшей спортивной подготовки в УОР за счет бюджетных или внебюджетных средств.

По решению учредителя в организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе спортивные школы, допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 17 лет.

Хоккеист, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку юных хоккеистов, могут осуществлять набор детей дошкольного возраста (4-6 лет) на спортивно-оздоровительный этап при соблюдении следующих условий:

- наличие решения учредителя и письменного подтверждения общероссийской спортивной федерации о возможности начала тренировочного процесса с детьми раннего возраста;
- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов;
- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие утвержденной программы по виду спорта, в которой изложена методика спортивной подготовки детей раннего возраста;
- сохранение в учреждении набора детей в группы на этап начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном программой спортивной подготовки по виду спорта;
- наличие у тренера, тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов работы с детьми указанного возраста, обеспечивающего возможность работы с детьми указанного возраста.

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному согласию одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача, достигшего 14-летнего возраста о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (форма 086-у не более месячной давности).

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы спортивно-оздоровительного этапа или этапа начальной подготовки руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятия ребенка проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющих противопоказаний.

Зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, оформляется приказом руководителя.

В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и (или) тренерского состава руководитель имеет право по решению органа самоуправления организации, осуществляющей спортивную подготовку (тренерского или методического совета), группы мальчиков и девочек объединить в одну группу занимающихся.

На основе федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР составляются учебный план, годичные, месячные планы и планы тренировок на отдельные занятия. Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики

хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации как ориентиров, указывающих на направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

В табл. 6 приведено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по хоккею согласно федеральной стандарту.

Таблица 6
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», %

Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		свыше 1 года	до 2 лет		
Общая физическая	13-17	13-17	13-17	9-11	9-11
Специальная физическая	4-6	4-6	9-11	9-11	4-6
Техническая	35-45	35-45	26-34	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11

Технико-тактическая (игровая)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренингах и нерской и судейская	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15	10-15

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно – 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальному плану учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;
- из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку;

постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальному плану в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод юных хоккеистов, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Юным хоккеистам, проходящим спортивную подготовку, не выполнявшим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-
<i>2. Специальные тренировочные сборы</i>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более двух раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникуляр-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава

2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема
-----	---	------------	---	---	-----------------------------------

Важным моментом в деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку юных хоккеистов, является также соблюдение требований к тренерским кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и т.п.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2010; утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2010;

№ 916н, а также профессиональные стандарты:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее 1 года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее 3 лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленной в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности, так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарифификации тренерского состава, плановых расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку по хоккею, следующие:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета.

СлБи (приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 612н

- «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Глава 5. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах по хоккею

5.1. Цель, задачи и режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах

Система подготовки детей дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах выступает как относительно самостоятельная, имеющая свои цели, задачи и принципы. Под понятием «цель» подразумевается конечный результат, которого необходимо достичь в процессе подготовки юных хоккеистов на данном этапе. Формирование целей и задач в системе подготовки детей носит неслучайный характер, а обусловлено рядом факторов, которые учитываются в работе с дошкольниками 5–6 лет. Определение целей в воспитании и подготовке юных хоккеистов во многом обусловлено сложившимися социально-экономическими условиями развития общества.

Основными и первостепенными задачами СОГ являются:

1. Привлечение большего количества детей к занятию хоккеем.
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма.
3. Формирование интереса к занятию спортом вообще и хоккеем в частности.
4. Овладение основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
5. Обеспечение направленного воздействия на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости.
6. Отбор перспективных детей для дальнейшего занятия хоккеем.

Хорошо организованные и подготовленные учебно-тренировочные занятия способствуют успешному и качественному решению и реализации задач в спортивно-оздоровительных группах. В процессе подготовки детей используются средства общефизической и специальной направленности, имитационные упражнения по технике передвижения на коньках как на льду, так и вне льда; на специальных трена-

жерах и в спортивных залах – развитие технических навыков и умений по технике владения клюшкой и шайбой. Также в тренировочных занятиях применимы подвижные игры и игровые упражнения с правилами, которые предполагают проявление ловкости, гибкости, координационных способностей (Кс).

Основой физической подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), развитие равновесия (баланса), гимнастические упражнения, для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), некоторые упражнения с преодолением собственного веса (приседания, упор лежа). Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых за счет преодоления собственного веса тела и мелкого инвентаря (гимнастические палочки, мячи, обручи, скакалки, кубики). Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха, способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Все выполняемые двигательные действия вносят определенный вклад в развитие общей выносливости.

Учебно-тренировочные занятия в СОГ следует проводить с 1 сентября (начало учебного года) по 31 мая (начало школьных каникул), период учебно-тренировочного процесса, соответственно, рассчитан на 34–35 недель.

Недельный цикл состоит из трехразовых занятий, продолжительность каждого занятия составляет 60–75 мин. Занятия следует распределять на весь период обучения по принципу – два на льду и одно вне льда. Количество занимающихся в группе – не менее 20 человек (табл. 9).

Таблица 9
**Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах
 1-2 годов обучения (Ишматов, 2011)**

Показатель	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Этапы	Подготовительный												
Количество тренировочных дней	13	13	12	13	9	12	13	13	13	13			
Количество тренировочных занятий	13	13	12	13	9	12	13	13	13	13			
Объем по видам подготовки в часах													
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Общеспортивная подготовка	8	8	7	8	5	7	8	8	8	8			67
Техническая подготовка	8,15	8,15	8	8,15	6,15	8	8,15	8,15	8,15	8,15			71,47
Итого	43, 15	43, 15	43, 0	43, 15	30, 15	43, 0	43, 15	43, 15	43, 15	43, 15			369, 45

Определив сроки учебно-тренировочных занятий в годовом цикле, количество занятий в недельном цикле, продолжительность занятий, количество ледовой и внеледовой подготовки, следует обратиться к таблице 10.

Таблица 10
Планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле для СОГ (Ишматов, 2011)

1	2	3	4	5	6	7
M		M		M		
Tx - 75' на льду		Tx - 75' на льду				
				ОФП - 75' вне льда		

При планировании учебно-тренировочных занятий на льду и вне льда следует уделять внимание организации и подборке упражнений. Тренировочные занятия следует проводить через день, тем самым избегая возможности физической перегрузки детей. Тренировки в недельном цикле можно распределять независимо от последовательности на льду или вне льда. Ледовые тренировки имеют техническую направленность, тренировки вне льда характеризуются как общефизическая направленность. Величина тренировочной нагрузки одного занятия на всем этапе обучения характеризуется как малая (табл. 10).

Учебный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как один подготовительный период с учетом пребывания в летнем оздоровительном лагере.

5.2. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста

Организм детей дошкольного возраста значительно отличается от организма людей старшего возраста. Все реакции приспособления к условиям новой среды требуют быстрого развития мозга, особенно его высших отделов - коры больших полушарий. Но различные зоны коры созревают не одинаково. В результате для первых лет жизни характерна недостаточность межсистемных взаимосвязей в организме, например между зрительной и моторной системой, что лежит в основе несовершенства зрительно-двигательных реакций. Детям первых лет жизни

требуется значительная длительность сна, в возрасте 5–6 лет сон должен составлять не менее 10–12 ч.

Для нервной системы у детей дошкольного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к недостаточной координации движений. Длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. В процессе обучения необходимо избегать долгих наставлений и монотонности заданий. Необходимо строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточным развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении. Дети 5–6 лет легко отвлекаются на любые внешние раздражители, это отражает непроизвольный характер их внимания. В свою очередь, произвольное внимание очень кратковременно: дети способны сосредоточить внимание лишь на 15–20 мин. Также дети дошкольного возраста не могут правильно отмерить и воспроизвести заданные временные интервалы при выполнении заданий. Интервал 30 с воспроизводят лишь 22% 6-летних детей (Солодков, 2005). Отсутствует способность к предвидению ситуации (т.е. остановить бег у заданной черты, вовремя подставить руки для ловли мяча и т.д.). Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность. В возрасте 5–6 лет увеличивается сила и подвижность нервных процессов, дети могут осознанно строить программы движений, контролировать их выполнение, легко перестраивать телесные восприятий, значительно улучшается механизм опознания целых образов, наблюдается прирост возбудимости на словесные сигналы. Важно отметить, что в 5–6 лет начинается быстрый рост конечностей, который превышает скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неравномерных нагрузках, легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает хорошую гибкость, но не обеспечивает прочного мышечного корсета для сохранения нормаль-

ного расположения костей. В результате может произойти искривление опорно-двигательного аппарата, конечностей, возникнуть плоскостопие. Это требует особого внимания при организации, дозировке, планировании учебно-тренировочного процесса. Мышечная масса невелика: примерно 27% от веса тела детей дошкольного возраста. Мышцы конечностей относительно слабее мышц туловища. К 7 годам наблюдается прирост силы по отношению к приросту массы тела, нарастает относительная сила мышц. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) у дошкольников примерно 100 уд/мин, ЧСС очень лабильна, реагирует на все внешние раздражители. Дыхание у детей частое и поверхностное, легочная ткань малорастяжима. Дыхательный объем дошкольника в три–пять раз меньше, чем у взрослого человека (Солодков, 2005).

В учебно-тренировочном процессе с детьми 5–6 лет важно использовать различные двигательные ориентировки, помогающие в освоении двигательных навыков. С 5–6 лет дети могут совершать прыжки с двух ног, нарастает дальность и точность прыжков, нарастает скорость одиночных движений мышц плеча и бедра, в 6 лет скорость движения пальцев. В 5–6 лет наблюдается постепенный рост максимального темпа движений. Широко распространен в практике теппинг-тест: за 10 с нужно совершить максимальное количество постукиваний кистью. Чем старше дети, тем большее количество движений они могут выполнить. Время выполнения скоростных упражнений не должно превышать 2 с, для младшего школьного возраста 5–6 с (Солодков, 2005). Развитие ловкости у детей способствует созреванию высших отделов мозга, ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. В структуре основных двигательных способностей у детей 5–6 лет ловкость составляет 52–57%. Гибкость – одно из наиболее ранних по развитию качеств детей 5–6 лет, оно быстро совершенствуется на всем этапе обучения благодаря хорошей растяжимости мышц и связочного аппарата.

В целях более качественной подготовки детей 5–6 лет необходимо строго и четко определять направленность занятий на льду и вне льда, исходя из физиологических и функциональных возможностей дошкольников.

5.3. Вневедовая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

Прежде чем юный хоккеист выйдет на лед в коньках и защитной амуниции, очень важно подготовить его к предстоящему занятию. Подготовка детей 5–6 лет к ледовым тренировкам занимает определенный период времени. Учебно-тренировочные занятия вневедовый период содержат в себе оздоровительную направленность, направленное воздействие на развитие гибкости, координационные способности, укрепление здоровья детей.

В возрасте 5–6 лет и вплоть до 10 лет довольно хорошо развивается гибкость. Далее процесс затормаживается из-за активного роста костей, а к 15–17 годам гибкость вновь увеличивается, после чего стабилизируется. Гибкость определяется как способность совершать движения в суставах с большей амплитудой, т.е. суставная подвижность. Для развития гибкости используются общеподготовительные упражнения, представляющие собой движения, основанные на сгибании, разгибании, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах.

Вспомогательные упражнения используются с учетом подвижности в тех суставах, которые используются с учетом характерных для них движений. Специально-подготовительные упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, специфике хоккея. Еще одним средством развития гибкости служит пассивная гибкость, которая выражается в различных пассивных движениях, выполняемых с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, стоя или сидя на мате; подтягивание ног к груди, стоя или лежа на мате; сгибание кисти одной руки другой рукой и т.д.).

Развитие гибкости способствует возможности выполнения технических приемов с достаточной большой амплитудой движений. Упражнения на гибкость входят во все учебно-тренировочные занятия в качестве разминочных упражнений, а также в качестве основной части занятия, которая необходима лишь до определенной степени, чтобы помочь избежать и нейтрализовать возможные травмы, возникающие

во время выполнения двигательных действий, поэтому начинать развивать это качество необходимо именно в более благоприятный возрастной период жизни ребенка, начиная с 5–6 лет (Платонов, 2005).

Средством развития гибкости могут быть индивидуальные упражнения, например:

- наклоны головы вперед, назад, влево, вправо;
- круговые движения руками над головой;
- махи руками вперед-назад, вверх-вниз;
- круговые движения руками вперед, назад, одновременно в одну сторону, а также в разные стороны;
- круговые движения тазобедренным отделом;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо;
- подъем ног, согнутых в колене, с выпрямленным коленом;
- круговые движения ногами, махи;
- упор присед, лицом вперед, упор сзади;
- упор лежа с подтягиванием и махом ноги;
- шпалаты поперечный и продольный;
- прогибы, лежа на животе и спине;
- упражнения в движении, хлопком над головой, перед собой, за спиной;

– наклоны и повороты в стороны в движении;

– в движении потягивания на носочках, ходьба боком с заступом ноги за ногу.

Упражнений по развитию гибкости достаточно много, можно применять индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов. Такими могут служить мячи, гимнастические палочки, скакалки, гимнастические стенки и т.п. Гибкость развивается и посредством групповых упражнений. Следует отметить, что подбор упражнений должен соответствовать уровню развития и подготовленности юных хоккеистов.

Координированность движений как способность рационального проявления и перестройки двигательных действий на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков имеет большое значение в воспитании юных хоккеистов. В основе методики воспитания координационных способностей лежит максимальное и разнообразное приращение технических приемов.

Считается, что воспитание координационных способностей юных хоккеистов осуществляется в условиях отсутствия утомления, когда ребенок в наилучшей мере способен контролировать и регулировать свою двигательную деятельность. Координированность движений и способность к оценке и регуляции динамических и статических параметров движений.

В процессе развития координационных способностей используются несложные эстафеты с мячом и без мяча, броски мяча на точность, простые упражнения с мячом в парах и группах, на месте и в движении. Упражнения выполняются с относительно невысокой интенсивностью, что обуславливается как ограниченными возможностями занимающихся, так и невысоким уровнем их физической подготовленности, в том числе и координационных способностей. Продолжительность отдельного упражнения, подхода, задания, непрерывной работы определяется четко и составляет 10–20 с.

В течение этого времени тренером осуществляется контроль за качеством выполнения упражнений, так как работа завершается до наступления утомления. Продолжительность выполнения упражнений зависит от поставленных задач. Если упражнения соответствуют сложным в координационном отношении движениям, то продолжительность упражнения обуславливается необходимостью работы в устойчивом состоянии до наступления утомления. При непродолжительной работе в каждом упражнении до 5 с количество повторений может быть от 6 до 10. Воспитание координационных способностей связано с использованием многообразия двигательных действий, которые осуществляются в условиях выполнения упражнений различной продолжительности и интенсивности.

При комплексном воспитании различных координационных способностей, что требует применения большого количества разнообразных упражнений, количество повторений составляет не более двух-трех. При более углубленном изучении конкретной двигательной задачи количество повторений может составить три-пять. Паузы между отдельными упражнениями – от 1 до 3 мин, что обеспечивает восстановление психологическую настройку на выполнение задания.

Координационные способности, так же как и баланс, проявляются как в статических, так и в динамических условиях. Хоккей – игра,

которая предъявляет особые требования к равновесию, связана с жестким силовым единоборством, и все это происходит при самых различных положениях тела, в статических и динамических условиях, при наличии опоры и в безопорном положении. В воспитании способности к сохранению равновесия выделяются базовое и специальное направления.

БАЗОВОЕ направление предполагает использование нескольких относительно самостоятельных групп двигательных действий:

- сохранение равновесия на одной ноге, а далее с различными положениями и движениями рук, туловища и свободной ноги;
- разнообразные повороты, стоя на одной или двух ногах, наклоны и вращения головы, различные движения и положения рук, туловища, свободной ноги;
- вращения туловища, стоя на двух или одной ногах;
- разнообразные движения, стоя на ограниченной опоре;
- выполнение действия по сигналу, изменения направления движения или характера движений;
- выполнение действий с закрытыми глазами, стоя спиной к сигналам.

Специальное направление связано с использованием самого широкого круга упражнений специфики хоккея, требующих баланса и равновесия. При этом используются внешние условия, способствующие нарушению равновесия и баланса.

В возрасте 5–6 лет в тренировочных занятиях следует применять имитационные упражнения по технике передвижения на коньках, упражнения с клюшкой, в качестве внешних помех можно использовать стоечки, ту же клюшку. Также важно отметить, что чувство ритма позволяет воспроизводить и направлять пространственно-временные параметры движений. При подборе упражнений большое внимание уделяется обращать на выработку рациональной последовательности и взаимосвязи различных элементов движений. В процессе тренировки уделяет акцентировать внимание на рациональное перемещение различных частей тела. Примерами воспитания чувства ритма могут быть упражнения под счет, под хлопки ладонями, использование звуковых и световых сигналов. На начальном этапе работы по воспитанию ритма следует ориентироваться на простые упражнения, сложные двигатель-

ные действия необходимо разделять на отдельные элементы. Специ-
альность чувства ритма в технике передвижения на коньках, в технике
владения клюшкой и шайбой предопределяет состав средств и методов
по воспитанию координационных способностей, характерных для игры
в хоккей.

Следует отметить, что подбор упражнений должен соответство-
вать уровню развития и подготовленности юных хоккеистов. В возрасте
5-6 лет развитие координационных способностей связано с простей-
шими упражнениями, направленными на усвоение двигательных навы-
ков.

Например:

- разнообразные движения рук, ног, туловища, головы - вра-
щательные движения, махи, круговые однонаправленные и разнона-
правленные;
- упражнения с мячами - ведение ударами о пол, подбрасы-
вание вверх, передачи в парах друг другу из рук в руки;
- развороты на месте вокруг своей оси влево, вправо;
- перепрыгивание или перешагивание из круга в круг;
- перешагивание и перепрыгивание через скакалку;
- нашагивания поочередно левой и правой ногой на плинт не
более 10 сантиметров;
- кратковременные подпрыгивания на одной-двух ногах в те-
чении 3-5 с;
- упражнения с клюшкой (ведение, перешагивания через нее,
перехваты клюшки).

Развитие баланса осуществляется посредством упражнений на
полушаре, ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе по скакалке на
полу, стоя на одной ноге с клюшкой и без клюшки, упражнений на ве-
дение мячика с остановками, остановку по сигналу в подвижных играх.
В подготовке юных хоккеистов 5-6 лет игровой метод является
основным методом воспитания детей. Подвижные игры определяют
основу тренировочных занятий на льду и вне льда. В построении учеб-
но-тренировочного занятия очень важно сочетать упражнения игрового
характера с упражнениями по обучению элементам техники хоккея при
направленном воздействии развития физических качеств. Подвижные
игры на льду и вне льда дают хороший тренировочный эффект, дети

любят играть, соответственно, проявляется интерес к занятию хоккеем.
Тем самым решаются основные задачи спортивно-оздоровительных
групп.

Примерное учебно-тренировочное занятие вне льда - 45 мин.
Подготовительная часть - 8 мин.

Ходьба по периметру зала с интервалом 1,0-1,5 метра, руки со-
гнуты в локтях.

Ходьба по периметру зала на носочках со сменой на обычную
ходьбу.

Ходьба по периметру зала на пятках со сменой на обычную
ходьбу.

Бег по периметру зала в легком темпе (в затылок друг другу с
интервалом 1,0-1,5 метра).

Пауза - 2 мин.

Основная часть - 30 мин.

Гимнастический комплекс поочередного перемещения кистей
рук вдоль туловища, на пояс, на плечи с подниманием рук над головой и
обратно в исходное положение, руки вдоль корпуса тела, кисти рук
внутренней стороной ладони прижаты к ногам. При выполнении этого
упражнения можно применить принцип соревновательности: кто быст-
рее выполнит упражнение.

Пауза - 2 мин.

Круговые вращательные движения рук поочередно, правой
и левой, вперед, назад.

Пауза - 2 мин.

Повороты туловища влево, вправо, руки на поясе.

Пауза - 2 мин.

Наклоны туловища вперед с касанием кистями рук носков стопы
с выполнением приседания.

Пауза - 2 мин.

Подвижные игры - 10 мин.

Пауза - 1 мин.

Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба по периметру зала с восстановлением дыхания вдох-
выдох.

Выставление оценок.

учебно-тренировочное занятие в спортивно-оздоровительных группах содержит в себе оздоровительно-развивающую направленность, которая включает в себя варианты игровых ситуаций. Выставление оценок в конце занятия стимулирует и дисциплинирует детей, поощряется дополнительная мотивация к качественному выполнению упражнений. Тренировочные занятия можно выстраивать в виде сплошного применения подвижных игр. На что стоит обратить внимание, так это на подбор игр, которые соответствуют возрастному цензу занимающихся, и на направленность упражнений.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте, она оказывает значительное влияние на развитие ребенка. Прежде всего в игре дети учатся полноценному общению друг с другом. Дошкольники еще не умеют по-настоящему общаться со сверстниками, рассогласованные совместных действий не смущает детей и не вызывает желания что-то обдумать. По выражению Д.Б. Эльконина, дошкольники «играют рядом, а не вместе». Постепенно общение между детьми становится более интенсивным и продуктивным. В играх с правилами главным является четкое выполнение правил игры, обычно здесь появляется соревновательный мотив, личный или командный выигрыш. Подвижные игры в этом возрасте в основном состоят из однообразно повторяющихся действий.

Следует отметить, что возникновение и введение новых видов двигательных действий, движений и правил игры не должно отменять полностью старых, уже освоенных – все они сохраняются и продолжают совершенствоваться. По мере взросления, к концу дошкольного возраста, для детей становится важным подчинение правилам, причем правильность выполнения этих правил ими жестко контролируется. Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности. Самоконтроль проявляется к концу дошкольного возраста.

Очень важно отметить, что наиболее сильным мотивом для дошкольников является поощрение, получение награды. Более слабым мотивом является наказание (в общении с детьми это в первую очередь исключение из игры), еще более слабым – собственное обещание ребенка. Требовать от детей обещаний не только бесполезно, но и

вредно, так как они не выполняются, а ряд неисполненных заверений подкрепляет необязательность и беспечность.

Сдерживанию непосредственных побуждений ребенка способствует присутствие взрослого человека или других детей. Сначала ребенку нужно, чтобы кто-то был рядом, контролировал его поведение, а оставшись один, он ведет себя более свободно, импульсивно. Затем, по мере развития представления, он начинает сдерживаться при воображаемом контроле: образ другого человека помогает ему регулировать свое поведение. Игры могут быть по содержанию направлены на развитие навыка бега с изменением направления, развитие быстроты реакции, ловкости при обращении с мячами и гимнастическими палочками, координационных способностей на шведской стенке и с гимнастическими предметами, быстроты, баланса. Стоит отметить, что в тренировочные занятия входят игры с разнонаправленным содержанием.

К примеру, игра «Медведи и пчелы» – это игра с лазаньем по шведской стенке для детей 5–6 лет. Перед началом занятия необходимо проверить надежность гимнастической стенки. Дети делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье (на гимнастической стенке). Обозначить берлогу для медведей нужно на другом конце площадки.

Ход игры: по условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят из улья, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только тренер подаст сигнал, пчелы летят к ульям, медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться медведей пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи не участвуют в дальнейшей игре. После двух повторений дети меняются ролями.

Правила игры: пчелы покидают улей только после сигнала тренера. Пчелам можно лететь к ульям только после сигнала «Медведи!». При спуске со стенки пропускать перекладки нельзя, запрещается прыгивать с перекладки.

Можно вносить изменения в правила.

Методические указания: тренер следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы, если нужно – оказывает помощь.

способами в быстром темпе. Игра развивает ловкость и уверенность в движениях.

Тем не менее необходимо отметить, что обучение детей движением только в игровой форме было бы ошибочным, так как подвижные игры с правилами имеют свои особенности в педагогическом процессе. Большая эмоциональность, повышенная возбудимость, своеобразная взаимоотношений детей во время игры отвлекают их от указаний и объяснений тренера, направленных на улучшение качества движений. Особенно это заметно в играх с элементами соревнования и с преодолением препятствий.

Процесс игры затрудняет исправление ошибок детей. Обращение тренера в целях коррекции действий играющих детей может нарушить ход и даже смысл игры. В ряде случаев начальное обучение особенно сложным движениям, осуществляется при помощи методов упражнения. Упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье настолько эмоциональны сами по себе, что игровое оформление становится излишним. Очень важно развивать активное торможение неустойчивого и возбужденного эмоционального настроения детей, так как это способствует выслушиванию до конца указания и задания тренера, обеспечивает возможность тормозить свои действия по сигналу.

Очень важно оберегать нервную систему детей от сверхсильных раздражителей, это отвлекает внимание детей, что не позволяет сконцентрироваться на правильном выполнении задания. Из этого следует, что в процессе обучения детей целесообразно применять как метод упражнений, так и игровой метод, которые имеют определенные смысловые содержания. Самое главное, чтобы в процессе обучения не наблюдался крен в сторону какого-либо метода. В процессе игр создаются благоприятные условия для совершенствования двигательных действий, изученных в упражнениях на предыдущих занятиях.

В возрасте 6 лет увеличивается амплитуда движений, угол разворота стоп, что повышает устойчивость тела, стабилизируются простые движения рук и ног при ходьбе, правильная координация движений нарастает способность совершать прыжки двумя ногами вместе, нарастает дальность и точность прыжков. В возрасте 5–6 лет средняя

скорость бега у мальчиков составляет 4,07 метров в секунду, в этом возрасте начинается проявляться безопорная фаза бега, что заметно повышается скорость бега. Однако опорные реакции еще отличаются от взрослого типа, они несколько «вялые» и характеризуются медленным развитием усилий. Тем не менее считается, что с 5–10 лет ребенок начинает усваивать примерно 90% общего объема приобретаемых в жизни двигательных навыков. При этом повышаются возможности выполнения движений во времени и пространстве, возрастает функциональная лабильность нервных и мышечных звеньев (Солодков, 2005).

5.4. Техника владения коньками

На этапе предварительной подготовки юные хоккеисты, согласно программе ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею, должны овладеть техникой выполнения основной стойки (посадки) хоккеиста, передвижения на коньках (скольжения, поворотов, торможения), владения клюшкой и ведения шайбы на месте, броска шайбы с длинным разгоном и остановки шайбы.

5.4.1. Основные элементы техники первоначального владения коньками

1. Позиция готовности, основная стойка хоккеиста – «посадка» (рис. 4):
 - коньки на ширине плеч;
 - общий центр массы тела сосредоточен на внутренней стороне полозьев коньков;
 - тазобедренный отдел в положении полуприседа;
 - спина прямая, голова и подбородок приподняты, взгляд перед собой;
 - плечи расправлены, прямые, слегка наклонены вперед, руки согнуты в локтях;
 - кисти рук в положении хвата клюшки;
 - клюшка впереди перед собой упирается в лед;
 - общий центр массы тела практически не перенесен на клюшку.

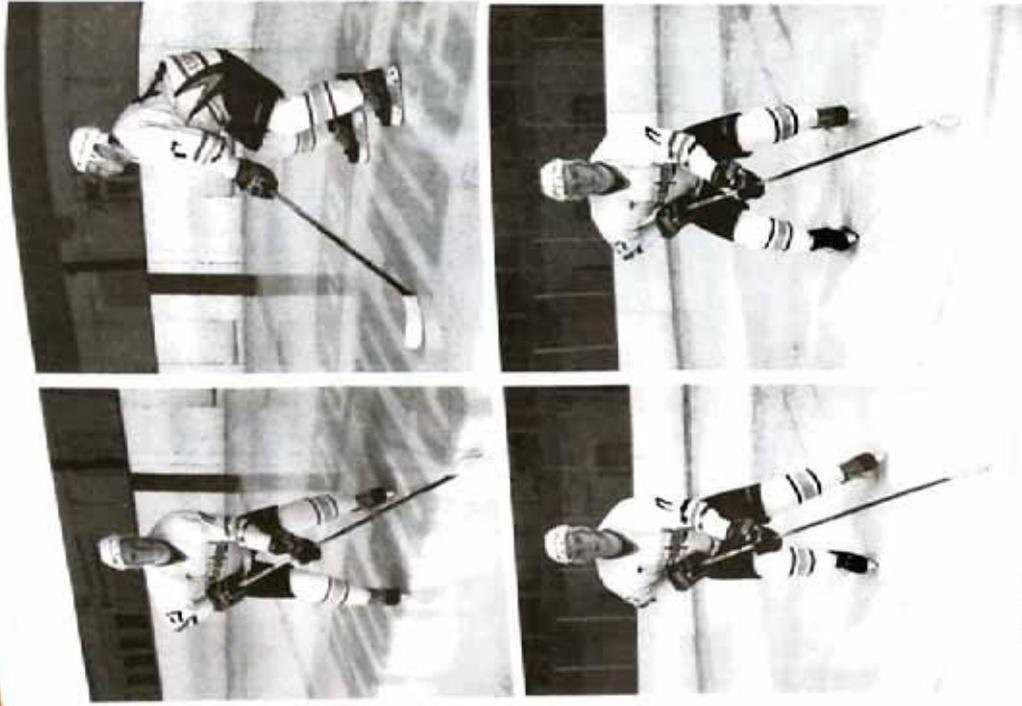


Рис. 4. Основная стойка хоккеиста — «посадка»

Позиция готовности к передвижению на коньках — основная стойка хоккеиста «посадка» — является одним из самых важных компонентов в процессе обучения юных хоккеистов, позволяет поставить правильную технику владения коньками.

2. Подводящее упражнение перед началом передвижения на коньках (рис. 5, 6):

— в позиции готовности осуществить контроль над ползьями коньков;

— поочередно правым, а затем левым голеноостопом выполнить покачивание на внешнюю и внутреннюю сторону лезвия конька, освоив эти действия, выполнить покачивания одновременно двумя голеноостопами влево и вправо;

- общий центр массы тела (ОЦМ) находится посередине;
- руки согнуты в локтях.

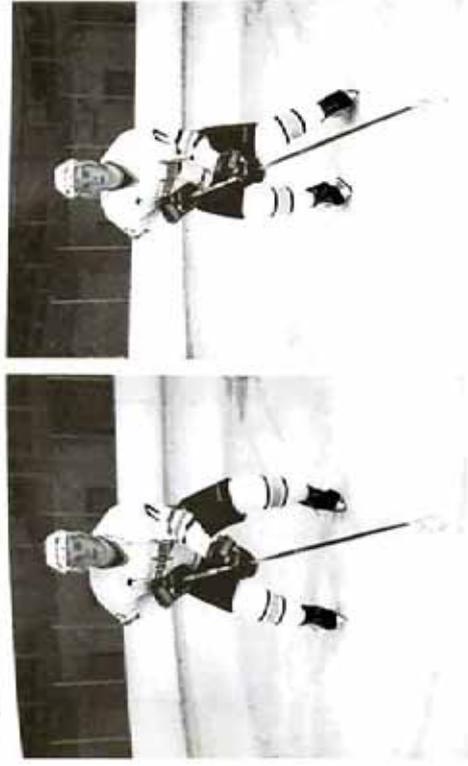


Рис. 5. Выполнение покачивания голеностопа (правой, левой) ноги поочередно из стороны в сторону (клюшка в руках)



Рис. 6. Выполнение покачивания голеностопа (правой, левой) ноги одновременно из стороны в сторону (клюшка в руках)

На начальном этапе обучения технике владения коньками покачивания голенистопами следует выполнять без клюшки (рис. 7).

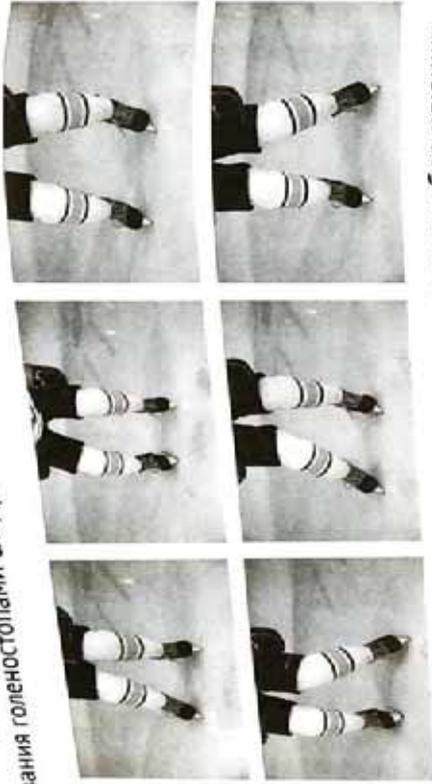


Рис. 7. Выполнение покачивания голенистопами без клюшки

Упражнение выполняется на льду и вне льда без клюшки. Важно отметить, что, выполняя эти упражнения, начинающие хоккеисты развивают голенистопа, адаптируют его к ощущению внешней, внутренней стороны конька, всей поверхности конька, происходит привыкание к ботинку конька. Немаловажен такой момент, как шнуровка и завязывание коньков, не стоит сильно и туго перетягивать ботинки коньков, это ограничивает свободу движения и ощущения голенистопа, не стоит завязывать ботинки до последнего отверстия для шнурков, можно одно оставить свободным, не стоит перетягивать голенистопа по всей его окружности, скорее всего, будет правильно завязать коньки на оптимально комфортном уровне. Лучше несколько раз за тренировочное занятие перевязывать коньки. На сегодняшний день выбор коньков достаточно большой, приобретаая их, необходимо учитывать физиологические и индивидуальные особенности ребенка.

3. Основные элементы техники начального передвижения на коньках:

- основная стойка хоккеиста «посадка»;
- перед началом движения вперед толчковая нога согнута в колене, голенистопа развернут на 45 градусов в сторону передвижения, конек прижат внутренней стороной полоза ко льду (рис. 8);

- колено второй ноги согнуто, и центр массы тела перенесен на скользящую ногу;
- плечи расправлены, корпус тела в прямом положении;
- приложить усилие и оттолкнуться внутренней стороной конька, при этом стараться выбросить ногу в сторону;
- руки согнуты в локтях, выполняют поочередные маховые движения вдоль корпуса тела.



Рис. 8. Основные элементы техники начального передвижения на коньках

Упражнение выполняется как с клюшкой, так и без нее, если речь идет об обучении элементам техники владения коньками на этапе СОГ детей 5–6 лет, то клюшка не нужна, если говорить о детях, которые уже освоили основные элементы техники, то упражнение нужно выполнять с клюшкой, держа ее в одной и в двух руках.

5.4.2. Основные элементы техники старта лицом вперед

- Основная стойка хоккеиста «посадка»;
- носки коньков развернуты на 45 градусов в сторону движения, стопы слегка перемещены на внутреннюю сторону полоза конька;
- корпус тела слегка наклонен вперед;
- руки согнуты в локтях, маховые движения в стороны помогают выполнить быстрый старт (рис. 9);
- прижимая конек полозом ко льду, выполнить толчок в сторону с выбросом ноги;

- вторая нога выполняет прокат вперед;
- следом как можно быстрее подтягивается вторая нога.



Рис. 9. Основные элементы техники старта лицом вперед

Упражнение выполняется как с клюшкой, так и без клюшки в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Очень важно обратить внимание на правильное положение рук, ног, корпуса тела, тазобедренного отдела, головы при выполнении технического приема, это позволяет быстрее и правильно освоить технику владения и передвижения на коньках:

L-образный старт (рис. 10):



Рис. 10. L-образный старт
126

- основная стойка хоккеиста – «посадка»;
- постановка ног, стопы развернуты в сторону движения на 90 градусов;
- толчковая нога упирается на внутреннюю сторону полоза конька;
- стопы в позиции «пятка к пятке»;
- развернуть тазобедренный и верхний плечевой отделы в сторону движения;
- прижимая полз конька ко льду, выполнить толчок опорной ногой, при этом выбрасывая ногу в сторону;
- корпус тела наклонен в сторону движения;
- вторая нога совершает прокат вперед;
- после выполнения толчка нога как можно быстрее подтягивается вперед.

Такой вид старта выполняется при изменении направления движения, при передвижении спиной вперед следует выполнить торможение одной ногой и с нее же стартовать вперед. Помимо этого приема существуют смены направления влево и вправо, но они сложнее, и обучение им целесообразнее проводить позже. Как и остальные, технические приемы осваиваются как без клюшки, так и с клюшкой.

5.4.3. Элементы техники торможения

1. Элементы техники торможения одной ногой (полуплугом) лицом вперед (рис. 11):

- основная стойка хоккеиста – «посадка»;
- развернуть правую или левую стопу носком внутрь, при этом выставить ногу перед собой и наклонить голеностоп во внутреннюю сторону полоза конька;
- выполнив это действие, можно переходить к выполнению в движении;
- в двухопорном прокате на коньках выставить одну ногу перед собой и слегка выполнять притормаживание внутренней стороной полоза конька, при постепенном погашении скорости проката все больше придавливать конек ко льду;

- корпус тела прямо, ОЦМ переносится на ногу в прокате, тазобедренный отдел выполняет легкое приседание в момент приторможивания, ноги сводятся вовнутрь.



Рис. 11. Элементы техники торможения одной ногой (полуплугом)

Упражнение выполняется как без клюшки, так и с клюшкой, очень важно учиться возраст и физиологические особенности развития обучающихся, освоение элементов техники торможения выполняется поочередно левой и правой ногой.

2. Элементы торможения одной ногой при передвижении спиной вперед (рис. 12):

Рис. 12. Торможение одной ногой при передвижении спиной вперед



- основная стойка хоккеиста - «посадка»;

- при передвижении спиной вперед принять двухопорный прокат;

- развернуть ногу (правую, левую) на 45 градусов;

- согнуть голеностоп во внутреннюю сторону;

- слегка приставить полоз конька ко льду внутренней стороной;

- по мере погашения скорости все больше придавливать конек ко льду;

- корпус тела слегка наклонен в обратную сторону движения;

- руки согнуты в локтях.

Упражнение выполняется с клюшкой и без клюшки, остановка, к примеру, выполняется для смены направления движения, для более

эффективного ведения технико-тактических действий на льду. Также упражнение можно использовать с направленностью на технику владения клюшкой и шайбой в движении, на отработку техники приема передачи шайбы и т.д. Самое главное - обучить основным элементам техники, а затем техническим приемам и действиям. В возрасте 5-6 лет закладывается элементарная техническая подготовка.

3. Элементы техники торможения двумя коньками (плугом) лицом вперед (рис. 13):

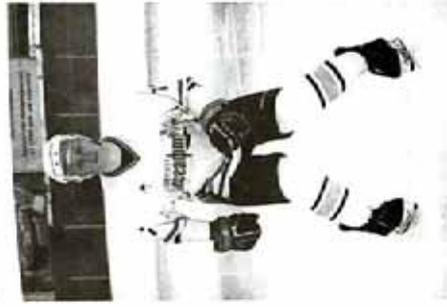


Рис. 13. Торможение двумя коньками (плугом) лицом вперед

- основная стойка хоккеиста - «посадка»;

- носки правой и левой стоп развернуты внутрь;

- голеностоп левой и правой ноги наклонен внутрь, торможение выполняется внутренней стороной полоза конька;

- тазобедренный отдел в положении полуприседа;

- торможение выполняется при прокате на коньках лицом вперед. Упражнение выполняется в движении лицом вперед на невысокой скорости. Первые повторения рекомендуются выполнять поочередным приторможиванием левой и правой ног, в дальнейших заданиях постепенно акцентировать внимание на торможении двумя коньками.

4. Элементы техники торможения двумя коньками (плугом) при передвижении спиной вперед (рис. 14):

- основная стойка хоккеиста - «посадка»;

- при передвижении спиной вперед обе ноги согнуты в коленном суставе;

- коньки параллельно друг другу;

- носки коньков развернуты в стороны;

- пятки развернуты по направлению друг к другу;

- голеностопы наклонены во внутреннюю сторону полоза конька;

- корпус тела слегка наклонен вперед;

- тазобедренный отдел и плечи расположены прямо;
- торможение выполняется придавливанием внутренней стороны полоза конька ко льду.



Рис. 14. Торможение двумя коньками (плугом) спиной вперед

Упражнение выполняется при прокате спиной вперед, из этой позиции хоккеист может легко выполнять дальнейшее передвижение на коньках в любом направлении. Упражнение выполняется без клюшки и с клюшкой.

5. Торможение двумя коньками боком (правым, левым) (рис. 15):
 - двухопорный прокат лицом вперед, в «посадке» хоккеиста;
 - ноги согнуты в коленях, коньки параллельно друг другу;



- перед торможением двумя ногами на коньках развернуть тазобедренный отдел на 90 градусов;

Рис. 15. Торможение двумя коньками боком (правым, левым)

- выполняя торможение, дополнительно согнуть ноги в коленях с небольшим приседанием;

- ОЦМ смещается в противоположную сторону от движения;
- в момент торможения коньки располагаются параллельно друг другу на ширине плеч;
- торможение выполняется внутренней и внешней сторонами лезвий коньков соответственно;
- остановка в позиции готовности к дальнейшему передвижению на коньках.

Упражнение довольно сложное и трудное для детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, при выполнении требуется хорошая физическая подготовка, сила мышц, хорошая координация, крепкий опорно-связочный аппарат. Тем не менее по мере занятия дети развивают и укрепляют свои физические способности, и поэтому к выполнению этого упражнения необходимо подходить дифференцированно, через подводящие упражнения на льду и вне льда, например один из видов торможения боком на внутренних ползьях коньков. Следует отметить, что заточку коньков для детей 5–6 лет следует выполнять без желобка, лучше всего делать прямую заточку, это даст возможность беспрепятственно выполнять технические элементы. Лучше чаще точить коньки ребенку, это также обеспечит уверенность в выполнении заданий.

5.4.4. Элементы техники поворотов на коньках (виражи)

Одним из технических приемов передвижения на коньках являются повороты. Освоив технические приемы передвижения по прямой лицом вперед, старты, торможения, следует переходить к более сложным приемам, в частности к поворотам. Повороты позволяют быстро менять направление движения влево или вправо.

Повороты в движении лицом вперед (рис. 16):

- поворот выполняется в движении лицом вперед;
- при повороте (влево, вправо) ОЦМ тела переносится на опорную ногу, в сторону выполнения виража;
- опорная нога согнута в колене, ОЦМ тела смещен в сторону выполнения поворота;
- при выполнении поворота прокат выполняется на внешней стороне полоза конька;

Упражнение выполняется поэтапно, перед тем как выполнить его полностью, следует разделить его на части:

1. Выполнение с-образных прокатов на внешней стороне лезвия конька.
2. Выполнение с-образного проката на внутренней стороне лезвия конька.
3. Выполнение проката по прямой на одной ноге поочередно (левой, правой).
4. Выполнение элемента проката «змейкой» на одной ноге (правой, левой).
5. Выполнение элемента проката «змейкой» на двух ногах.



Рис. 16. Поворот в движении лицом вперед

- вторая нога фиксирует конек при прокате на льду, прокат осуществляется на внутренней стороне лезвия конька;
- коньки параллельно друг другу.

С-образный прокат представлен на рис. 17 – 19.



Рис. 18. С-образный прокат на внешней стороне конька



Рис. 19. Прокат по прямой на одной ноге

Рис. 17. С-образный прокат на внутренней стороне конька

Упражнение целесообразно выполнять вокруг стойки или перчатки, самое главное, чтобы дети выполняли задание после показа демонстрации и объяснения тренера.

Очень часто дети выполняют повороты (виражи), так как им удобно на внутренней стороне лезвия конька. Этому есть объяснение: возраст и особенности развития, тем не менее необходимо контролировать и исправлять неправильное выполнение задания. Подспорьем в этом могут быть подводные упражнения.

Повороты можно выполнять поочередно влево и вправо, как на одной ноге, так и на двух ногах. Очень важно отметить, что подводные упражнения выполняются не только на льду, но и вне льда, так как могут быть бег между стоек по прямой, бег вокруг стоек по «восьмерке», имитационные упражнения с наклоном корпуса тела вправо, влево.

Направленное воздействие на развитие координационных способностей вне льда обеспечивает более эффективный и продуктивный процесс обучения техническим приемам передвижения на коньках.

5.4.5. Элементы техники передвижения на коньках лицом перед скрестными шагами

Технический прием передвижения на коньках лицом вперед с переступанием (влево, вправо) повышает эффективность и маневренность выполнения поворотов. Повороты по большой дуге более продуктивно выполняются скрестными шагами. На начальном этапе обучения и в спортивно-оздоровительных группах перед выполнением сложных технических приемов целесообразно делить их на несколько подводных упражнений, которые, в свою очередь, содержат в себе элементы техники. Упражнения изучаются на тренировочных занятиях вне льда, а затем переносятся на тренировочные занятия на льду. Повороты выполняются с переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчками одной ногой, скрестным шагом.

Разберем элементы техники передвижения скрестным шагом (рис. 20):

- передвижение на коньках начинается с основной стойки хоккеиста – «посадки»;
- при прокате лицом вперед корпус тела наклоняется в сторону перешагивания свободной ноги через опорную ногу;

- опорная нога акцентирует толчок с внешней стороны лезвия конька;
- свободная нога после перешагивания через толчковую ногу касается льда внутренней стороной лезвия конька;
- выполняется разворот верхнеплечевого пояса в сторону перешагивания;
- руки выполняют маховые движения вдоль корпуса тела;
- ОЦМ тела переносится на быстро подтягиваемую опорную ногу, и на ней же выполняется прокат вперед.



Рис. 20. Передвижение на коньках лицом вперед скрестными шагами на льду

В процессе обучения следует поэтапно осваивать элементы техники передвижения на коньках скрестным шагом: лицом вперед, стоя на месте, перешагивая поочередно влево, вправо. Упражнение предварительно выполняется в учебно-тренировочных занятиях вне льда (рис. 21).

5.4.6. Элементы техники передвижения на коньках спиной вперед с места

После освоения основных элементов и приемов техники передвижения лицом вперед необходимо приступить к обучению элементам техники передвижения на коньках спиной вперед. Умелое и высококачественное владение коньками (лицом и спиной вперед) позволяет хоккеисту выполнять сложные технические приемы в затрудненных игровых ситуациях. Поэтому очень важно на спортивно-оздоровительном и начальном этапах обучения уделять большое внимание коньковой подготовке, в частности освоению элементов техники владения коньками (рис. 22):

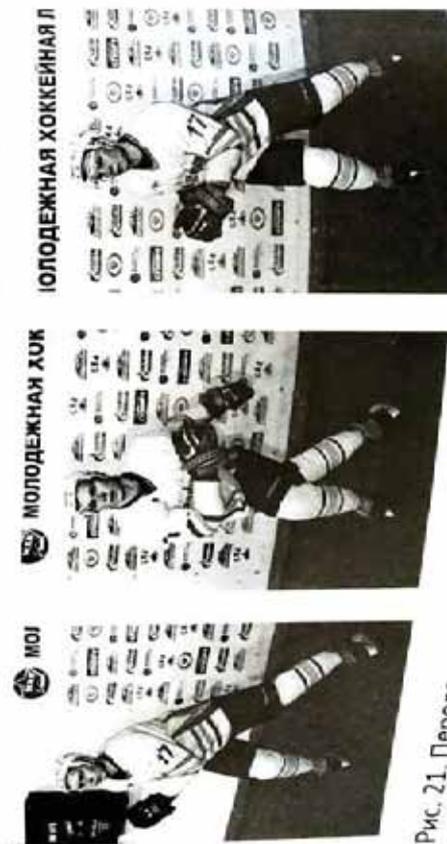
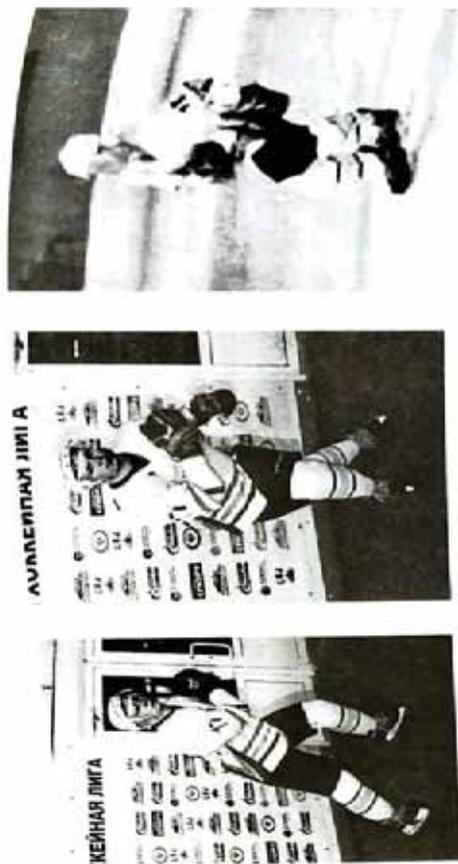


Рис. 21. Передвижение на коньках лицом вперед скрестными шагами вне льда

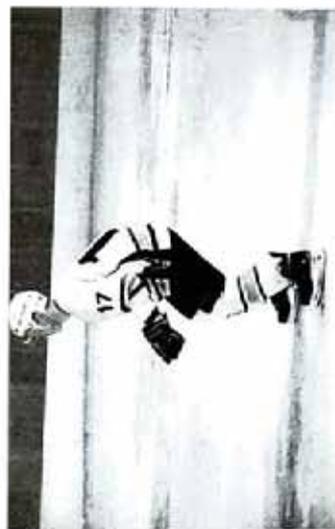


Рис. 22. Передвижение на коньках спиной вперед с места

- начало упражнения из основной стойки хоккеиста – «посадки»;
- тазобедренный отдел в положении полуприседа, плечи расправлены, голова поднята, взгляд перед собой;
- ОЦМ тела переносится на толчковую ногу;
- выполнить прижимание конька ко льду внутренней стороной лезвия;

очень важно в учебно-тренировочных занятиях в СОГ и группах использовать средства и методы по направленной подготовке физических качеств и развитию двигательных способностей. Это один из многочисленных приемов, который включает в себя элементы выполнения, содержащие в себе координационные движения, проявление ловкости, гибкости.

В учебно-тренировочных занятиях на льду и вне льда используются подводящие упражнения по освоению элементов техники и приемов передвижения на коньках спиной с разворотом лицом вперед (рис. 24):

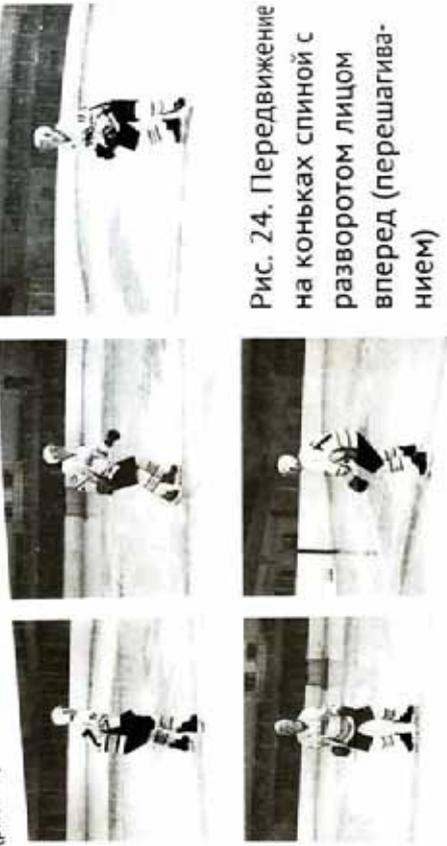


Рис. 24. Передвижение на коньках спиной с разворотом лицом вперед (перешагиванием)

- основная стойка хоккеиста - «посадка»;
- при передвижении спиной вперед из двухопорной стойки тазобедренный отдел и верхнеплечевой пояс одновременно начинают разворот вправо (влево);
- ОЦМ тела переносится на внутреннюю сторону лезвия конька скользящей левой (правой) ноги;
- лезвие конька сильно прижимается ногой ко льду;
- правая (левая) нога подтягивается и разворачивается на 180 градусов так, чтобы прокат совершался с носка конька, стопы развернуты к пятке;
- после касания льда правым коньком прокат начинается с носка лезвия конька, левая (правая) нога подтягивается и разворачивается в сторону движения;

- прокат выполняется в двухопорной стойке, в «посадке» хоккеиста, стопы параллельны друг другу.

Упражнение предварительно выполняется вне льда переступанием ног с разворотом, затем надо выполнить эти действия на льду на месте, после освоения этих действий целесообразно приступить к началу упражнений в движении, желательнее на невысокой скорости.

5.4.9. Элементы техники передвижения на коньках спиной вперед скрестным шагом

Передвижение на коньках спиной вперед (рис. 25) - это довольно трудный технический прием, который помимо двухопорного проката по прямой усложняется дополнительными техническими элементами и действиями. Такими являются скрестные шаги и переступания как без отрыва коньков ото льда, так и с отрывом.

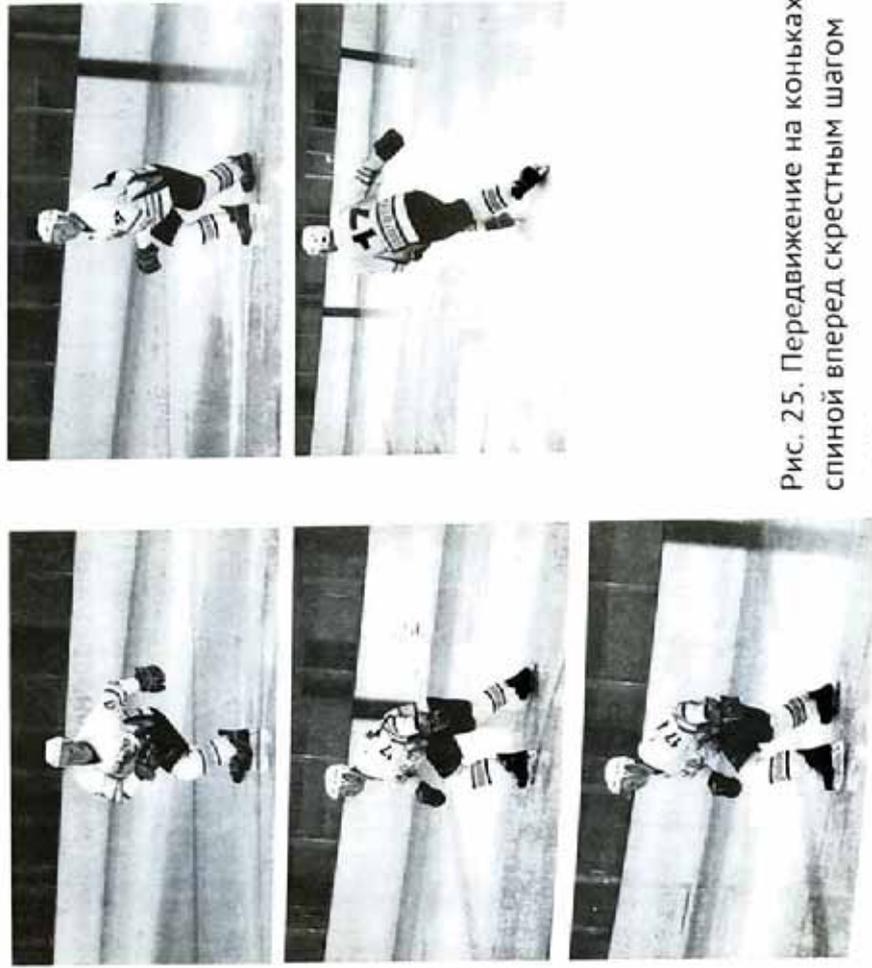


Рис. 25. Передвижение на коньках спиной вперед скрестным шагом

В данном случае уделяется внимание передвижению спиной вперед скрестными шагами, которое предварительно выполняется вне льда в виде имитационных упражнений, стоя на месте и в движении спиной вперед, затем это упражнение переносится на ледовые занятия. Соответственно следует начинать осваивать упражнение, стоя на месте, а затем и в движении.

Упражнение выполняется как влево, так и вправо:

- основная стойка хоккеиста — «посадка»;
- при передвижении спиной вперед по прямой левая (правая) нога отрывается ото льда;
- ОЦМ тела переносится влево (вправо);
- правая (левая) нога придавливает внутреннюю сторону лезвия конька ко льду;
- левая (правая) нога отводится в сторону и ставится на лед внутренней стороны лезвия конька на носок;
- стопа левой (правой) ноги с внутренней стороны лезвия конька выполняет наклон в сторону внешней стороны лезвия конька в прокате по льду;
- правая (левая) нога выполняет перешагивание через левую (правую) и ставится на лед в прокате с носка на внутреннюю сторону лезвия конька;
- корпус тела развернут в сторону выполнения перешагивания;
- левая (правая) нога остается сзади и затем быстро подтягивается;
- ОЦМ переносится на правую (левую) ногу;
- левая (правая) нога отводится в сторону и опять ставится на лед внутренней стороны лезвия конька на носок.

Упражнение довольно сложное, и поэтому целесообразно выполнять его по частям, стоя на месте (вправо и влево), из подводящих упражнений хорошо использовать так называемые перекаты в полуприседе из стороны в сторону, включая переступания влево и вправо, соответственно, переносить эти упражнения на лед. Также не стоит забывать о работе рук, которые в ходе освоения упражнения помогают хоккеисту качественно и правильно выполнять технический прием.

5.5. Техника владения клюшкой и шайбой

5.5.1. Основные элементы техники владения клюшкой и шайбой

На каждом этапе обучения юных хоккеистов стоят свои цели и задачи, которые решаются при участии средств и методов, соответствующих группам подготовки.

Спортивно-оздоровительный и начальный этапы первых годов обучения характеризуются с позиции оздоровления и освоения элементов техники передвижения на коньках, элементарного освоения техники владения клюшкой и шайбой. Коньковая подготовка является основой технического мастерства хоккеиста, техника владения клюшкой и шайбой также является определяющим фактором уровня подготовки. Высокий уровень владения коньками позволяет беспрепятственно выполнять высокотехнические действия клюшкой и шайбой. Имея начальные навыки техники передвижения на коньках, можно постепенно осваивать элементы техники владения клюшкой и шайбой. Технические приемы и элементы техники владения клюшкой и шайбой. Технично-оздоровительным и начальном этапах обучения целесообразно предварительно выполнять на учебно-тренировочных занятиях вне льда, а затем переносить их на тренировочные занятия на льду.

В процессе обучения следует применять координационные упражнения с клюшкой, клюшкой и мячиком для гольфа при обучении ведению на удобной стороне и неудобной стороне клюшки, жонглирование мячиком на крюке клюшки, выполнение обводки стоек, перешагивания через клюшку и т.д. Помимо упражнений с мячиком для гольфа используются упражнения с облегченными шайбами из пластмассы, облегченными резиновыми шайбами на пластиковых и силиконовых покрытиях. На сегодняшний день во многих странах, где широко культивируется хоккей, налажено производство специальных тренажеров по обучению технике владения коньками и технике владения клюшкой и шайбой. Было бы очень хорошо, если бы во всех ДЮСШ и СДЮСШОР были такие учебно-тренировочные комплексы. С такими возможностями намного качественнее и продуктивнее будет осуществляться обучение юных хоккеистов, надо уходить от рутинного обучения.

техники владения клюшкой необходимо правильно подобрать и подготавливать клюшку, ее длина должна доходить до подбородка игрока, стоять ровно и прямо на коньках, это позволит ребенку более четко и беспрепятственно осваивать и выполнять технические приемы клюшкой. Если клюшка будет больше, то ее длина не позволит юному хоккеисту правильно выполнять приемы и элементы техники, она будет сковывать и ограничивать двигательные действия, будет создавать неудобства в выполнении заданий. Проблема заключается в том, что верхняя рука, держащая черенок клюшки в верхней ее точке, согнута в локтевом суставе так, что если удлинить клюшку, то локоть окажется выше плеча, что негативно скажется на выполнении технических действий. Если клюшка изначально выше подбородка, то просто надо подогнать ее по рекомендуемому размеру. В этой ситуации тренер должен дать рекомендации и помочь в выборе оптимального размера клюшки.

Клюшку следует подбирать по возрасту. На сегодняшний день есть достаточно широкий выбор инвентаря, который соответствует любому возрасту занимающихся. Характерные отличия клюшек заключаются в их размерах: в длине, ширине и толщине черенка соответственно величине загиба (крюка). При выборе клюшки лучше всего остановиться на клюшке с не очень широким загибом, широкий загиб затрудняет и усложняет контроль за хватом и шайбой. В зависимости от передвижения на коньках в высокой или низкой посадке, соответственно определяется и высота удерживания клюшки, что определяет угол загиба. В спортивно-оздоровительных группах главная задача – обучение элементам техники владения коньками, определение высокой и низкой посадки, подбор клюшки – это дело перспективы.

Что касается клюшек, то в последние десятилетия их производство и технологии изготовления претерпели значительные изменения как в количественном, так и в качественном направлении. Клюшки изготавливаются из высокотехнологичных материалов и стали намного легче, нежели деревянные. Тем не менее существуют мнения специалистов, в частности, из Северной Америки, что на начальном этапе обучения все же более эффективны клюшки из дерева или так называемые композитные клюшки, изготовленные из дерева и высокотехнологичных материалов. Аргументом в пользу этого является тот факт, что в

Техника владения клюшкой и шайбой осуществляется как стоя на месте, так и в движении лицом вперед, спиной вперед, по дуге влево и вправо, в движении между стоек, используются разноразмерные поверхности, где одна из ног стоит выше другой, ведение с переступаниями и скрестным шагом, в прыжках вперед и в стороны, стоя на одной ноге. Очень важно при выполнении упражнений соблюдать одно неукоснительное правило в хоккее – стараться как можно чаще поднимать глаза и голову при выполнении заданий, тем самым обучать детей как периферийному зрению, так и видению ситуации перед собой и на площадке.

Еще одной важной технической составляющей является умение правильно выполнять броски и техника передачи и приема шайбы. Прежде чем приступить к обучению этим техническим приемам, следует учесть возможность освоения и выполнения предлагаемых упражнений детьми. Принцип «от простого к сложному» в процессе обучения техническим приемам юных хоккеистов актуален и уместен, принцип форсирования и натаскивания в двусторонних и товарищеских играх неприемлем.

1. Клюшка хоккеиста (рис. 26).



Рис. 26. Клюшка хоккеиста

В хоккее мелочей не бывает – важны правильно выполняемые технические приемы владения коньками, клюшкой и шайбой, правильное выполнение и определение тактических действий, но есть еще не менее важный фактор – это экипировка, и от правильного выбора защитной формы, коньков и клюшки зависит, насколько юному хоккеисту легко и удобно осваивать элементы техники. В данном случае рассмотрим один из важных видов экипировки хоккеиста – клюшку.

Помимо техники владения коньками для юного хоккеиста и начинающего спортсмена важна и необходима техническая подготовка владения клюшкой и шайбой. Для успешного и правильного освоения

процессе контроля над шайбой, приема передачи, выполнения броска, дриблинга и других технических действий, лучше передается вибрация через клюшку к кистям рук, тем самым вызывая большую чувствительность ощущения шайбы на крюке. Недостаток деревянных клюшек в том, что они тяжелее.

2. Способ удерживания клюшки (хват).

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начального обучения следует уделять внимание правильному удерживанию клюшки в руках, т.е. правильному «хвату». Юные хоккеисты должны иметь правильное представление и практические навыки способов удерживания клюшки, которые в дальнейшем способствуют более легкому и беспрепятственному освоению технических приемов.

Клюшку необходимо держать двумя руками, одна рука удерживает верхним хватом окончание черенка клюшки, а другая нижним хватом – низ черенка, такое удерживание является основным хватом. Расстояние между хватами рук зависит от выполнения какого-либо технического приема. Правильный хват обеспечивает более успешное выполнение технических приемов, верхняя рука пальцами удерживает окончание черенка клюшки, тем самым раскрепощает кисть руки, позволяя выполнять ею

свободное движение. Основная стойка (посадка) хоккеиста с клюшкой в руках впереди корпуса тела позволяет рукам двигаться свободно и беспрепятственно выполнять технические приемы (рис. 27).

Рис. 27. Разнонаправленный хват клюшки

В основной стойке (посадке) хоккеиста расстояние между руками может достигать до 50 сантиметров, также расстояние между хватами зависит от возраста и посадки хоккеиста. Кроме этого различают широкий хват и узкий хват, которые характеризуются игровой деятельностью хоккеиста.

При вбрасывании используется однонаправленный хват, нижняя рука держит клюшку тем же хватом, что и верхняя рука (рис. 28).

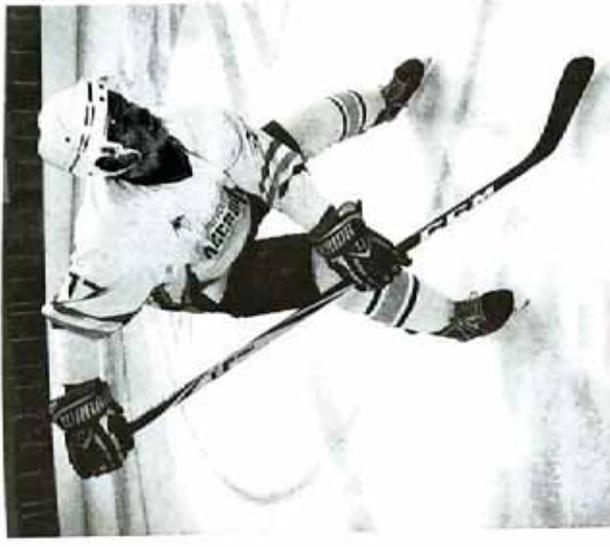


Рис. 28. Однонаправленный хват клюшки

5.5.2. Основные элементы и технические приемы ведения шайбы

1. Основные элементы движения запястьем кисти руки (рис. 29):
 - крюк клюшки ставится на лед так, чтобы шайба была слегка накрыта загибом, т.е. под углом как с внешней, так и с внутренней стороны крюка;
 - при передвижении шайбы клюшкой по льду из стороны в сторону (влево, вправо) необходимо выполнять движения запястьями рук;
 - сгибы и разгибы, вращательные движения кистями рук позволяют выполнять маневренное ведение шайбы клюшкой, накрывать ее при перемещении как на удобной, так и на неудобной стороне загиба клюшки;
 - помимо ведения шайбы как на месте, так и в движении, гибкое и пластичное владение клюшкой позволяет накрывать шайбу загибом клюшки при броске с длинной и короткой проводкой шайбы, с удобной и неудобной стороны крюка. Также хорошая гибкость в запястном суставе позволяет эффективно выполнять подбрасывание шайбы ребром загиба клюшки.

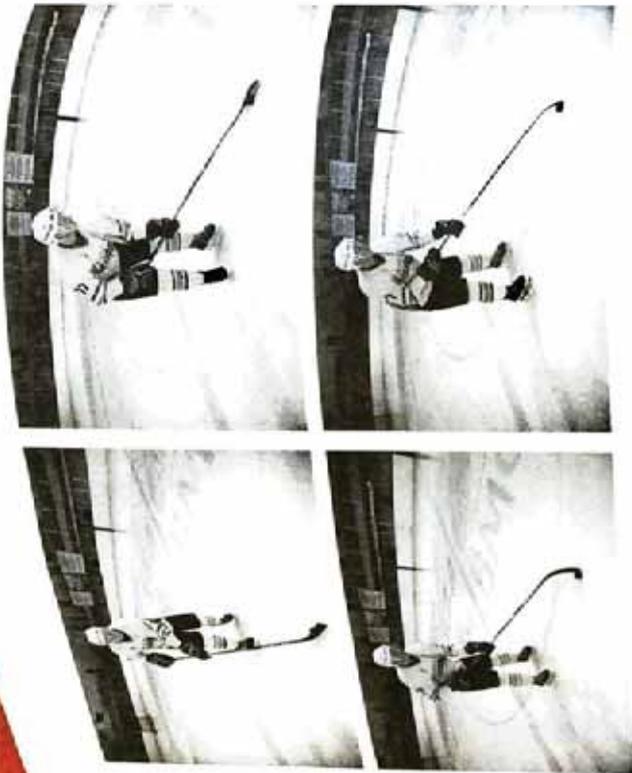


Рис. 29. Ведение шайбы на месте запястьями кистей рук

Упражнения по развитию гибкости кистей рук проводятся как на льду, так и вне льда, в задании можно включить имитацию ведения шайбы, вращательные движения клюшкой в руках, самостоятельные вращательные движения без предметов. Если ведение выполнять с шайбой, то в спортивно-оздоровительных группах возможно применение облегченных шайб и шайб меньшего размера.

2. Основные элементы и приемы ведения шайбы.

Ведение шайбы, равно как и выполнение технических приемов клюшкой и шайбой, является одной из важных составляющих технических действий хоккеиста на тренировочных занятиях и в играх. На сегодняшний день в арсенале каждого высококвалифицированного хоккеиста есть достаточное количество приемов владения клюшкой и шайбой, мы рассмотрим основные приемы ведения шайбы, которые являются отправной точкой в процессе обучения юных хоккеистов.

Ведение шайбы из стороны в сторону (влево, вправо) перед собой начинают с малой амплитуды и малой скорости передвижения шайбы, а затем увеличивают ведение шайбы на ширину плеч с удобной на неудоб-

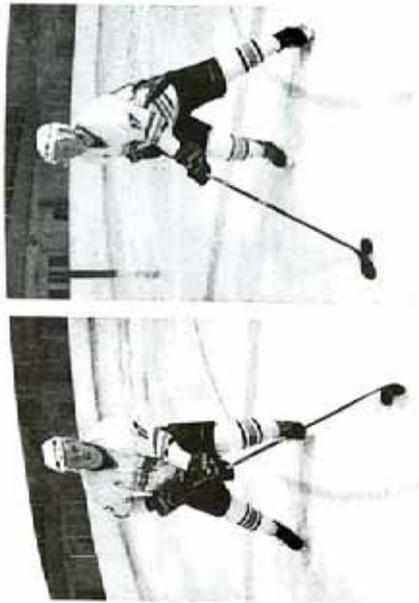


Рис. 30. Ведение шайбы из стороны в сторону перед собой

Упражнение выполняется на льду и вне льда, сначала стоя на месте, а позже в движении. Ведение шайбы вперед, назад перед собой стоит выполнять, не разворачивая верхнеплечевой пояс, стоя прямо. Шайба перемещается вперед-назад слева и справа от корпуса тела, в дальнейшем этот прием используется при обучении броскам. Главное – уделять внимание тому, как выполняется ведение, повороты корпуса тела ограничивать, ведение осуществляется посредством рук.

3. Ведение шайбы по диагонали (рис. 31, 32):

- основная стойка хоккеиста – «посадка»;
- клюшка располагается перед игроком по центру;
- движение клюшки выполняется по диагонали к правой и левой ногам;
- движение клюшки осуществляется с переносом крюка через шайбу;



Рис. 31. Ведение шайбы по диагонали слева

- корпус тела не разворачивается в сторону перемещения шайбы.

Упражнение выполняется вне льда и на льду, вначале имитация движения клюшкой без шайбы, затем с шайбой или с мячиком для гольфа вне льда, также упражнение можно использовать при переходе к обучению передаче назад и броскам по воротам.



Рис. 32. Ведение шайбы по диагонали справа

4. Основные элементы ведения шайбы одной рукой (рис. 33).

Как правило, в хоккее возникает множество различных игровых ситуаций, которые требуют выполнения определенных технических действий и приемов. В частности, ускорения на свободном от игроков пространстве площадки удобно и целесообразно выполнять, держа клюшку в одной руке. Обучение детей таким приемам на стадии начального обучения в дальнейшем поможет им эффективно использовать полученные навыки при ведении технико-тактических действий при игре в хоккее:

- клюшка находится в одной руке;
- держа клюшку в одной руке, игрок второй рукой выполняет маховые движения;
- в момент ускорения клюшка на вытянутой руке перед собой;
- шайба передвигается толчками или при полном контроле на крюке;
- рука, держащая клюшку, находится ниже уровня пояса.

Быстрому передвижению на коньках способствуют маховые движения свободной рукой. Перед выполнением на льду это упражнение можно выполнить во внеледовых тренировках.



Рис. 33. Ведение шайбы одной рукой

Существует еще один способ ведения шайбы – с прикрыванием корпусом, который можно рассматривать и как силовую обводку. Разбирая этот способ, стоит обратить внимание на возможность выполнения его юными хоккеистами. В процессе обучения не стоит спешить с освоением сложных и трудных для детей приемов, возможен вариант поэтапного и частичного освоения некоторых элементов. Обладая хорошей технической и физической подготовкой, игрок может эффективно использовать такой способ при обыгрыше соперника и сохранении шайбы. В группах предварительного и начального этапа обучения очень важно добиваться освоения приемов, но еще раз стоит отметить, что предлагаемые приемы должны соответствовать уровню подготовленности и возрастной категории обучающихся. Рассматривая прием ведения шайбы с прикрыванием корпусом (рис. 34), следует обратить внимание на выполнение элементов с применением стоек, пилонов, выполнение осуществляется в движении на невысокой скорости передвижения на коньках. Этот прием выполняется как бы при преодолении сопротивления мнимого соперника, при атаке ворот соперника.

На этапе начальной подготовки этот прием осваивается без сопротивления:

- ОЦМ тела переносится в сторону движения игрока;
- корпус тела развернут к сопернику спиной;
- шайба прикрывается корпусом;
- клюшка удерживается на вытянутой руке;
- вторая рука оттесняет соперника.

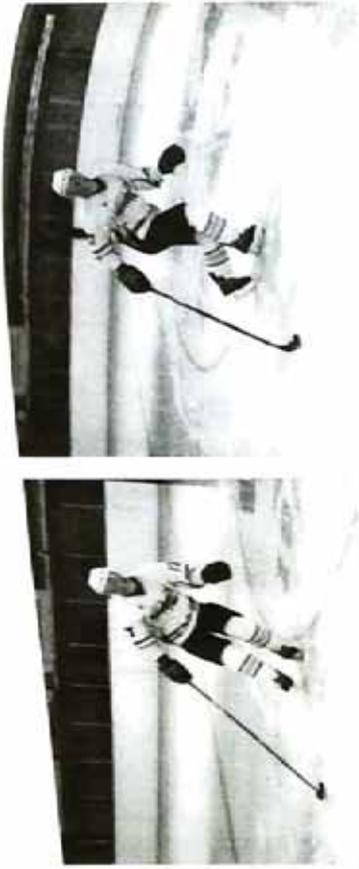


Рис. 34. Ведение шайбы одной рукой с прикрыванием корпусом



5.5.3. Основные элементы техники передачи и приема шайбы

Основой высокого технико-тактического мастерства хоккеиста является безукоризненная, совершенная и отточенная техника владения коньками, клюшкой, клюшкой и шайбой. Что касается техники владения клюшкой и шайбой, то здесь стоит отметить способность хоккеиста выполнять качественные и точные передачи, высокое качество выполнения приема шайбы, качество и точность выполнения бросков, умение посредством клюшки прерывать атаки соперника и угрожать воротам соперника (изменение полета шайбы).

Важнейшими элементами выполнения передачи и приема шайбы являются:

- хорошее видение партнера;
- качественная проводка шайбы клюшкой по льду и контроль над ней;
- контролирование шайбы в момент приема в усложненных условиях;

- четкое и точное направление передачи в крюк клюшки партнера в простых и усложненных условиях;
- качественный и четкий прием шайбы на крюк клюшки.

В хоккее, как и во многих других игровых видах спорта, игрокам необходимо развивать так называемое периферийное зрение. Хоккей изобилует множеством скоростных игровых ситуаций, меняющихся за доли секунды, поэтому своевременная, качественная и точная передача с удобной и с неудобной стороны клюшки характеризует уровень технической подготовленности спортсмена. Вот поэтому необходимо обучать юных хоккеистов технике передачи шайбы. Помимо индивидуального развития мастера хоккеиста задача тренера – развивать и прививать чувство коллективной игры в пас. Залог высоко-

го показателя игровой деятельности хоккеиста на сегодняшний день – это большой и разносторонний технический арсенал игрока, который кроется в коньковой подготовке, технике владения клюшкой и шайбой, игровом мышлении. Помимо того, что хоккеисту во время игры приходится выполнять большое количество технико-тактических действий, ему необходимо видеть все, что происходит на площадке, перемещение соперника, партнера, выполнение маневра игроков как одной, так и другой команды. Здесь огромную помощь оказывает периферийное зрение игрока, что позволяет вести рациональную и качественную игровую деятельность (броски по воротам, силовая борьба, передачи партнеру, перехват шайбы).

Для более успешного и продуктивного ведения игровой деятельности хоккеисту необходимо владеть высокой культурой техники приема и передачи шайбы, для чего необходимо иметь навыки и умения технической подготовки. Началом подготовки является освоение элементов техники владения клюшкой и шайбой.

1. Элементы техники выполнения передачи шайбы (рис. 35):

- при передаче шайбы партнеру необходимо правильно держать клюшку, т.е. хват нижней руки находится примерно в 40 сантиметрах от верхней части черенка клюшки;
- крюк клюшки при выполнении передачи накрывает шайбу, а после проводки по льду (примерно по расстоянию от одной ноги до другой) раскрывается и направляется в адрес партнера;
- голова поднята, взгляд направлен в сторону передачи шайбы;

– клюшка после отделения шайбы от нее продолжает двигаться в сторону передачи.

Упражнение выполняется в ледовых и внеледových тренировках, расстояние между игроками 3–4 метра, в качестве предмета передачи используются во внеледových занятиях мячики для гольфа, облегченные пластмассовые шайбы, на льду – облегченные резиновые шайбы.

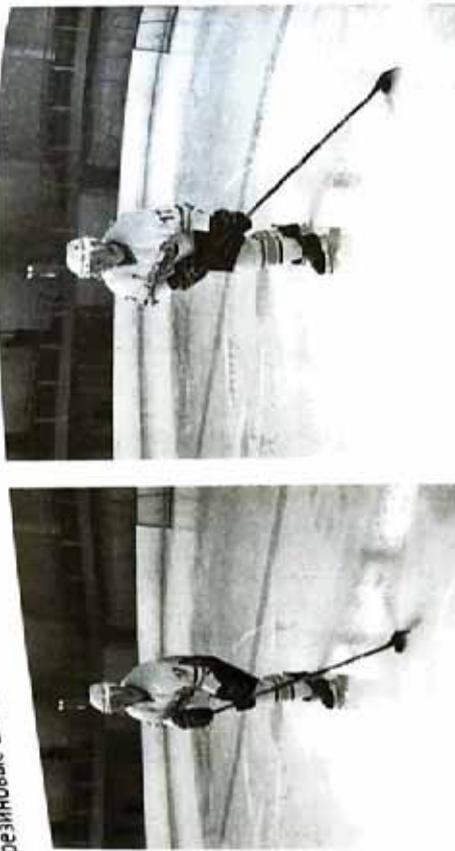


Рис. 35. Выполнение передачи шайбы на месте

2. Основные элементы техники приема шайбы (рис. 36–38).

Высокая техника приема передачи определяет уровень подготовленности хоккеиста. Игрок, умеющий хорошо и качественно принимать шайбу клюшкой, вполне может рассчитывать на успешную игровую деятельность.

Основным требованием к приему шайбы является готовность к его выполнению, хоккеист всем своим видом должен обозначить это, а в дальнейшем должен выполнять этот прием вплотную до автоматизма.

На этапе подготовки следует уделять внимание правильному расположению игрока перед приемом шайбы, т.е. выбору позиции и готовности:

– корпус тела должен быть развернут так, чтобы видеть партнера, выполняющего передачу, и в то же время хорошо видеть соперника и ситуацию на площадке;

– клюшка должна стоять строго на льду, крюк развернут в сторону передачи удобной или неудобной стороной;

– крюк клюшки слегка наклонен в сторону передачи;

– в момент приема передачи выполнить небольшую проводку клюшки, как бы смягчая прием шайбы;

– кисти рук расслаблены, но в момент касания шайбой крюка крепче сжать клюшку.

При выполнении упражнения рекомендуется как можно меньше смотреть на крюк клюшки, а стараться посредством периферийного зрения контролировать ситуацию.

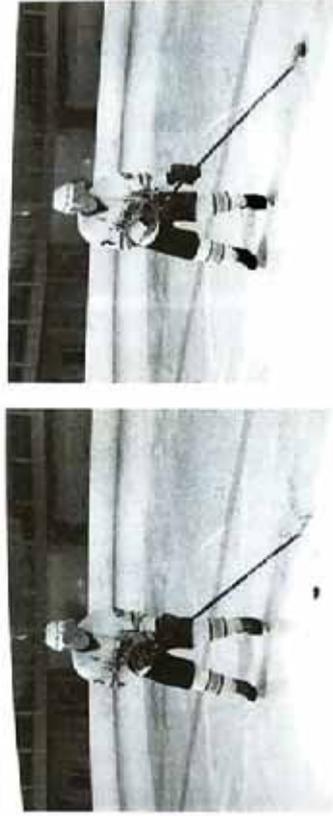


Рис. 36. Выполнение хоккеистом приема шайбы клюшкой



Рис. 37. Прием шайбы клюшкой

С: Упражнения выполняются в парах, как правило, обучение технике приема и передачи осуществляется одновременно, в комплексе, т.е. прием и передача в одном техническом действии. При выполнении приема и передачи следует обращать внимание на качество технического действия, осанка — «посадка» хоккеиста, хват клюшки, направление и расположение корпуса тела, качество выполнения приема и передачи предмета (мячика для гольфа, шайбы). Задание выполняется как в обычных, так и во внеледových тренировочных занятиях. На учебных тренировочных занятиях вне льда передачи могут выполняться в движении в парах, детям легче выполнять эти действия в зале, так как лед более скользкий, нежели покрытие в зале.

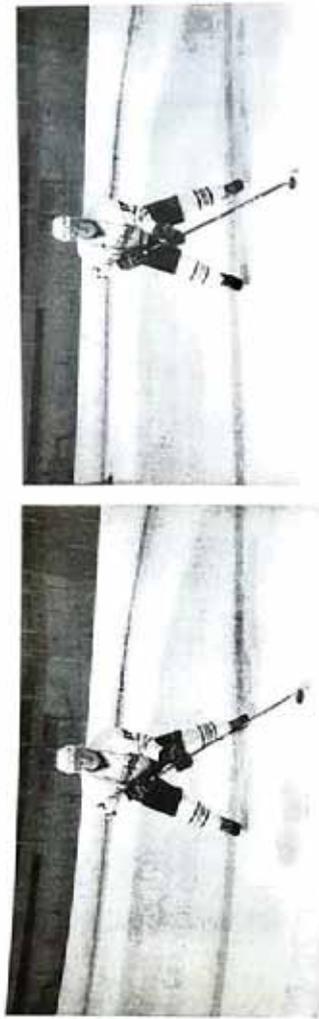


Рис. 38. Прием и передача шайбы хоккеистами, стоя на месте лицом друг к другу

Очень важно обращать внимание на клюшку хоккеиста, она должна соответствовать возрасту ребенка и его антропометрии, загиб клюшки необходимо обматывать изолентой, это способствует меньшему скольжению шайбы по поверхности крюка клюшки, а также позволяет легче контролировать шайбу на крюке клюшки. Оптимальное расстояние обмотки — это поверхность крюка клюшки до пятки загиба. Еще одним немаловажным аспектом подготовки клюшки является обмотка изолентой верхней части рукоятки клюшки, что тоже способствует меньшему скольжению и удобству удерживания клюшки рукой, расстояние обмотки определяется шириной хвата плюс 1–2 сантиметра.

3. Основные элементы техники кистевого броска шайбы с внутренней, «удобной» стороны крюка клюшки (рис. 39).

Хоккей — игра быстрая, поэтому на площадке постоянно возникают различные игровые ситуации, которые сводятся к одному логическому завершению атаки, броскам по воротам. Хоккеист, умеющий сильно и точно поражать ворота соперника посредством броска, представляет немалое беспокойство и тревогу для вратарей и игроков команд соперников, поэтому, владея таким приемом в совершенстве, хоккеист имеет дополнительное преимущество по отношению к другим спортсменам. Если обратить внимание на ведущих хоккеистов мирового хоккея, то среди них можно выделить И. Ковальчука, А. Овечкина, И. Никулина, С. Калинин и т.д., которые обладают достаточно сильным броском. Из изложенного следует, что бросок — это один из важных технических приемов в хоккее. Обучение приемам броска следует начинать поэтапно и постепенно, так как физиологические и физические возможности реализации приемов во всех возрастах неодинаковы.



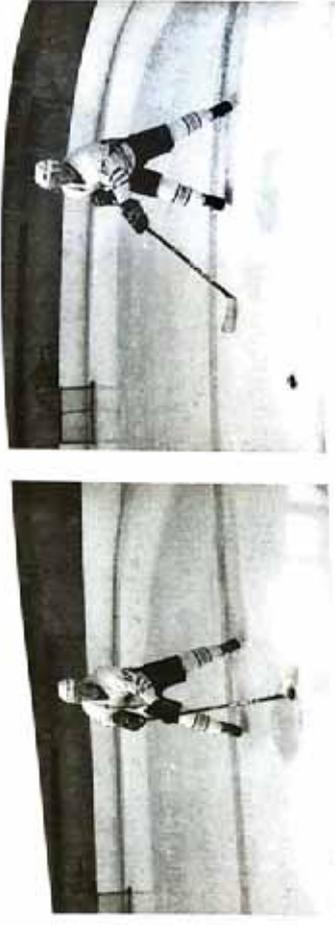


Рис. 39. Основные элементы техники кистевой броска шайбы с внутренней («удобной») стороны крюка клюшки

Прежде чем выполнить бросок, важно освоить несколько подводящих упражнений, освоить элементы техники броска шайбы (бросок, стоя правым или левым боком к воротам в зависимости от хвата хоккеиста).

Начинающим хоккеистам необходимо усвоить процесс подготовки к броску:

- шайба находится посередине крюка;
- шайба находится перед игроком ровно посередине на расстоянии длины черенка клюшки;
- хоккеист в основной стойке — «посадке»;
- корпус прямо, руки держат клюшку перед собой;
- верхняя и нижняя руки крепко удерживают клюшку, нижняя сильно давит на середину черенка;
- выполняется короткая проводка шайбы по льду;
- крюк клюшки раскрывается, и выполняется усилие в конце проводки, бросок;
- в момент броска корпус тела разворачивается в сторону полета шайбы.

В младшем возрасте очень сложно выполнить качественный бросок, так как кроме силы, вложенной в бросок, необходимо развивать скорость выполнения приема, поэтому следует уделять внимание технике выполнения броска без шайбы, осваивая и овладевая элементами техники броска. В дальнейшем возможен вариант выполнения броска техникой броска и облегченной шайбы. Прием сложный, и в процессе мячика для гольфа и обращать внимание на технику выполнения, положения обучения следует обращать внимание на технику выполнения, положение рук, положение крюка клюшки в начале и в завершении броска, корпуса тела, недопустимо подсаживание игрока под бросок, клюшка после броска выполняет движение в сторону полета шайбы.

Кистевой бросок, стоя лицом к воротам (рис. 40), всегда характеризовался с точки зрения техники как эффективное средство, не требующее большого времени на его подготовку:

- верхнеплечевой пояс развернут на 45 градусов по направлению к воротам;
- шайба находится сбоку чуть левее или правее от хоккеиста в зависимости от хвата;
- в момент начала броска шайба накрывается крюком клюшки;
- выполняется проводка шайбы крюком клюшки по льду, ОЦМ тела переносится на ногу, находящуюся впереди;
- в завершающей фазе проводки раскрывается крюк, кисти рук и предплечья напряжены, клюшка продолжает движение посредством рук в сторону полета шайбы.

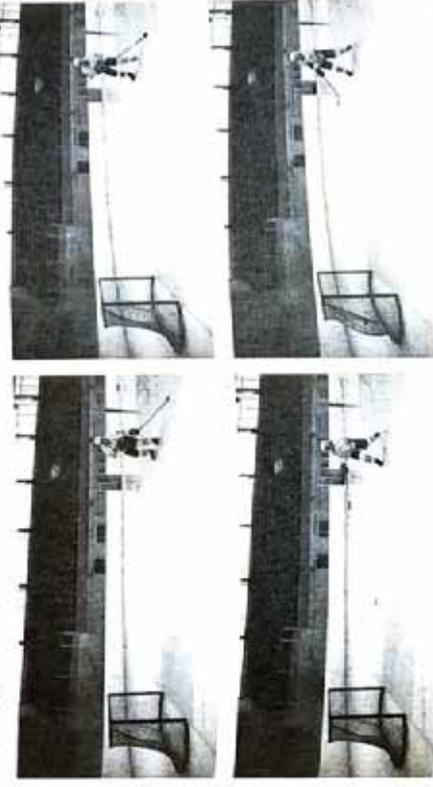


Рис. 40. Выполнение кистевой броска шайбы лицом к воротам

Глава 6. Содержание учебно-тренировочной работы по хоккею в группах начальной подготовки

6.1. Направленность, задачи и режим учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки

В системе многолетней тренировки хоккеистов этап начальной подготовки занимает одно из важнейших мест. Здесь закладывается широкий фундамент будущих спортивных успехов юных хоккеистов. На данном этапе продолжается дальнейшее освоение детьми многообразных двигательных умений и навыков, физических качеств, обучение основам техники владения коньками, технике владения клюшкой и шайбой (элементы, приемы, технические действия), обучение тактическим навыкам, воспитанию морально-психологических качеств (дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма и др.). Количество двигательных умений и навыков в этом возрасте ограничено, что не позволяет в полной мере проводить качественного выполнения технических элементов и приемов при игре в хоккей. Необходимо учитывать, что только высокая физическая подготовленность, большой объем разнообразных двигательных навыков позволят добиться высокого уровня подготовки юных хоккеистов.

На тренировочных занятиях с детьми, на этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Содействие гармоническому развитию растущего организма, укрепление здоровья.
2. Обучение широкому спектру двигательных умений и навыков, основам техники естественных движений, таких как бег, прыжки, метания, баланс и т.д.
3. Обучение основам техники владения коньками, клюшкой и шайбой (элементам, приемам, техническим действиям) на льду и вне льда.
4. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на ловкость, координированность движений, гибкость, быстроту.

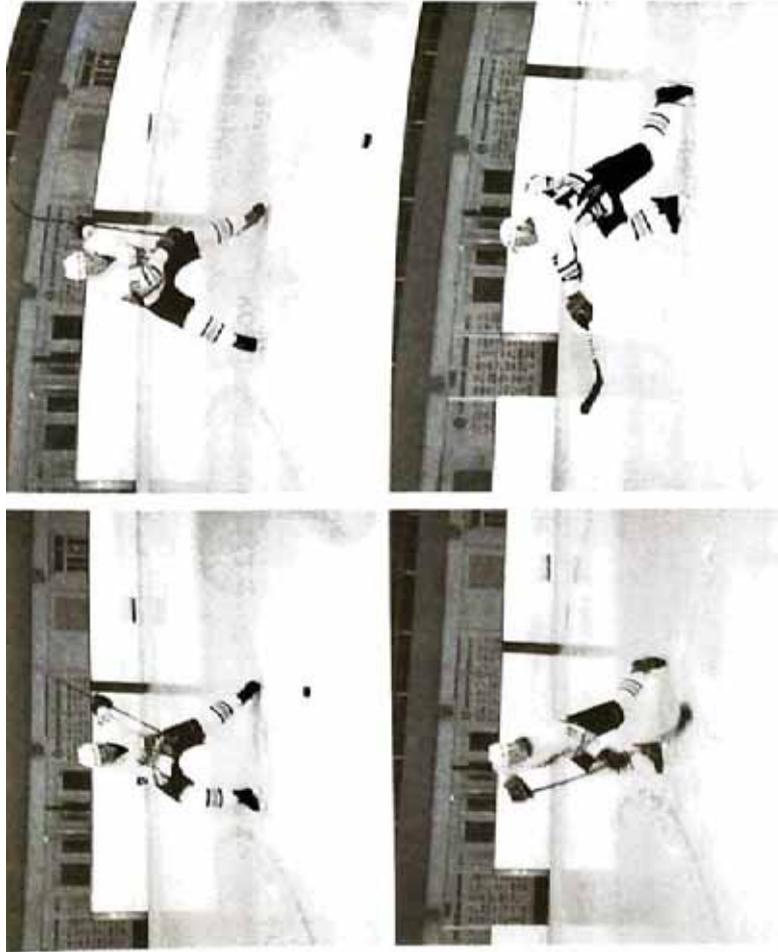


Рис. 42. Выполнение броска шайбы с замаха «щелчок»

5. Обучение элементарным теоретическим сведениям о тактике и правилах игры.

6. Обучение основам индивидуальной и групповой тактики игры в хоккее на льду и вне льда.

7. Привитие основ гигиены.

8. Выявление наиболее способных детей к занятию хоккеем.

9. Формирование устойчивого интереса к занятию спортом и хоккеем.

На начальном этапе обучения предлагается не более 25 игр в сезоне, за счет этого больше времени уделяется учебно-тренировочным занятиям.

Успешное решение и реализация задач начального этапа обучения невозможны без четкого и грамотного планирования учебно-тренировочного процесса. При составлении планирования и проведения учебно-тренировочных занятий необходимо знать и учитывать возрастные особенности развития юных хоккеистов. Учебно-тренировочный процесс выглядит как единый подготовительный период на протяжении всего года обучения. Это связано с тем, что ребята данного возраста не участвуют в официальных соревнованиях. Основная и первоочередная задача – обучение и, как следствие, качественный результат.

Некоторые специалисты считают, что чем в большем количестве двусторонних игр будет участвовать ребенок в этом возрасте, тем быстрее он достигнет высокого уровня мастерства. Однако анализ подготовки юных хоккеистов в других странах показывает, что это далеко не лучший способ подготовки подрастающих хоккеистов. Нужно придерживаться оптимального соотношения между играми и процессом обучения, от этого выигрывает качество подготовки юных хоккеистов. Примером могут служить скандинавские школы, североамериканские, где при существующих единых программах воспитания юных хоккеистов никто не форсирует их подготовку, упор делается (особенно в этой возрастной категории) не на двусторонние игры, а именно на процесс воспитания и обучения юных хоккеистов. К чему это приводит? Ответ лежит на поверхности. В последние годы приходится слышать такие выражения специалистов, как «скандинавская техника владения коньками», «скандинавская или североамериканская техника игры вратаря».

можно приводить и много других формулировок, просто необходимо правильно понимать, как, зачем, когда и сколько уделять внимания обучению техническим приемам и двусторонним играм.

В подготовке юных хоккеистов младшего школьного возраста, от 7 до 10 лет, существует система 4-летнего обучения – это группы первого, второго, третьего и четвертого года. Каждому году обучения присущи свои цели и задачи. Группы начальной подготовки первого года обучения, дети 7-летнего возраста, характеризуются как переходные от предварительного этапа обучения к начальному этапу. На этапе начального обучения закрепляются умения и навыки, приобретенные на предварительном этапе, приобретаются и усваиваются новые по средством тренировочных занятий. В процессе обучения необходимо использовать упражнения, направленные на укрепление здоровья, гармоничное развитие молодого организма, укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, всестороннее развитие двигательных качеств, координационных способностей, баланса, игрового мышления. Упражнения должны быть адекватны физиологическому, физическому и психологическому развитию детей младшего школьного возраста.

Основные цели и задачи групп начальной подготовки юных хоккеистов 7–10 лет сводятся к достаточному качественному процессу воспитания и подготовки спортсменов, закладыванию фундамента физической, технической и психологической подготовленности подрастающего резерва. Главное в процессе воспитания юных хоккеистов 7–10 лет – это качественная физическая, техническая и тактическая подготовленность детей, которая требует глубоких теоретических и практических знаний.

Периодизация учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки первого года обучения в возрасте 7 лет носит условный характер и планируется как единый подготовительный период. В недельном микроцикле пять учебно-тренировочных занятий с малой величиной нагрузки, из них три на льду по 75 мин каждое (всего 3 ч 45 мин) и два вне льда по 75 мин, т.е. 2 ч 30 мин. Итого недельный объем составит 6 ч 15 мин. Исключением могут быть игры в виде турниров как на 1/2, так и на 2/3 стандартной площадки. Начало, продолжительность и содержание годичного цикла подготовки варьируется в

силу климатических и материально-технических условий, тем не менее, как показывает практика, целесообразнее начинать подготовку в августе, а заканчивать в мае.

Таблица 11

Примерное планирование недельного микроцикла ГПП первого года обучения (Ишматов, 2011)

Показатель	Дни							Всего часов занятий в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	
Динамика нагрузки	М	М	М	М	М	М	М	3 ч 45 мин
Занятия на льду	Тх, 75 мин		Тх, 75 мин		Тх, 30 мин, спорт. игры – 30 мин, Л.Г. – 15 мин	Выходной день	Тх, 75 мин	2 ч 30 мин
Занятия вне льда							Выходной день	

Периодизация учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки второго года обучения юных хоккеистов в возрасте 8 лет носит условный характер и определяется как единый подготовительный период. В недельном микроцикле шесть учебно-тренировочных занятий, в которых планируется малая нагрузка, из них четыре занятия на льду с объемом от 60 до 75 мин и два занятия вне льда с объемом от 60 до 75 мин. Исключением являются турнирные игры, которые проводятся на 1/2 и 2/3 площадки. Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий. Тренировочные занятия на льду можно проводить на 1/2 площадки. Оптимальная продолжительность годовичного цикла подготовки юных хоккеистов – август-май.

Таблица 12

Примерное планирование недельного микроцикла ГПП второго года обучения (Ишматов, 2011)

Показатель	Дни							Всего часов занятий в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	
Динамика нагрузки	М	М	М	М	М	М	М	4 ч
Занятия на льду	Тх, 60 мин		Тх, 60 мин		Тх, 30 мин, КРФК – 30 мин, Л.Г. – 15 мин	Тх, 60 мин	Тх, 60 мин	2 ч 30 мин
Занятия вне льда							Выходной день	

Периодизация учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки третьего года обучения юных хоккеистов 9 лет носит условный характер и определяется как единый подготовительный период. В недельном микроцикле шесть учебно-тренировочных занятий, в которых планируются малые и средние нагрузки, средняя по величине нагрузка возрастает за счет объема и интенсивности учебно-тренировочного занятия. В микроцикле четыре занятия на льду с объемом от 60 до 90 мин и два занятия вне льда от 60 до 75 мин. Двусторонние игры и турниры проводятся на 2/3 площадки. На третьем году подготовки в программу обучения добавляются психопедагогические тесты, в 9 лет в жизни ребенка наступает сенситивный период интенсивного роста развития быстроты, координационных способностей, аэробных и анаэробных возможностей, и на основании данных обследования делаются выводы о психологических компонентах специальных способностей и перспективах юных хоккеистов. Начало подготовительного периода целесообразно начинать в августе и заканчивать в мае.

Таблица 13
Примерное планирование недельного микроцикла
ГПП третьего года обучения (Ишматов, 2011)

Показатель	Дни							Всего часов занятий в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	
Динамика нагрузки		М		М	М	М	СР	
Занятия на льду		Тх, 90 мин		Тх, 60 мин		Тх, 30 мин, КРФК, Л.Г.-45 мин	Тх, 90 мин	Тх, 90 мин
Занятия вне льда								2 ч 30 мин
	Выходной день							

Периодизация учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки четвертого года обучения юных хоккеистов 10 лет носит условный характер и определяется как единый подготовительный период, в котором планируются малые и одна средняя по величине нагрузки. Игровая деятельность по величине нагрузки больше, или в старших возрастах определяется как максимальная. В недельном микроцикле шесть занятий, четыре на льду и два вне льда, объем учебно-тренировочных занятий от 60 до 90 мин, как вне льда, так и на льду. Тренировочные занятия и двусторонние игры проводятся на всю подготовку. Подготовительный период следует начинать в зависимости от начала неофициального первенства города или «кустовых» турниров. Целесообразнее всего конец июля или начало августа, а заканчивать сезон лучше всего в конце мая.

Таблица 14
Примерное планирование недельного микроцикла
ГПП четвертого года обучения (Ишматов, 2011)

Показатель	Дни							Всего часов занятий в неделю
	1	2	3	4	5	6	7	
Динамика нагрузки	М	М	М	М	СР	М		
Занятия на льду	Тх, 75 мин		Тх, 90 мин				Тх, 90 мин	
Занятия вне льда		КРФК, Л.Г.-75 мин		Подвижные игры-75 мин		Спорт. игры-75 мин		4 ч 15 мин
	Выходной день							3 ч 45 мин

Помимо планирования учебно-тренировочного процесса в группах начального обучения тренеры для большей осведомленности о подготовленности юных хоккеистов, для проведения анализа своей работы и результатов выступления команды в соревнованиях рекомендуется вести фактическую работу в недельном микроцикле. Очень часто бывает так, что запланированное учебно-тренировочное занятие, как выражаются многие специалисты, «не пошло», и вот тогда сопоставляют то, что было запланировано, и то, что получилось. Помимо этого после каждого года обучения есть возможность провести статистический подсчет тренировочного объема, направленности УТЗ, развития физических качеств, технической и тактической подготовки, анализ игр. Фактическая работа составляется на каждый микроцикл с полным описанием УТЗ за каждый день, где указывается объем, направленность по развитию качеств и способностей на льду и вне льда (табл. 15).

Таблица 15
Фактическое планирование в недельном микроцикле
(Ишматов, 2011)

Показатель	Дни							Выходной день
	1	2	3	4	5	6	7	
Динамика нагрузки	М	М	М	М	М	М	М	
Занятия на льду	Описание тренировок на льду							
Занятия вне льда	Описание тренировок вне льда							

В табл. 16 указывается, над развитием каких качеств, способностей, возможностей организма, и в каком объеме велась подготовка как на льду, так и вне льда. На основании этих данных можно провести анализ работы за прошедший сезон и спланировать учебно-тренировочный процесс на будущий год.

Таблица 16
Объем учебно-тренировочных занятий в часах
(Ишматов, 2011)

Занятия вне льда	Всего за недельный микроцикл учебных тренировок занятий вне льда
Подвижные игры	
Спортивные игры	
Общая выносливость	
Взрывная сила	
Быстрота	
КРФК	
Теоретические занятия (тактика)	

Тестирование	
Количество занятий вне льда	
Всего часов занятий	
Занятия на льду	
Техника	
Тактика	
Быстрота	
Двусторонние игры	
Игры	
Первенство России	
Количество занятий	
Всего часов занятий	
	Всего за недельный микроцикл учебных тренировок занятий на льду

6.2. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста

Как известно, возраст 7–10 лет относится к младшему школьному возрасту. В ходе развития наблюдаются определенные периоды формирования отдельных функций и органов, ускорение и замедление их роста. Периоды ускорения развития различных функций не совпадают. В возрасте 6–12 лет достигается максимальное развитие иммунной ткани в организме. До 8 лет увеличивается длина шага, а с 8–9 лет нарастает темп ходьбы и бега. В связи с основными закономерностями возрастной периодизации планируется тренировочный процесс, нормирование физических нагрузок, определение размеров тренировочного пространства.

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития, когда организм переходит от одного качественного состояния в другое. Скачкообразные моменты развития це-

Зрительная сенсорная система особенно быстро развивается на протяжении первых трех лет жизни, затем ее совершенствование продолжается до 12–14 лет. При переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту по мере улучшения взаимосвязи зрительной информации и двигательного опыта улучшается оценка глубины прорформации и двигательного опыта увеличивается с 6 лет, достигая к 8 годам странства. Поле зрения резко увеличивается лобных ассоциативных зон величин взрослого человека. Созревание лобных ассоциативных зон обеспечивает в возрасте 9–10 лет качественную перестройку зрительного восприятия, обеспечивая тонкий анализ сложных форм картины внешнего мира, избирательное восприятие отдельных компонентов изображения, активный поиск наиболее информативных сигналов окружающей среды. К 10–12 годам формирование зрительной функции в основном завершается.

Развитие опорно-двигательной системы в 7–12 лет характеризуется ростом двуглавой мышцы голени, при этом заметно увеличивается длина сухожилий по сравнению с длиной основной массы мышцы, наблюдается интенсивный рост стоп в 9 лет, с 7–11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела. В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не создает «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. Это требует особого внимания при подборе физических упражнений и нагрузок. Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, они гораздо менее возбудимы, чем у взрослых. Мышечная масса детей небольшая, она составляет в 7–8 лет 27% от общего веса тела, в то время как у взрослого спортсмена примерно 50%, до 9–10 лет жизни ребенка тонус мышечных сгибателей превышает тонус разгибателей, мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Тем не менее с 7 лет прирост силы оказывается больше прироста массы тела и увеличивается и скорость-силовые возможности детей.

У детей младшего школьного возраста кровь по качеству и составу отличается от взрослого человека. По мере взросления детей в их

крови повышается количество эритроцитов и гемоглобина, а количество лейкоцитов снижается. Минутный объем крови у детей 4–11 лет примерно в два раза меньше, чем у взрослых. Небольшие размеры сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый ударный объем крови, а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов – низкий уровень артериального давления. Величина ЧСС очень лабильна, но с каждым годом становится ниже. Так, в 5–6 лет она составляет около 100 уд./мин, к 8 годам – около 90, в 11 лет – 80 ударов. Частота дыхания у детей повышена, в силу высокой возбудимости детей частота его легко нарастает, вплоть до 11 лет отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания. Жизненная емкость легких в два раза меньше, чем у взрослых. Длительность задержки дыхания на вдохе в возрасте 7–10 лет примерно 20–40 с, у взрослого человека – 30–90 с, на выдохе соответственно 15–20 и 35–40 с. Для обеспечения качественного планирования, подхода, организации и осуществления тренировочного процесса юных хоккеистов 7–10 лет необходимо знать и учитывать возрастные физиологические особенности развития детского организма. Только глубокое знание предмета позволит обеспечить качество подготовки будущего резерва.

Таблица 18

Возрастная динамика функциональных показателей и развития физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста (Аганянц, 1991)

Показатель	4 года	7 лет	11 лет
Количество крови, % от массы тела	11	10	8
Количество эритроцитов, $10^{12}/л$	4,7	4,8	4,9
Содержание гемоглобина, г/л	126	128	132
Количество лейкоцитов, $10^9/л$	11,0	10,0	8,2
Частота сердечбиений, уд./мин	100	85	80
Минутный объем крови, л/мин	2,8	3,0	3,1
Артериальное давление, макс., мм рт.ст.	95	98	103
Артериальное давление, мин., мм рт.ст.	47	53	62
Частота дыхания, вд./мин	27	22	21
Жизненная емкость легких, л	1,1	1,9	2,1
Дыхательный объем, мл	100	156	175

Минутный объем дыхания, л/мин	3,4	3,8	6,8
Макс. вентиляция легких, л/мин	—	50	60
Макс. потребление кислорода, л/мин	—	1,8	2,1
Задержка дыхания на вдохе, с	—	26	39
Задержка дыхания на выдохе, с	—	17	20
Суточный расход энергии, ккал	2000	2400	2800
Становая сила, кг	18	29	46
Время реакции на звук, мс	3%	301	203
Теплинг-тест, дв./10 с	48	54	62
РМС _{17%} , кгм/мин	232	285	533
Гибкость, наклон вперед, см	+4	+5	+11

6.3. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов 7–10 лет

В учебно-тренировочном занятии при разучивании технических приемов необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- ознакомить детей с техническим приемом, который им предстоит выполнить;
- объяснить выполнение технического приема;
- тренеру или инструктору выполнить показ-демонстрацию технического элемента, приема или действия полностью или по частям, если его полное выполнение вызовет у детей затруднение;
- оказывать помощь детям в освоении и выполнении технических заданий.

В процессе обучения детей 7–10 лет необходимо учитывать закономерности физического, физиологического и психологического развития. Очень важно обращать внимание на качество выполнения технических заданий. Для этого их следует выполнять в невысоком темпе. Контроль за качеством выполнения тренировочных заданий юными хоккеистами осуществляет тренер, а лучше всего, когда в процессе участвуют несколько наставников, тем самым охватывая вниманием большее количество занимающихся. Соответственно наиболее продуктивно отслеживается качество выполняемых упражнений. Все вышеречисленные рекомендации позволяют обеспечить наиболее

оптимальный учебно-тренировочный процесс, поэтому необходимо остановиться на каждой из них отдельно.

Юные хоккеисты перед началом выполнения технического задания должны понимать и иметь представление о том, для чего и почему они изучают и выполняют его. Для достижения поставленной программой задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- привлечь внимание детей;
- правильно назвать и сформулировать техническое задание;
- четко и правильно объяснить, для чего и зачем они его выполняют, дать представление о нем и о его назначении.

Как привлечь внимание детей. При объяснении задания и его корректировке необходимо несколько повысить тон, т.е. говорить несколько громче, внятнее и выразительнее, это позволит привлечь внимание и сконцентрировать на усвоении задания. Некоторые тренеры своей активностью, эмоциональностью, а также использованием сравнительных примеров и характеристик технического задания добиваются желаемого результата. Во время объяснения задания очень важно придерживаться качественной интонации, смотреть в глаза детей во время разговора с ними, это также привлекает детей и позволяет качественно усвоить задание. Очень важно перед объяснением задания правильно расположить или расставить детей, так чтобы они хорошо могли видеть тренера, макетную доску, на которой объясняется задание, непосредственно показ-демонстрацию технического элемента, приема, действия.

Название приема. Каждый технический элемент, прием или действие имеет свое название. В этом случае очень важно, какое название тренер будет использовать и применять в процессе обучения в тренировочных занятиях, чтобы избежать наслоений и путаницы в терминологии. Это способствует улучшить взаимопонимание между тренером и воспитанниками.

Объяснение, для чего и зачем выполняется техническое задание. Несмотря на то что назначение технического задания очевидно и понятно тренеру, детям необходимо увидеть и понять, как это задание сможет помочь им в освоении техники хоккейного искусства. Необходи-

и задания, которые будут соответствовать содержанию занятия. При- мером могут служить несколько добавленных упражнений на развитие технической подготовки, если задачей является техника владения клюшкой или техника владения клюшкой и шайбой. Хорошая органи- зация и доступность в объяснении и предложении технического зада- ния несет в себе положительный воспитательный и тренировочный эффект, который позволяет обеспечить высокую техническую подго- товленность юных хоккеистов.

Не менее важной частью обучения хоккейному мастерству в группах начальной подготовки является показ-демонстрация техниче- ского задания, элементов техники, технических приемов, технических действий в технике владения как коньками, так и в технике владения клюшкой и шайбой. В процессе обучения дети впервые сталкиваются с новыми и неизвестными для них техническими заданиями, поэтому тренеру необходимо продемонстрировать, показать наглядно, как вы- полняются технические упражнения. Это может быть видеоматериал или показ-демонстрация непосредственно на занятии самим тренером или его помощниками, а лучше и то, и другое для более объемного и качественного восприятия информации. Хорошим подспорьем в обуче- нии в последние десятилетия стали мастер-классы, на которых прово- дятся тематические занятия по технике передвижения на коньках, тех- нике владения клюшкой и шайбой и многие другие темы. Дети должны видеть, как выполняется технический элемент, прием, действие. Тем не менее самой главной фигурой в процессе обучения является тренер, который в непосредственном контакте с воспитанниками обязан доне- сти до каждого из них через объяснение, помощь, сопровождение и показ-демонстрацию техническое задание.

Показ-демонстрация технического задания включает в себя:

- использование правильной техники выполнения техническо- го задания;
- выполнение заданий необходимо демонстрировать в слегка замедленном темпе, с повторением два-три раза, что позволяет детям хорошо рассмотреть, ознакомиться и отобразить в сознании каждый элемент, прием, действие;
- выполнение задания с различных позиций, если этого требу- ет технология выполнения технического задания.

причина изучения технического задания заключается в том, что ребенок должен знать и понимать, как правильно выполнять задание, чтобы избежать ошибок и травм. Поэтому важно построить цепочку от простого технического задания к более сложному и далее к техническому действию.

Результативным способом обучения является использование элементов и действий в виде простых упражнений. Необходимо пользоваться простыми упражнениями для объяснения нового технического задания с уже знакомыми и ранее усвоенными техническими умениями и навыками.

Главным в объяснении нового материала является его усвоение ребенком. Всегда после предложенного задания необходимо обращаться к детям о том, все ли они понимают в выполнении техниче- ских элементов, приемов, действий. Перед началом выполнения задани- я сказать: «Что вы будете делать в начале, а что в завершении задания?» Если видна растерянность и неуверенные взгляды детей, то необходи- мо повторить объяснение задания, не забывая о том, что долгие и мно- гочасовые разъяснения утомляют детей, говорить надо четко, ясно, ко- ротко и внятно. Прежде чем предлагать задание, тренер обязан знать его досконально, с учетом всех тонкостей и нюансов его выполнения. Очень важно обращать внимание на составные технические задания, их необходимо делить на несколько блоков, выполнять поэтапно, при этом сопровождать объяснениями, корректировкой, показом демонстрацией каждого блока в отдельности, так же, как и их выпол- нение.

Останавливаясь на этом более подробно, необходимо учиты- вать следующее:

- продемонстрировать технический прием;
- разделить задание на блоки, показать его составные части;
- выполнить каждый блок отдельно;
- после выполнения отдельных блоков вновь объяснить все задание полностью, закрепить его;
- выполнить техническое задание полностью.

Как правило, в учебно-тренировочное занятие включается одна задача, тем не менее можно использовать разнообразные упражне-

Уровень обучения мастерству

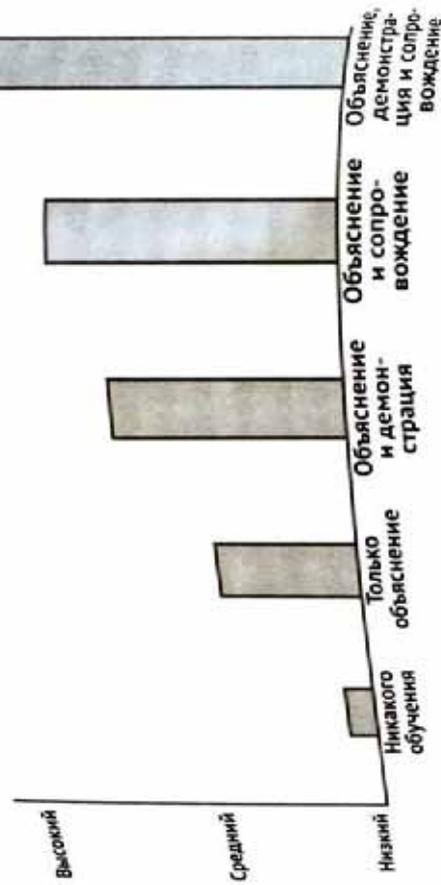


Рис. 43. Сравнение методов обучения спортивному мастерству

После ознакомления, демонстрации и объяснения задания дети должны попытаться выполнить его. Все задания предлагаются в соответствии с уровнем технической подготовленности и с учетом возрастных особенностей развития юных хоккеистов. Как правило, большинство юных хоккеистов при выполнении новых для них упражнений допускают ошибки, в этом случае задача тренера – отслеживать и корректировать неправильные действия, тем самым определяя качество технического задания. Реакция тренера, его внимание имеют большое значение, оказывают влияние на желание детей тренироваться и овладевать навыками и умениями технического мастерства. Во время наблюдения за деятельностью юных хоккеистов важно поддерживать, стимулировать словами, похвалить за правильное выполнение технических упражнений и действий. Тренер должен знать: если не обеспечить юных хоккеистов необходимой технической подготовкой, а в частности качественной техникой передвижения на коньках и техникой владения клюшкой и шайбой на начальном этапе обучения, то в дальнейшем обучение будет выглядеть как натаскивание. Показателем может служить сравнение методов обучения спортивному мастерству (рис. 43).

Помимо методических составляющих тренировочного процесса хотелось бы остановиться на структуре тренировочного занятия. Хорошо и правильно организованная тренировка значительно облегчает и упрощает тренеру задачу по ее качественному проведению. Перед каждым учебно-тренировочным занятием ставится своя задача, и выполнение ее является главным смыслом. В учебно-тренировочное занятие включаются несколько отличающихся друг от друга упражнений на владения коньками, клюшкой и шайбой, а также начиная с групп технику подготовки третьего года обучения – тактические задания.

Для большего разнообразия учебно-тренировочного занятия целесообразно изменять последовательность упражнений. В тренировочных занятиях на льду следует уделять больше внимания технической подготовке. На учебно-тренировочном занятии вне льда возможны различные по содержанию и направленности тренировки, которые соответствуют по своему подбору упражнений и нагрузке возрастной категории юных хоккеистов начального этапа обучения. В процессе обучения юных хоккеистов 7–10 лет целесообразно применять игровой метод (обучение в виде подвижных игр и т.д.), его эффективность связана с повышением интереса занимающихся и эмоционального фона занятия. Помимо этого, закрепляются и совершенствуются технические элементы, приемы и действия. Положительный эффект несет в себе и соревновательный метод, который характеризуется возможностью сопоставления сил отдельных юных хоккеистов или нескольких групп в условиях соперничества – это позволяет увеличивать и повышать физическую и волевую подготовку. Можно применять и стандартно-интервальный метод, его содержание заключается в выполнении упражнений в режиме интервальной нагрузки при условии повторения стандартного упражнения с одинаковым интервалом отдыха.

6.4. Роль и место физической подготовки в хоккее

Высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов – это органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Физическая подготовка имеет первостепенное значение в воспитании

и формировании хоккеистов высокой квалификации, она является фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста.

Основными задачами физической подготовки являются:

1. Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма спортсмена.
 2. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, а также координационных способностей хоккеистов в органическом единстве, отвечающем специфике хоккея.
- Решением этих задач является адаптация организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам посредством направленного тренировочного процесса, создающего предпосылки для успешного освоения и совершенствования технико-тактического мастерства.

Физическая подготовка в хоккее подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), специализированную и специальную физическую подготовку (СФП). Каждая из них имеет свое содержание и направленность.

Общая физическая подготовка обязательна для подготовки хоккеистов всех уровней, возрастов и квалификаций. Однако в процентном соотношении ее содержание в тренировочном процессе хоккеистов различных квалификаций неодинаково. Наиболее значителен ее удельный вес на первых этапах подготовки юных хоккеистов. Простор могут служить различные беговые упражнения, обеспечивающие прирост уровня максимального потребления кислорода, имеющего большое значение в достижении высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка включает в себя большой перечень упражнений из различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания), а также выполнение упражнений с партнерами, на тренажерах и т.д. ОФП проводится, как правило, вне льда.

Специализированная физическая подготовка, как и ОФП, проводится вне льда, но она имеет более узкую и специфическую направленность, преимущественно с акцентом на развитие специальных для игры в хоккей качеств, а также избирательное развитие мышечных групп. В качестве средств в специализированной физической подготовке применяются упражнения, выполняемые в игровой деятельности хоккеиста (броски, ведение шайбы, передачи, имитационные упражнения).

Специальная физическая подготовка хоккеистов проходит на льду. В качестве основных средств специальной подготовки используются упражнения, применяемые в игровой деятельности хоккеистами, техника владения коньками, техника владения клюшкой и шайбой, технико-тактические задания в стандартных и усложненных условиях игровой деятельности. Как правило, такие упражнения комплексно воздействуют на тренированность хоккеиста, повышая его физическую и технико-тактическую подготовленность.

Все виды физической подготовки органически взаимосвязаны, и единство общей и специальной подготовки является одним из важных принципов системы спортивной тренировки. В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение всех видов подготовки, при этом учитывая возрастную особенность строения организма юных хоккеистов, их квалификацию, этапы тренировочного цикла.

Вся игровая деятельность хоккеистов носит скоростно-силовой характер. Успешное выполнение различных игровых действий – маневрирование на коньках, броски шайбы, ведение и обводки, силовые единоборства – связано с проявлением максимальных усилий мышечных групп. Для повышения эффективности игровой деятельности необходимо иметь высокий уровень специальных силовых качеств. Сила – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Существует несколько видов силы: общая и специальная, абсолютная и относительная, скоростная и взрывная, силовая выносливость. Как было сказано выше, каждому этапу подготовки юных хоккеистов соответствует наиболее благоприятный период развития и прироста физических качеств.

Высокий уровень выносливости позволяет хоккеисту осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, полноценно реализовать свои двигательные способности в соревновательной деятельности. Выносливость – способность организма спортсмена противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. В хоккее выделяются два вида: это общая выносливость и специальная. Под общей выносливостью понимается способность организма спортсмена к длительному выполнению физической нагрузки умеренной интенсивности. Специальная выносливость характеризуется способно-

- техникой бега на коньках.
Быстрота выполнения технических приемов клюшкой и шайбой на коньках определяется:

- быстротой тактического мышления;
- быстротой одиночного движения и двигательной реакции;
- взрывной силой мышц плечевого пояса, кистей рук.

Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения.

Быстрота тормозных действий и переключений хоккеиста зависит:

- от собственно-скоростных качеств;
- взрывной силы мышц нижних конечностей хоккеиста;
- техники передвижения на коньках и от техники владения клюшкой и шайбой.

Эффективность проявления скоростных качеств хоккеистов определяется собственно-скоростными, скоростно-силовыми и техническими способностями.

Под гибкостью понимается способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, также гибкость можно охарактеризовать как двигательную способность, дающую возможность выполнять движения в широком диапазоне. Понятие «гибкость» включает в себя упругость мышц (эластичность), подвижность, а также способность к мышечной релаксации. Практика показала, что правильное выполнение движений предполагает хорошую гибкость. В последние годы многие специалисты стали отмечать необходимость развития этого качества у хоккеистов, особенно на раннем этапе подготовки, так как недостаточная гибкость ограничивает амплитуду технических приемов и действий, а также развитие быстроты и ловкости. Способность выполнять движения быстро, правильно и с максимальной амплитудой зависит:

- от эластичности мышц, связок и сухожилий;
- подвижности суставов и позвоночника;
- общего состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц.

стью хоккеиста поддерживать высокий темп в режиме игровой смены, периода, матча.

В ходе соревновательной и тренировочной деятельности хоккеист должен уметь быстро стартовать, быстро преодолевать расстояния в пределах площадки, изменять направление и темп движения, быстро и качественно выполнять технико-тактические действия, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, оценивать игру в ситуации, принимать рациональное решение в соответствии со сложившейся обстановкой на площадке. Под быстротой, или скоростью, принято понимать совокупность функциональных способностей, принято понимать совокупность функциональных свойств организма спортсмена, определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. В качестве основных видов скоростных способностей выделяют:

- быстроту простой и сложной двигательной реакции;
- быстроту выполнения отдельных двигательных актов;
- быстроту, проявляемую в частоте движений.

Все перечисленные виды быстроты относительно независимо друг от друга. У хоккеистов состав и структура скоростных качеств включает в себя следующие виды их проявления:

- быстрота простой и сложной двигательной реакции;
- стартовая скорость;
- дистанционная скорость;
- быстрота тормозных движений;
- быстрота выполнения технических приемов игры;
- быстрота переключения от одного действия к другому.

В соревновательной деятельности все они проявляются комплексно, поэтому скоростные качества хоккеиста следует оценивать по способности выполнять скоростной маневр на коньках. Тем не менее в тренировочном процессе иногда следует избирательно воздействовать на то или иное скоростное качество. Все виды реакции генетически обусловлены и довольно трудно поддаются развитию. Это предопределяет возможность отбора детей к занятию хоккеем посредством соответствующих тестов. Стартовая и дистанционная скорость определяется:

- собственно-скоростными возможностями хоккеиста;
- взрывной силой мышц нижних конечностей;

Ловкость относится к основному физическому качеству и достаточно хорошо развивается в тренировочных занятиях. Качество ловкости представляет собой сложный комплекс способностей, который включают в себя:

- способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки;
- быстрое переключение с одного движения на другое при изменении ситуации;
- выполнение сложнокординационных движений.

Критериями ловкости являются кординационная сложность, точность движений и быстрое их выполнение. Под ловкостью понимают, с одной стороны, определенные творческие способности человека, незамедлительно формировать двигательное поведение в новых, не обычных условиях, а с другой стороны, его кординационные возможности.

В основе кординационных способностей лежат явления ориентирования в изменяющейся среде, предвидение возможной будущей ситуации, быстрая реакция на движущийся объект, высокий уровень лабильности и подвижности нервных процессов, умение легко управлять различными мышцами. Ловкость - комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты.

Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. Итак, под ловкостью понимается способность овладения сложной двигательной координацией, способность быстро осваивать и совершенствовать технику, целенаправленно применять ее в соответствии с необходимостью и ситуацией. Говоря о ловкости и кординационных способностях, нельзя делать вывод в сторону их объединения и отождествления, это абсолютно самостоятельные возможности организма, но тем не менее они могут существовать изолированно друг от друга.

Успешная игровая деятельность хоккеиста зависит от комплексная и, конечно же, включаются техническая, тактическая, психологическая и, конечно же, физическая подготовка, которая является фундаментом для воспитания всех важных для игры в хоккеей качеств.

Рассмотрим особенности методики развития ведущих физических качеств юных хоккеистов.

Методика развития гибкости. Эффективность подготовки хоккеистов, особенно в техническом направлении, во многом связана с гибкостью. Высокий уровень развития гибкости позволяет выполнять движения быстрее, легче, экономичнее, реализуя в них весь достигнутый физический потенциал. Высокая эластичность мышц и связочного аппарата служит благоприятной предпосылкой для развития гибкости в детском возрасте. Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Они подразделяются на активные, пассивные и комбинированные, активно-пассивные. Упражнения выполняются в динамическом режиме, движения плавные или маховые. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности группы мышц, окружающих сустав. Пассивная гибкость - способность к достижению наивысшей амплитуды движений в результате действия внешних сил. Наиболее высокие показатели гибкости отмечаются в возрасте 6-10 лет. При построении и планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать изменение уровня гибкости в течение дня, наименьшие величины гибкости наблюдаются утром, после сна, затем она возрастает, достигая предельных величин днем, а к вечеру снижается.

В методике развития гибкости применяются общеподготовительные упражнения, основанные на сгибании, разгибании, наклонах, поворотах. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом характера подвижности в тех или иных суставах для успешного выполнения технических приемов, требующих максимальной подвижности. Специально-подготовительные упражнения подбираются в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям при игре в хоккей. В младшем школьном возрасте в период 7-10 лет наблюдается увеличение подвижности позвоночного столба, увеличивается подвижность в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Несмотря на различную возрастную динамику развития подвижности в различных суставах, существует общая закономерность. С возраста 4 лет начинает развиваться подвижность, в 7-11

Развитие гибкости у юных хоккеистов в возрасте 7–10 лет целесообразно проводить на учебно-тренировочных занятиях как на льду, так и вне льда. Упражнения на ледовых тренировках могут выглядеть как разминочные в начале занятия, в подготовительной части, в движении по периметру площадки. Начинать упражнения следует с верхнеплечевого отдела и верхних конечностей (круговые движения головой влево, вправо, махи и круговые движения руками в локтевых, плечевых, лучезапястных суставах и т.д.). Далее следует поясничный, тазобедренный отделы и нижние конечности.

Выполняются наклоны вперед, прогибы назад, пружинища в стороны, скручивания по часовой и против часовой стрелки. Для развития подвижности тазобедренного отдела целесообразно делать такие упражнения, как перенос корпуса тела поочередно с правой на левую ногу, в приседе или полуприседе, выпады вперед поочередно правой и левой ногой, махи, круговые внутренние и наружные движения ногами и т.д.

Для коленных и голеностопных суставов применяются вращательные упражнения в позе «прижав колени друг к другу», приседы и полуприседы, прокаты на внешней и внутренней стороне конька. Помимо подготовительной части занятия упражнения на развитие качества гибкости могут осуществляться в основной части урока посредством выполнения технических заданий по владению коньками, например «с-образные» прокаты на внутренней и внешней стороне конька, где непосредственно включаются в работу голеностопный, коленный, тазобедренный суставы.

Упражнения на технику владения клюшкой и шайбой также обеспечивают развитие гибкости суставов верхнеплечевого пояса и суставов верхних конечностей (плечевой, локтевой, лучезапястный). Также можно использовать упражнения с предметами (гимнастические палочки, клюшки и т.д.). Достаточно хороший эффект в развитии гибкости дают тренировочные занятия вне льда для всех групп начальной подготовки, так как при выполнении упражнений на льду хоккейная форма ограничивает амплитуду движений, да и мышечные усилия недостаточно велики, чтобы преодолеть сопротивление экипировки.

На учебно-тренировочных занятиях вне льда кроме подготовительной части, где выполняются, как правило, упражнения на гибкость, основную часть тренировок можно целенаправленно планировать и

проводить с целью и задачей развития гибкости, где опять можно использовать гимнастические упражнения с предметами (обруч, гимнастические палочки, мячи), со снарядами, с оборудованием, тренажерами. При развитии гибкости непосредственно используется клюшка, которой хоккеист обязан хорошо владеть.

Упражнения с клюшкой, направленные на воспитание гибкости, целесообразно выполнять с максимальной амплитудой ведения шайбы или мячика для гольфа из стороны в сторону перед собой, слева и справа от себя, выполнять ведение в движении вокруг собственной оси влево и вправо, при этом стараясь прикрывать шайбу корпусом на максимально вытянутых руках, стараться обыграть на месте и в движении тренажер, стойку, партнера с максимальной амплитудой движения кистей рук, локтевого и плечевого суставов.

Используются упражнения с удерживанием клюшки обеими руками перед собой в горизонтальном положении, переступая через нее поочередно правой и левой ногой и обратно, при переносе через голову за спину с максимальной амплитудой движения и обратно возвращая перед собой. Выполнять вращательные движения влево, вправо в лучезапястном суставе, наклоны вперед и прогибы назад, держа клюшку в обеих руках, переступая через клюшку поочередно правой и левой ногой, держа ее попеременно в правой и левой руке, и т.д.

Можно использовать упражнения в парах, т.е. с партнером, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или держа перед собой две клюшки, выполнить разворот на 180 или на 360 градусов вокруг своей оси одновременно или поочередно, можно выполнять с одной клюшкой или гимнастической палочкой, скалкой. Стоя лицом или спиной друг к другу, держась за руки, вверху над головой выполнить одновременно навстречу друг другу, как в первом случае, максимальное зашагивание, соответственно, вперед в сторону, прогнувшись в спине, и во втором случае одновременно выполнить шаг вперед с одноименных ног в противоположные стороны, при этом удерживая руки в «замке» над головой, прогнувшись в спине.

Упражнений на развитие гибкости достаточно много, но при этом необходимо избирательно подходить к подбору и применению их по отношению к контингенту занимающихся. Упражнения на гибкость в возрасте детей 7–10 лет целесообразно проводить сериями: три–пять

ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой, во избежание повреждения мышц амплитуду движений следует увеличивать постепенно. Нагрузка определяется числом серий (повторений), необходимых для достижения юным хоккеистом предельной амплитуды движений в тренировочном занятии.

Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли. При ощущении и возникновении боли в растягиваемых мышцах, особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия, определяется предельная амплитуда движения. Первое болевое ощущение — сигнал к прекращению выполнения упражнения. По мере развития гибкости количество упражнений увеличивается.

На тренировочных занятиях упражнения на гибкость выполняются в потоке или с небольшими перерывами (2–3 мин). Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10–25 раз в каждом подходе. Количество серий — не менее двух-трех в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

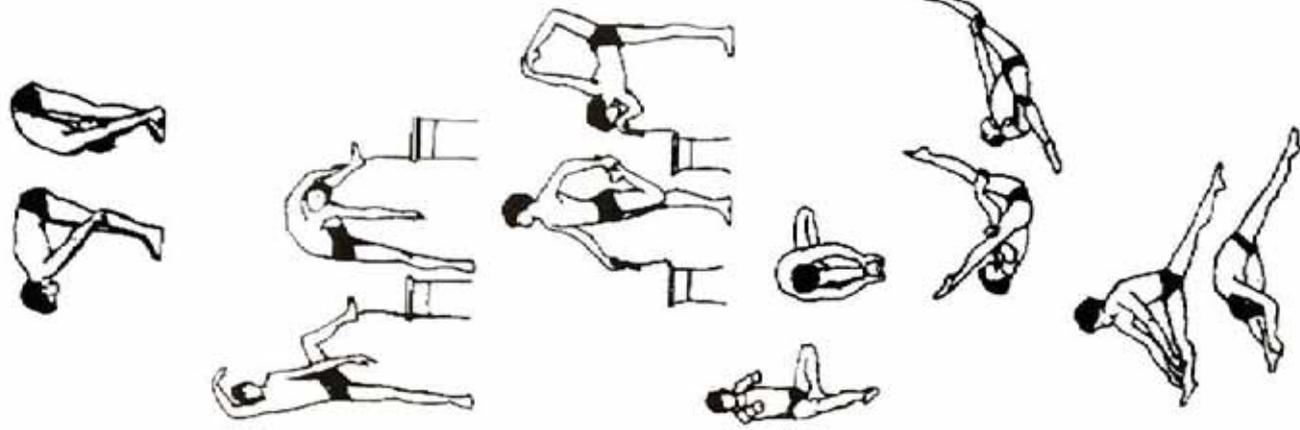
Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда, две-три тренировки в неделю, при этом можно уменьшить дозировку упражнений в три-четыре раза. Стоит отметить, что если прекращается выполнение специальных упражнений, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной форме. В группах начальной подготовки при развитии гибкости наиболее целесообразно применять метод одиночного и многократного растягивания мышц, а также «мягкий стретчинг».

В последние десятилетия многими специалистами на тренировочных занятиях используются так называемые мягкий и жесткий стретчинг, это упражнения на растягивание в статике. Под мягким стретчингом понимается принятие той или иной позы, положения, связанного с растягиванием определенной группы мышц, и длительное его удержание (от 10 до 30 с), при этом растягивание может происходить под воздействием силы тяжести, а может усиливаться и с помощью партнера. Жесткий стретчинг подразумевает предваритель-

ное максимальное или близкое к максимальному напряжение мышц в течение 20–30 с без изменения длины мышечных волокон, пять-шесть повторений. Исходя из этого, «мягкий» стретчинг является методом развития гибкости, а «жесткий» одновременно преследует цель развития силы и укрепления суставов.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом учебно-тренировочном занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. Наряду с этим, особенно в группах начальной подготовки, целесообразно проводить тренировочные занятия с непосредственной направленностью на развитие гибкости, включая тем самым упражнения в основную часть занятия. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Рис. 44. Метод многократного растягивания (Шестаков, 2000)



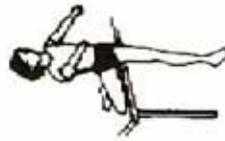


Рис. 45. Пример упражнений «мягкого» стретчинга (Шестаков, 2000)

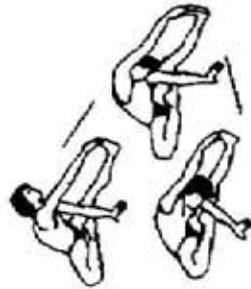
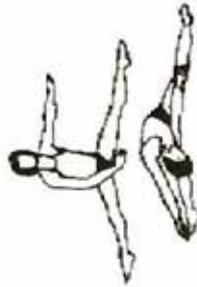


Рис. 46. Пример упражнений «жесткого» стретчинга (Шестаков, 2000)

Примером развития гибкости для групп начальной подготовки могут послужить следующие упражнения:

Комплекс ОРУ на развитие подвижности в голеностопном суставе:

- Ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба на носочках и пятках стопы.
 - Перекаты с пятки на носок и обратно.
 - Вращательные движения стопами, сгибание и разгибание стопы.
- Упражнения могут выполняться как в подготовительной, основной, так и в заключительной части УТЗ, так же как количество повторений и серий в зависимости от объема, интенсивности, целей и задач данного занятия. Оптимальное количество повторений в одном подходе составляет 8–10 раз.

Комплекс ОРУ на развитие подвижности в позвоночном столбе:

- Исходное положение «стоя», наклоны вперед, вперед с прогибом назад, в стороны, вращательные движения туловища. Упражнения можно выполнять с клюшкой в руках.
- Вращательные движения, скручивания, прогибы из положения виса на перекладине.
- Из положения «сидя» наклоны вперед, в стороны.
- Из положения «лежа на животе» сгибания и прогибы.
- Из положения «лежа на спине» стойка на лопатках, мостик.
- Из положения «лежа на спине» стойка на лопатках, мостик, прокаты на спине согнувшись.
- Выполнение прогибов, стоя лицом или спиной к шведской стенке, держась руками за перекладину.

Комплекс ОРУ на развитие подвижности в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах:

- Вращательные и маховые движения руками в плечевом суставе.
- Заведение одной руки за спину сверху, через плечо, другая рука заводятся снизу, коснуться пальцами разноименных рук.
- Выполнение выкрута в плечевом суставе с проносом кисти в обеих руках над головой, назад за спину, опуская вперед перед собой.
- Развороты в парах на 180 и 360 градусов, держась за руки, стоя лицом друг к другу, с проносом рук над головой.

- Вращательные движения в лучезапястных суставах влево, вправо как с клюшкой в руках, так и без нее, держа ее в обеих руках

или правой и левой руке поочередно.
Комплекс ОРУ на развитие подвижности в тазобедренном суставе, растяжения и эластичности мышц и связок нижних конечностей:

- Стоя лицом к шведской стенке, одна нога на перекладине, упор ступней, сгиб, разгиб в коленном суставе.

- Стоя лицом к шведской стенке, голенистопа на перекладине, наклон вперед, руки вытянуты перед собой.

- Стоя боком к шведской стенке, голенистопа на перекладине на внутренней стороне стопы, наклон вперед или в сторону стопы, руки вытянуты перед собой.

- Сидя на полу, одна нога согнута в колене, касаясь пола внешней стороной бедра, и подтянута ступней к внутренней поверхности бедра другой ноги.

- Сидя на полу, одна нога согнута, касаясь пола внутренней стороной бедра, стопа обращена назад, другая прямая, руки вытянуты перед собой.

- Сидя на полу, обе ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, стопы вместе, обращены друг к другу, внешняя сторона бедра и голени касаются пола, руки удерживают стопы вместе.

- Сидя на полу, обе ноги согнуты в коленях, колени сведены друг с другом, внутренняя сторона бедра и голенистопа касаются пола, стопы разведены в стороны, руки согнуты в локтях, касаются пола перед собой.

При выполнении данных упражнений целесообразно сохранять положение растяжения 10-15 с с паузами отдыха от 10-15 с до 2 мин.

Методика развития ловкости. Среди физических качеств хоккеиста ловкость занимает особое место. Она связана с другими физическими особенностями и носит комплексный характер, который выражается в координационной сложности решения и точности выполнения двигательной задачи и времени, необходимого на ее реализацию. Базовые двигательные навыки приобретаются в течение первых пяти лет жизни и составляют около 30% от всех, которыми обладает взрослый человек. В возрасте от 5 до 12 лет происходит основное развитие

нервно-мышечных двигательных навыков, и к концу этого периода человек приобретает до 90% от их общего объема. После 12 лет происходит лишь незначительное увеличение объема нервно-мышечных навыков, совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

Исходя из этого, становится понятно, что наиболее благоприятным для усвоения движений и заучивания различных технических приемов в хоккее является период начального этапа обучения. Основным методом воспитания ловкости служит комплексный метод повторения движений, требующий хорошей координации при освоении новых двигательных структур. Упражнения, развивающие ловкость, должны иметь определенную степень координационно-моторной трудности. Ловкость воспитывается посредством расширения диапазона двигательных навыков и овладения техникой различных двигательных структур общего характера, не имеющих ничего общего с движениями хоккеистов в игре. Примером могут служить акробатические упражнения, прыжки через снаряды, преодоление препятствий, кульбиты, прыжки в воду, которые помогают юным хоккеистам усваивать новые двигательные навыки и комбинации. Чем разнообразнее двигательный опыт игроков, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникающие игровые ситуации.

Вторым направлением развития ловкости является развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала комбинируются уже усвоенные навыки, а потом предлагаются нестандартные и неожиданно возникающие ситуации. Примером могут служить подвижные или спортивные игры вне льда, комбинированные спортивные игры, жонглирование и ловля мячей разных размеров из различных положений ловкости, создание более сложных условий для проявления ловкости в занятиях на льду (обыгрывание стоек, маневренное владение коньками с изменением направления движения, прыжки на коньках через препятствия, выполнение технических приемов и действий с поворотами и разворотами и т.д.).

В планировании учебно-тренировочного процесса следует учитывать, что упражнения на воспитание ловкости проводятся, когда физическое и психологическое состояние юных хоккеистов оптимальное

(в начале микроцикла), и включают в начальную стадию тренировки после хорошей разминки.

Упражнения на ловкость приводят к быстрому утомлению организма, в частности ЦНС, паузы отдыха должны быть до полного восстановления. В одном УТЗ объем упражнений на ловкость должен быть не большим, но соответствующие упражнения должны часто включаться в тренировку. Как правило, развитие качества ловкости и гибкости входит в начало УТЗ или развитие этих качеств является целью и задачей одного отдельно взятого тренировочного занятия. При планировании занятий по развитию ловкости необходимо придерживаться следующих рекомендаций. Сначала выполняются *сложнокоординационные упражнения*, соответствующие уровню подготовки юных хоккеистов, например, перешагивания через клюшку вперед, назад, передача клюшки по часовой и против часовой стрелки, стоя в парах лицом друг к другу, перехватывание клюшки руками по всей ее длине по вертикали и горизонтально, ведение шайбы перед собой, слева и справа от себя и т.д.

Затем выполняются *упражнения с акцентом на точность и быстроту движений*, к ним можно отнести касания руками предметов, расположенных на разной высоте в движении, подбрасывание и ловлю мяча руками с хлопками, стоя на месте или в движении, подбрасывание мяча и ловлю его после разворота; передачи шайбы в парах, стоя лицом друг к другу с поочередным разворотом влево, вправо; быстрое выполнение бросков шайбы на точность, выполнение передачи шайбы в парах в движении со сменной мест или между стоек и т.д. К *упражнениям на рациональное распределение и своевременное переключение* внимания можно отнести так называемые смежные задания, например, одновременное ведение клюшкой шайбы и ведение ногами футбольного мяча, ведение двух одинаковых и разных по размерам шайб одновременно, на месте и в движении. К *упражнениям на совершенствование* отности кувирки через голову лицом вперед, спиной вперед, кульбиты с разбега, ходьбу на носках и пятках коньков, развороты при скольжении лицом, спиной вперед, изменение направления движения и т.д. Наиболее оптимальным сочетанием воспитания физических качеств у юных хоккеистов 7-10 лет в отдельно взятом УТЗ является пропорциональное соотношение развития гибкости, ловкости и быстроты. Наряду

с этим следует отметить, что развитие гибкости и ловкости необходимо включать в каждое тренировочное занятие, это дает положительный эффект.

Методика развития быстроты. Быстрота – это способность выполнять движения за минимальное время. Она зависит от скорости двигательных реакций, скорости отдельных движений и частоты движений, количество которых определяется за секунду. Скорость простых движений больше всего возрастает от 7 до 10 лет, максимальная частота движений – с 7 до 9 лет, скорость двигательной реакции – с 7 до 12 лет. Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появившиеся сигналы. Быстрота реакции ребенка в большей степени зависит от типа его нервной системы и является наследуемым качеством от родителей, тем не менее ее можно развивать, но лишь в определенном диапазоне посредством соответствующих упражнений. В простых двигательных реакциях имеется два периода – это *скрытый период* от момента восприятия сигнала до начала ответного движения и *период сокращения мышц*. Примером могут служить упражнения двух видов:

1. Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные, т.е. осязаемые).
2. Быстрые движения, выполняемые не по сигналу (махи руками, захлест стопы, имитационные упражнения, бег с высоким подниманием бедра и т.д.).

Сложные двигательные реакции – реакции на движущийся объект и реакции выбора. Для совершенствования у детей способности быстро улавливать глазами движущийся объект в тренировочном процессе используются подвижные игры, эстафеты с мячами и предметами, различными по объему и количеству, а также специальные хоккейные тренажеры. В процессе обучения можно усложнять задания за счет увеличения скорости и внезапно создаваемых условий для его выполнения.

Примером выполнения упражнения с увеличением скорости могут быть передачи мяча в парах лицом друг к другу, стоя на месте, в движении навстречу друг другу, в движении боком приставным шагом с разворотом на 180 градусов, со сменой мест в парах и тройках, передача шайбы в па-

рах, в тройках, стоя на месте и в движении со сменой мест и т.д. На тренировочных занятиях также можно использовать упражнения на удержание шайбы (мяча) в квадрате с созданием помехи одним игроком внутри квадрата, передачи в квадрате, треугольнике одной или двух шайб (мячей). Упражнения выполняются как на льду, так и вне льда.

Реакция выбора — это оптимальный способ выбора собственных действий в ответ при взаимодействии с партнерами и на действия соперника. На тренировочных занятиях количество возможных вариантов сначала предлагается небольшое, после усвоения упражнения его необходимо усложнять. Упражнения желательно проводить в виде подвижных игр с выбором оптимального действия из двух-трех возможных вариантов. Для групп начальной подготовки первого и второго года обучения наиболее приемлем метод с постановкой одной общей задачи, он более прост и отвечает закономерностям развития детей данного возраста. Перед детьми ставится одна общая задача, способ, последовательность, выполнение и реализация которой будет зависеть от их физических способностей и мышления, например преодолеть несколько барьеров (пролезание или перешагивание), быстро выбрать клюшку с удобным, правым или левым, хватом для ведения мячика или облегченной шайбы, выбор определенного заданиям предмета из нескольких предложенных, выбор запланированного заданиям цвета кубика, мяча или какого-то другого предмета и т.д. Также для развития быстроты двигательных реакций используются старты с места из различных положений, старты в движении по звуковому и зрительному сигналу, старты с изменением направления движения по заданию или в условиях быстроизменяющихся ситуаций.

Для развития стартовой скорости выполняются пробегания с максимальной скоростью на 5, 10, 15 метров с места с шайбой и без шайбы, бег в гору, бег под уклон, бег по песку, по воде, прыжки в длину, вверх, в стороны, старты с преследованием. Дистанционная скорость развивается посредством бега на 30 и 60 метров, бег на 10–30 метров с высоким подниманием бедра, бег с максимальной частотой движения ног на месте, с режимом отдыха от 1 до 3 мин. Имитация бега на коньках, скорость движения клюшкой при имитации ведения и имитации броска шайбы, быстрота выполнения технических приемов игры (ведение, обводка, передача и броски шайбы) способствуют развитию быстроты выполнения отдельных двигательных актов.

Для развития быстроты рывково-тормозных действий применяется челночный бег с 3 по 9 метров в 7–8 лет и с 5 по 9 метров в 9–10 лет, а также челнок с пробеганием 9–18–9 метров для всех возрастов групп начальной подготовки с последующим замером результата пробегания дистанции, слаломный бег и обводка стоек, бег с притормаживанием правым и левым боком поочередно, бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Задания нацелены на скорость и быстроту выполнения упражнений. В процессе подготовки юных хоккеистов при развитии скоростных качеств используются различные эстафеты, игровые упражнения без сопротивления на максимальной скорости, модифицированные игры со спецификой игры в хоккее, которые выполняются в режиме работы максимальной мощности до 15 с с режимом отдыха 1,5–3,0 мин.

Немаловажными факторами в воспитании *быстроты* являются пути ее развития за счет повышения скоростно-силовых возможностей и совершенствования техники движений. Для повышения скоростных возможностей следует использовать следующие методы:

– повторный метод с определением режима работы от 6–10 с и режима отдыха от 1,5 до 2,0 мин, в интервалах активный отдых в виде ведения шайбы или бросков. Метод характеризуется выполнением собственно-скоростных упражнений с предельной или околопредельной скоростью;

– вариативный метод, предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях в беге на коньках (с сопротивлением партнера) в обычных и облегченных условиях (облегченная шайба, бег под гору);

– соревновательный метод, позволяет на высоком эмоциональном подъеме проявлять предельную волевою мобилизацию;

– игровой метод, посредством подвижных и спортивных игр воздействует на скорость двигательных реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

На этапе начального обучения не стоит уделять особое внимание специальному развитию быстроты на льду, так как дети возраста 7–8 лет еще не в совершенстве владеют техникой передвижения на коньках, а тем более техникой владения клюшкой и шайбой. Коньковая техническая подготовка является главной задачей.

В возрасте 9–10 лет следует акцентировать внимание на техническую подготовку в соответствии с развитием быстрой на льду как в передвижении на коньках, так и в технике владения клюшкой и шайбой. В занятиях на льду основное внимание уделяется обучению технике владения коньками и технике владения клюшкой и шайбой. Во время занятий вне льда вместе с решением задач всестороннего развития организма детей с помощью ОРУ, подвижных и спортивных игр, стартов, прыжков, разнообразных эстафет решаются задачи улучшения простой и сложной двигательных реакций. Наряду с этим юные хоккеисты укрепляют связки и опорно-двигательный аппарат, повышают силу мышц, совершенствуют координационные способности. Все это является базой, благодаря которой юные хоккеисты быстрее осваивают технику владения коньками и в дальнейшем смогут развивать быстроту непосредственно на льду в специальных игровых хоккейных упражнениях.

Методика развития силы. Вся игровая деятельность хоккеиста, как правило, носит скоростно-силовой характер. Маневренное передвижение на коньках, качественное выполнение технических приемов клюшкой и шайбой (броски, обводка, ведение, передачи), успешное ведение силовых единоборств – все это обуславливает проявление максимальных мышечных усилий, силовых качеств. Сила – это способность организма спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. У детей младшего школьного возраста главным образом развиваются крупные мышцы туловища, нижние конечности и мышцы верхнеплечевого пояса, мелкие мышцы развиваются в более поздние сроки. В возрасте 7–10 лет слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног. С 8 лет наблюдается наибольший прирост силы сгибателей кистей рук и предплечья, это оптимизирует обучение технике владения клюшкой и шайбой.

Связки и мышцы нижних и верхних конечностей развиты слабо, поэтому во избежание травм и патологических сдвигов (плоскостопие, растяжения, разрывы) следует правильно подбирать и дозировать нагрузки в тренировочных занятиях, т.е. следует осуществлять подбор и выбор клюшки по возрасту, применять облегченные и стандартные шай-

бы на занятиях, избегать применения отягощений в виде посторонних предметов и т.д. Возрастная динамика силовых качеств неравномерна: наибольший прирост развития силовых качеств на начальном этапе обучения проявляется с 9 лет, под влиянием физических упражнений активнее возрастает сила мышечных разгибателей нижних конечностей, которые несут большую нагрузку при передвижении на коньках. Поэтому в этот период необходимо уделять внимание развитию взрывной силы, которая определяется отношением максимума силы (значительного напряжения мышц) в данном движении ко времени его достижения.

Подбор упражнений должен быть адекватным данной возрастной категории. Примером могут служить прыжки из основной посадки хоккеиста в виде имитации бега на коньках вперед с переступанием влево, вправо, прыжки на одной ноге или на двух ногах со скалкой, напрыгивания и спрыгивания со степ-доски, перепрыгивания через гимнастическую скамью или через натянутую прыгалку лицом вперед, спиной вперед, левым или правым боком на одной или обеих ногах. На этапе начального обучения общая силовая подготовка является основой разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп детей. Силовые упражнения должны обеспечивать крепкий «мышечный корсет» юных хоккеистов, способствовать разностороннему гармоничному развитию всех мышечных групп, прогрессивному приросту медленно развивающихся мышечных групп посредством физических упражнений.

Наиболее оптимальным отягощением в упражнениях, выполняемых в динамике и с незначительными статическими напряжениями, является сопротивление массы собственного веса и звеньев тела юных хоккеистов. Средствами силовой подготовки являются общеразвивающие упражнения с сопротивлением массы собственного тела и отягощений весом не более 1–2 килограммов. В общесиловой подготовке следует применять упражнения в виде перелезания через различные препятствия, упражнения с мячами в разных положениях, передвижение в полуприседах лицом или спиной вперед, правым или левым боком, сгибы и разгибы рук, в упоре лежа, упоры в статическом положении, поднимание и опускание корпуса тела с фиксацией голенистопа, приседания в глубокой сед и полуприсед без и с акцентом на носки,

всевозможные висы на перекладине и шведской стенке, передвижение на руках в положении виса на турнике.

В силовой подготовке используются упражнения в парах, группах, в виде подвижных игр, спортивных игр, а также эстафеты с учетом перечисленных упражнений. Также при тренировке силы используются быстрое динамичные упражнения в виде бега, прыжков, многоскоков, бросков шайбы, метания теннисного мяча на дальность. На этапе начальной подготовки необходимо научить детей выполнять разнообразные силовые упражнения, которые потом можно будет выполнять с дополнительными отягощениями в виде гантелей, штанги, работой на тренажерах.

Очень важно отметить, что в возрасте 7–10 лет мышцы больше растут в длину, нежели в поперечнике, поэтому упражнения на наращивание мышечной массы неэффективны и нецелесообразны. Основным методом воспитания силы у хоккеистов 7–10 лет является повторный метод без интенсивного выполнения заданий, а также без применения отягощений, недопустимо выполнять упражнения «до отказа». Хороший тренировочный эффект дает круговой метод учебно-тренировочного занятия, где важнейшее значение имеют упражнения специализированной направленности в виде техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой и шайбой, упражнения, направленные на обучение технике ведения силовой борьбы и единоборств как на занятиях на льду, так и вне льда. Также необходимо отметить, что на тренировочных занятиях не следует допускать больших нагрузок на позвоночный столб, надо избегать односторонних напряжений мышц корпуса тела, при прыжках и в силовых упражнениях необходимо исключать перенапряжение мышечных усилий и костно-связочного аппарата, волевого и эмоционального напряжения.

В силовой подготовке хоккеистов 7–10 лет тренировочные задания выполняются в объеме от 10 до 20 мин, важно учесть, что задания силовой направленности необходимо сопрягать с упражнениями на гибкость и растяжение: семенящий бег и бег трусцой, встряхивание и легкое массажирование мышц, как правило, после силовой нагрузки можно проводить на протяжении всего единичного подготовительного периода один-два раза в недельном микроцикле.

Примерным учебно-тренировочным занятием с направленностью развития силы может служить учебно-тренировочное занятие вне льда объемом 60 мин для ГНП-3.

Цели и задачи: развитие ловкости и гибкости, общей силы, координационных способностей.

Подготовительная часть: 15 мин.

Объяснение содержания занятия – 2 мин.

– Равномерный, легкий разминочный бег – 3 мин.

– Разминка. ОРУ на месте – 10 мин.

Основная часть: 38 мин.

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 8–10 повторений.

– Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, руки за головой – 8–10 повторений.

– Приседания в низкий сед с последующим подъемом – 10–12 повторений.

– Сгибание и разгибание корпуса тела, лежа на животе, – 8–10 повторений.

– Двусторонняя игра во флорбол – 45 смена.

Заключительная часть: 7 мин.

Растяжение – 5 мин.

Подведение итогов занятия и комментарии – 2 мин.

Методика развития выносливости. В современном хоккее наблюдается постоянная тенденция роста интенсивности самой игры, что определяет повышение тренировочных и соревновательных нагрузок. С каждым годом постоянно увеличивается количество игр, соревнований, турниров, которые требуют от игроков хорошей подготовленности. Способность выдерживать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, а также восстанавливать работоспособность за короткий период отдыха определяет возможность организма хоккеиста сохранять высокую спортивную форму. Такая способность при высокоэффективной игровой и тренировочной деятельности характеризуется высоким уровнем развития выносливости у хоккеиста. Выносливость зависит от функциональных возможностей всех систем организма: сердечно-сосудистой, центральной нервной системы, дыхательной системы, терморегуляционной и нервно-мышечной. Выносливость проявляется

ется в зависимости от уровня развития двигательных качеств, уровня технической и тактической подготовленности, а также от волевых способностей и психологической устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды.

Выносливость в каждом виде мышечной работы зависит от определенной группы факторов, которые определяют специфику работоспособности в виде общей выносливости, специальной, скоростно-силовой, скоростной, силовой и др. Определяющим фактором видов выносливости являются процессы энергообеспечения организма при физических нагрузках — это аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спорте аэробная работоспособность отождествляется с общей выносливостью, которая при продолжительной малой и умеренной мышечной деятельности в полной мере обеспечивает мышцы кислородом и достигает своего максимума уже к пятой минуте после начала физической нагрузки. Важность свойств аэробных тренировок состоит в развитии объема легочной системы и частоты дыхания, производительности и развитии сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает работающие мышцы значительным количеством крови и кислорода.

В возрасте 7–8 лет следует обращать внимание на начало занятий по развитию аэробной работоспособности или общей выносливости, тем самым начиная создавать фундамент для тренировок с большим объемом и интенсивностью в старшем возрасте. Если игнорировать развитие аэробных возможностей у юных хоккеистов, то в дальнейшем невозможно будет повысить функциональные возможности всех систем организма. В подготовке юных хоккеистов в группах начальной подготовки для воспитания выносливости целесообразно использовать повторный метод многократного выполнения упражнения с интервалами отдыха до полного восстановления, этот метод используется для воспитания общей выносливости у юных хоккеистов начиная с 8 лет. Средствами развития общей выносливости могут быть беговые упражнения вне льда и на льду на дистанции от 200 метров, между повторениями целесообразно переклывать внимание детей от монотонной и однообразной деятельности посредством подвижных игр, выполнения технических приемов, растягивания. Соревновательный метод позволяет юным хоккеистам проявить себя с лучшей сторо-

ны, дети максимально включаются в борьбу за победу, создается дух соперничества и единоборств, что определяет высокий эмоциональный фон и физиологический рост.

Следует отметить, что в соревнованиях существует фактор ограничения игровых смен и общего игрового времени, а также возможности в достаточной мере выполнять целенаправленную подготовку, в связи с этим соревновательный метод занимает небольшой объем в подготовке юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Игровой метод тренировки наиболее эффективен и наиболее применим в подготовке детей, особенно на этапе первого и второго годов обучения, все задания и упражнения выполняются в игровой форме. Наибольшим преимуществом этого метода является возможность воздействовать на детей посредством игры, в которой они стараются максимально точно и правильно выполнять задания, при этом проявляя все свои способности. При использовании игрового метода можно точно регулировать и контролировать время игры и игровых эпизодов, нагрузку, число двигательных действий, количество участвующих в игре, изменять правила игры. С помощью игрового метода развивается общая выносливость, которая характеризуется увеличением продолжительности игры.

Игровой метод является основным в воспитании выносливости на начальном этапе обучения юных хоккеистов, и на занятиях в основном используются подвижные игры, которые отличаются небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью при частоте сердечно-сосудистых сокращений в пределах 130–160 уд/мин. При воспитании выносливости у юных хоккеистов прежде всего необходимо повысить аэробную выносливость, которая является базой для развития анаэробной выносливости, поэтому сначала необходимо повысить емкость аэробных процессов, а позже и их мощность. Для повышения емкости аэробных процессов на начальном этапе обучения лучше всего использовать циклическую работу в виде обычного гладкого бега по стадиону, по лесу, по песчаному твердому берегу реки или озера, плавание, езду на велосипеде, бег на лыжах, бег на коньках без шайбы и с ведением шайбы. Продолжительность таких занятий постепенно увеличивается от 10 мин в группах начальной подготовки и до 90 мин на старшем этапе обучения.

Важно отметить, что на тренировках юных хоккеистов групп начальной подготовки не следует избегать развития качеств быстроты, силы, ловкости и т.д., которые определяют анаэробный режим энергообеспечения, главное, чтобы объем этих тренировочных упражнений был адекватным по отношению к каждой из возрастных групп. Организм детей 7-10 лет очень чувствителен к недостатку кислорода в организме, это отрицательно сказывается на функциях центральной нервной системы и приводит к снижению работоспособности. Однако имеют место так называемые варианты форсирования подготовки юных хоккеистов на начальном этапе. Наблюдения показали вначале быстрый рост спортивного результата, но он оказался временным и краткосрочным, в дальнейшем показатели не улучшались, что стало причиной завершения занятий хоккеем.

Методика развития координационных способностей. В структуре координационных способностей хоккеиста следует выделять восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, динамических, временных и пространственных характеристик движений собственного тела и его частей в их сложном взаимодействии, способ выполнения конкретного движения. Также уровень координации определяется зрительным и вестибулярным анализаторами посредством их эффективной обработки центральной нервной системой. Уровень координационных способностей зависит от моторной (двигательной) памяти - свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости. Это обеспечивает проявление высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных игровых условиях. Важным фактором, предопределяющим уровень координационных способностей, является эффективная внутримышечная и межмышечная координация. Совершенствование процессов нервно-мышечной передачи импульсов, повышающих эффективность меж и внутримышечной координации, значительно влияет на уровень развития и способность к реализации всех двигательных качеств и технико-тактического мастерства.

Большое значение для повышения уровня координационных способностей имеет адаптация деятельности различных анализаторов к специфическим особенностям при игре в хоккей (имитация бега на коньках вне льда, техника владения клюшкой и шайбой вне льда и на

льду, выполнение технических элементов, приемов, действий и т.д.). Развитие координационных способностей имеет два направления. В первом используются специфические, специально-подготовительные упражнения на льду в виде совершенствования координации специфических движений хоккеиста и его способности оценивать и перестраивать свои действия в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Второе - это неспецифические, общеподготовительные задания вне льда в виде акробатических и гимнастических упражнений, упражнений на батуте, прыжков в воду, подвижных и спортивных игр.

К развитию координационных способностей стоит отнести упражнения, направленные на баланс, сохранение равновесия, выполнение заданий в статике или динамике с закрытыми глазами, на выполнение упражнений из различных положений, т.е. метание мяча сидя, лежа, стоя на одной ноге или с колена и т.д.

При выполнении технических заданий на льду при передвижении на коньках можно использовать упражнения с разворотами через правое или левое плечо, прыжки на одном и двух коньках в движении лицом, спиной вперед, бег с переступанием лицом и спиной вперед, переступания и перепрыгивания через клюшку в движении и стоя, выполнение «зеркальных» упражнений с партнером, броски шайбы с удобной и неудобной стороны крюка клюшки, прием передачи на удобную и неудобную сторону крюка как в движении, так и стоя на месте. Упражнения следует выполнять как на льду, так и вне льда, в тренировочные занятия необходимо включать различные задания с использованием неожиданных зрительных и звуковых сигналов, создавать необычные условия и неожиданные препятствия, увеличивать количество шайб в упражнениях, использовать инвентарь из других видов спорта. Важным моментом в развитии координационных способностей юных хоккеистов является специфика игры в хоккей, где необходимо постоянное взаимодействие рук, ног и других частей тела при ведении шайбы, дриблинге, броске, передаче шайбы, обыгрыше соперника. Также важны ведение единоборств и умение уходить от силовых приемов, сохранение равновесия при передвижении на коньках по прямой и со сменой направления движения как лицом, так и спиной вперед. В табл. 20 можно увидеть методические приемы и их выполнение.

Таблица 20
Примерные методические приемы по развитию координационных способностей (Савин, 2003)

Методический прием	Выполнение приема
Введение необычных исходных положений	Старты из различных положений. Броски шайбы из положения сидя. Броски шайбы из положения стоя на коленях. Броски шайбы в падении
Зеркальное выполнение упражнения	Ведение шайбы левой рукой. Повторение движений партнера
Изменение скорости и темпа движений	Выполнение различных игровых упражнений с темповой аритмией
Введение дополнительных раздражителей или объектов действий	Игровые упражнения с увеличением количества. Одновременная комбинация игр: хоккей – футбол, баскетбол – футбол. Эстафеты с элементами новизны
Изменение пространственных зон, в которых выполняется тренировочное задание	Игровые упражнения на уменьшенной площадке

В учебно-тренировочных занятиях упражнения на развитие и совершенствование координационных способностей вне льда выполняются по 6–8 повторений в одной-двух сериях и по 7–10 повторений в одной-двух сериях на льду, интервалы отдыха между подходами от 30 до 90 с, отдых между сериями 2–3 мин. Частота сердечно-сосудистых сокращений после отдыха 108–120 уд/мин. Занятия по развитию Кс, как правило, требуют четкого и точного выполнения задания и, соответственно, приводят к быстрому утомлению, что в дальнейшем ведет к бессмысленности выполнения упражнения. Поэтому занятия следует проводить в начале основной части тренировки. Тренируя детей 7–10 лет особенно важно учитывать физиологические и психологические особенности организма ребенка при построении тре-

нировочного процесса. Наиболее благоприятным периодом для развития Кс у детей считается возраст начиная с 8–9 лет. Тем не менее на раннем этапе подготовки детей этому качеству также следует уделять внимание, выполняя несложные задания.

6.5. Техническая подготовка юных хоккеистов 7–10 лет

Техника передвижения на коньках. Успешная игровая деятельность хоккеиста всегда складывалась из нескольких компонентов, это высокая физическая, психологическая и технико-тактическая подготовленность, которые тесно взаимосвязаны между собой. Все эти составляющие определяют уровень хоккеиста и его востребованность. Для того чтобы получить качественный продукт в виде высококлассного хоккеиста, необходимо на каждом этапе подготовки юных хоккеистов осуществлять методически грамотную и целенаправленную работу в воспитании резерва. Одной из важнейших составляющих учебно-тренировочного процесса в работе с хоккеистами 7–10 лет является техническая подготовка. Техническая подготовка по передвижению на коньках и владению клюшкой и шайбой взаимосвязаны друг от друга, так как специфика игры в хоккее определяет эту взаимосвязь. Прежде чем выполнить техническое задание клюшкой и шайбой, необходимо освоить и безупречно овладеть техникой передвижения на коньках, это фундамент дальнейшего качественного обучения. В группах начальной подготовки, особенно на первом и втором году обучения, коньковая подготовка преобладает над технической подготовкой в процентном соотношении 70 на 30, а в дальнейшем, на третьем и четвертом годах обучения, это соотношение выравнивается.

Группы начальной подготовки первого года обучения характеризуются, прежде всего, переходным этапом из спортивно-оздоровительной группы. Дети пошли в школу, режим дня изменился, физическая и психологическая нагрузка увеличилась, дети адаптируются к сложившимся условиям, значительных и существенных изменений в развитии и строении организма не происходит, а нагрузка увеличивается. Поэтому в этих условиях необходимо особенно тщательно и внимательно выстраивать тренировочные занятия с учетом всех факторов. Учебно-тренировочные занятия целесообразно начинать в августе и

заканчивать в мае, в августе и сентябре направленность УТЗ на ОФП с акцентом на развитие ловкости, гибкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее делается акцент на специальное развитие всех мышечных групп. Далее делается акцент на специальную физическую и техническую подготовку, особенно на технику передвижения на коньках и развитие основных двигательных качеств. На протяжении всего года обучения используется игровой метод обучения с использованием большого объема средств на развитие игрового и оперативного мышления.

Передвижение на коньках – очень сложный в координационном отношении вид движения. Хоккеист для более устойчивого и маневренного катания находится в так называемой посадке, основной стойке хоккеиста, она обеспечивает оптимальные условия для отталкивания ногой ото льда, обеспечивает скольжение, позволяет менять ритм и направление движения, выполнять необходимую работу рук в процессе бега на коньках.

В хоккее очень важно видеть всю площадку, партнеров по команде, а также игроков соперника, своевременно, точно и адресно выполнять передачи, броски и т.д. Все это позволяет выполнять правильную посадку хоккеиста. Посадка хоккеиста выглядит так: корпус тела наклонен вперед, голова поднята, взгляд перед собой, живот втянут, спина в поясничном отделе слегка прогнута, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях (100–120 градусов), в голеностопе (70 градусов), в тазобедренном отделе (120 градусов) и, соответственно, располагаются на ширине плеч, общий центр массы тела проходит через середину коньков, проекция плеча опережает проекцию коленей, а проекция коленей опережает проекцию стопы. Руки согнуты в локтевом суставе (рис. 47). Такая посадка обеспечивает вполне нормальную работу мышц ног, не стесняет работу органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет хоккеисту хорошо видеть площадку и ориентироваться в окружающей среде.

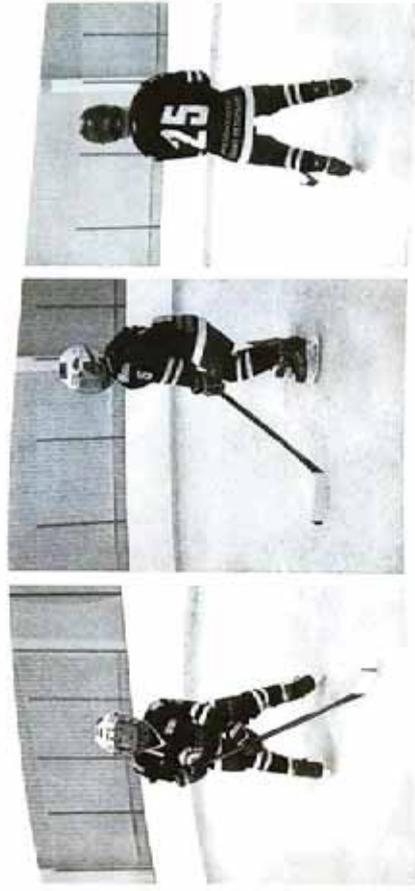


Рис. 47. Основная стойка – посадка хоккеиста

В технике владения коньками различают низкую, среднюю и высокую посадку, соответственно, посадка хоккеиста зависит от его индивидуальных особенностей, например от длины тела, верхних и нижних конечностей. Во время передвижения на коньках следует обращать внимание на выполнение последовательности фаз движения ног, при отталкивании нога уходит назад в сторону, при этом колено выпрямляется полностью, затем выпрямляется подведение ноги и мах вперед в сторону, выпрямляется постановка конька с носка на лед и далее вкатывание по всей длине лезвия конька, выполняется скольжение. Очень важно привить детям понимание и выполнение правильной техники передвижения на коньках – этому способствует основная стойка хоккеиста, т.е. посадка, правильное выполнение отталкивания ногой ото льда, правильный прокат по поверхности льда, т.е. вкатывание лезвия конька, начиная с носка по поверхности льда (рис. 48).

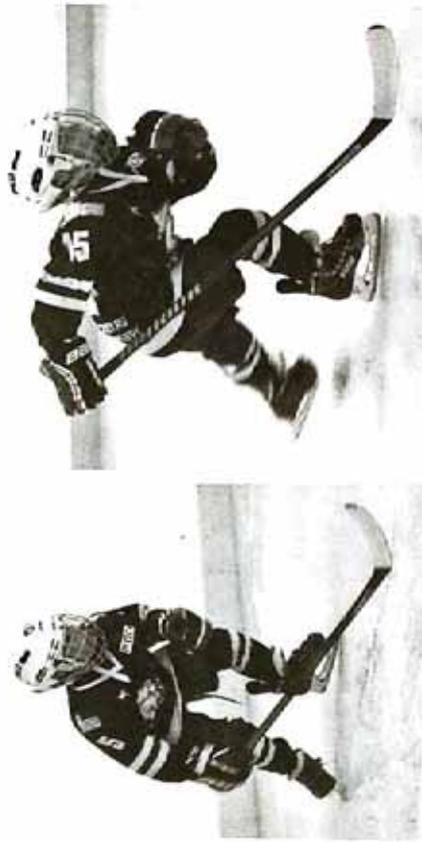
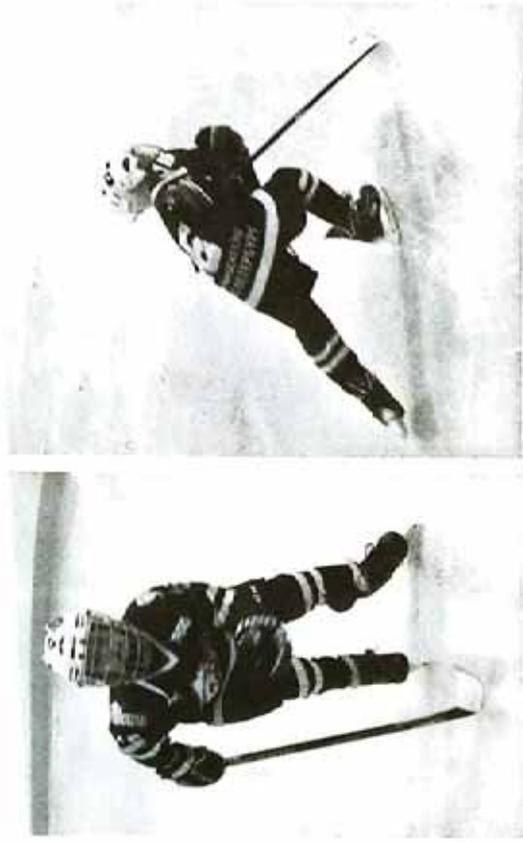


Рис. 48. Передвижение на коньках лицом вперед в основной стойке – посадке хоккеиста

В процессе обучения технике владения коньками необходимо понимать и учитывать принцип методических рекомендаций, которые обеспечивают правильный подход в обучении. Во-первых, каждый технический прием состоит из элементов, которым следует обучить, затем закрепить и в дальнейшем совершенствовать, во-вторых, разучить, закрепить и продолжать совершенствовать технический прием, который, соответственно, состоит из элементов. Далее следует обучение, закрепление и совершенствование технических действий, состоящих из

нескольких технических приемов. В группах начальной подготовки первого года обучения следует акцентировать внимание на обучение и закрепление *элементов* техники владения коньками лицом и спиной вперед, на дальнейшее обучение и освоение *технических приемов* при передвижении лицом и спиной вперед.

Группы первого и второго года обучения, где возраст детей 7 и 8 лет соответственно, характеризуются как благоприятный период развития равновесия и баланса, что позволяет успешно и правильно выстраивать подготовку юных хоккеистов во взаимосвязи с поставленными целями и задачами. Примеры технических элементов, приемов и действий приведены соответственно на рис. 49–51.

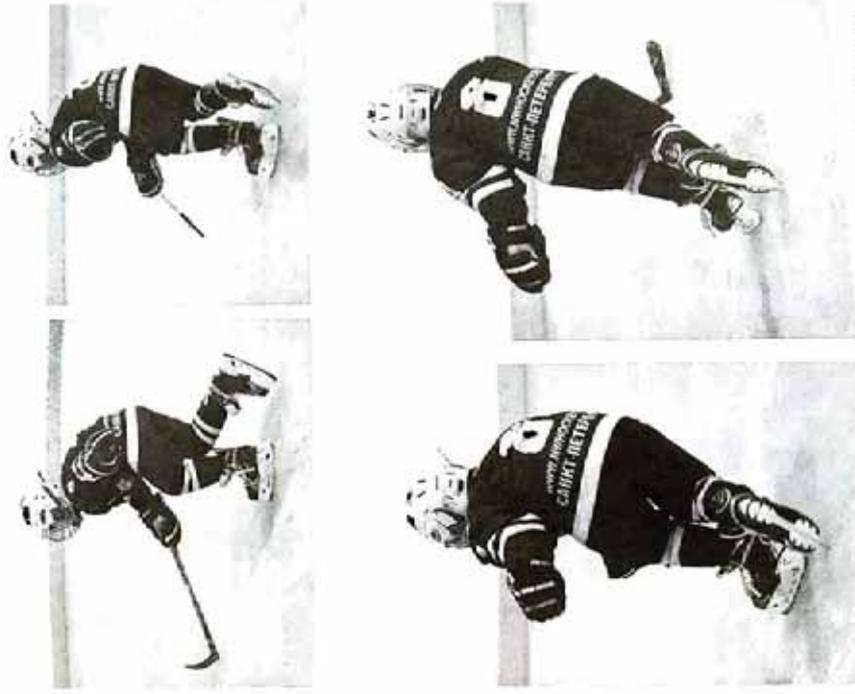


Рис. 49. Элемент техники передвижения на коньках. С-образный прокат на внутренней стороне лезвия конька



Рис. 50. Технический прием «передвижение на коньках спиной вперед по прямой»

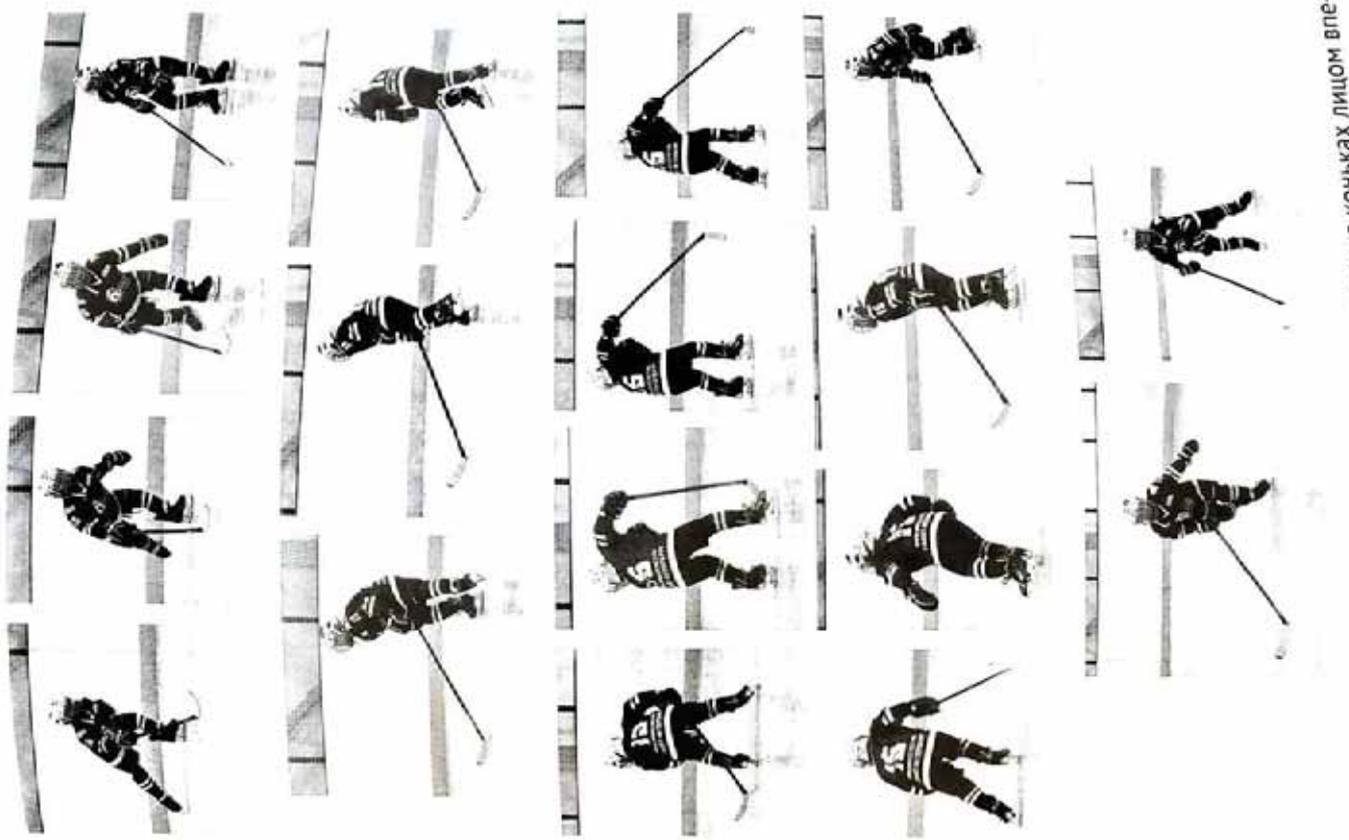


Рис. 51. Техническое действие «передвижение на коньках лицом вперед с разворотом на 180 градусов и обратно лицом вперед»

На этапе второго года обучения наряду с прежними задачами по технике передвижения на коньках добавляются новые: дальнейшее обучение, закрепление и совершенствование элементов техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, дальнейшее изучение и закрепление технических приемов при передвижении на коньках лицом и спиной вперед, изучение и освоение *технических действий*. Группы начальной подготовки третьего года обучения характеризуются как этап благоприятного развития координационных способностей у детей 9-летнего возраста, соответственно имея предварительную техническую подготовленность, на этом этапе формируются свои цели и задачи по дальнейшему обучению технике передвижения на коньках.

Идет закрепление и совершенствование элементов техники передвижения на коньках, дальнейшее обучение и закрепление технических приемов передвижения на коньках, обучение, освоение и закрепление технических действий. При обучении технике передвижения на коньках важно отметить, что процесс обучения не должен замыкаться только на тренировочных занятиях на льду, так как это неблагоприятно может отразиться как на формировании физического состояния детей, так и на формировании специальных умений и навыков. Необходимо проводить тренировочные занятия вне льда, в которых применяются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения по развитию физических качеств и специализированной подготовке юных хоккеистов.

Группа четвертого года обучения характеризуется итоговым завершением начальной подготовки детей в возрасте 10 лет. На этом этапе коньковая техническая подготовка не заканчивается, а выходит на другой, более высокий и в техническом понимании более сложный уровень подготовки в учебно-тренировочных группах. В связи с этим увеличиваются требования и ставятся более высокие задачи по качеству подготовки. Основными целями и задачами ГП 4 года обучения являются совершенствование элементов техники владения коньками, закрепление и совершенствование технических приемов, дальнейшее обучение и закрепление технических действий. Стоит отметить, что высшая коньковая подготовка позволяет успешно осваивать технику владения клюшкой и шайбой, выигрывать единоборства, применять сило-

вые приемы и уходить от них, выполнять точные и выверенные передачи, так как уверенное и умелое владение коньками дает возможность свободно сконцентрироваться на другом действии.

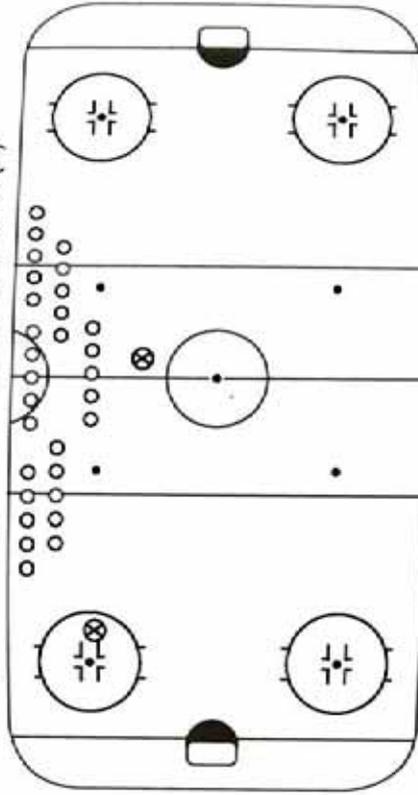
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки 1 на льду (60')

Тема: Техника передвижения на коньках.

Задачи: Обучение технике передвижения на коньках лицом вперед скользящим шагом. Комплексное развитие физических качеств.

Подготовительная часть (7').

1. Построение, объяснение задания (2').
2. Специально-подготовительные упражнения (5').



Организационно-методические указания:

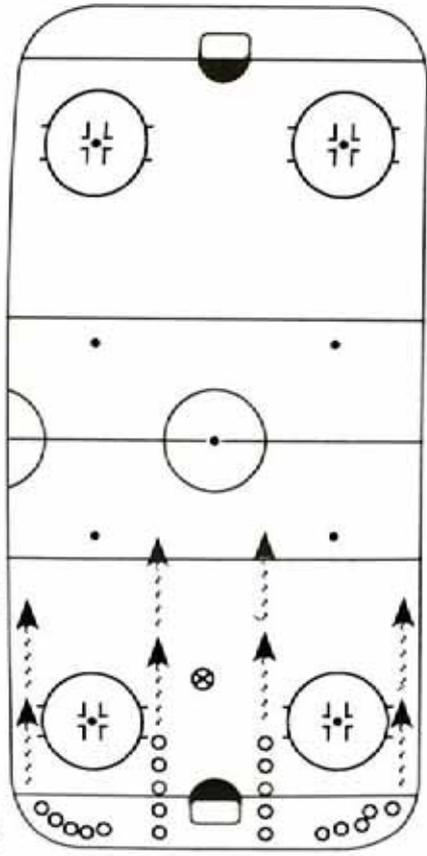
- выполнение основной стойки хоккеиста (посадки) 5" x 3 повторения, отдых между повторениями 15";
- наклоны и покачивания голенистопа влево, вправо, поочередно и одновременно 5 x 6 повторений;
- выполнение полуприседов с легкими пружинищами - 7 - 8 повторений;
- покачивания с пятки на носок лезвия конька - 5-6 повторений.

Пауза (1').

Основная часть (45').

3. Скольжение на двух коньках без отрыва коньков ото льда (5').
Пауза (2').

4. Скольжение на двух ногах после поочередного отталкивания с правой и левой ноги (5').



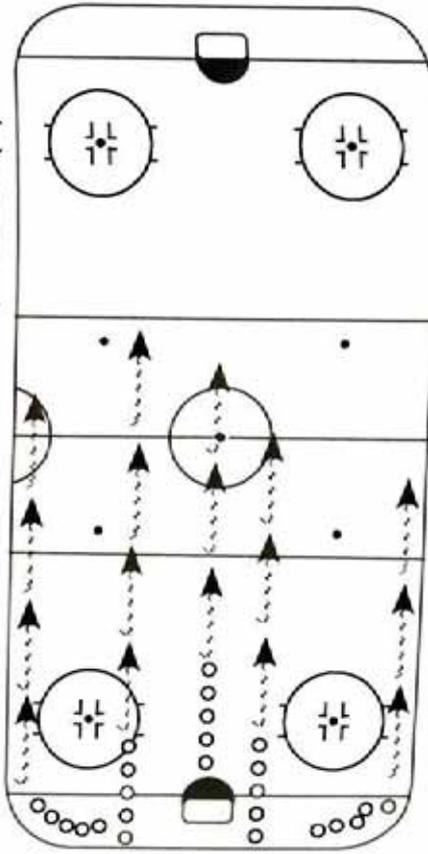
Организационно-методические указания: обратить внимание на выполнение упражнения в посадке на перенос ОЦМ тела при толчке и скольжении, на постановку стопы при отталкивании, на положение верхнеплечевого пояса, рук.

Пауза (2').

5. Скольжение на одной ноге с отталкиванием другой (5').

Пауза (2').

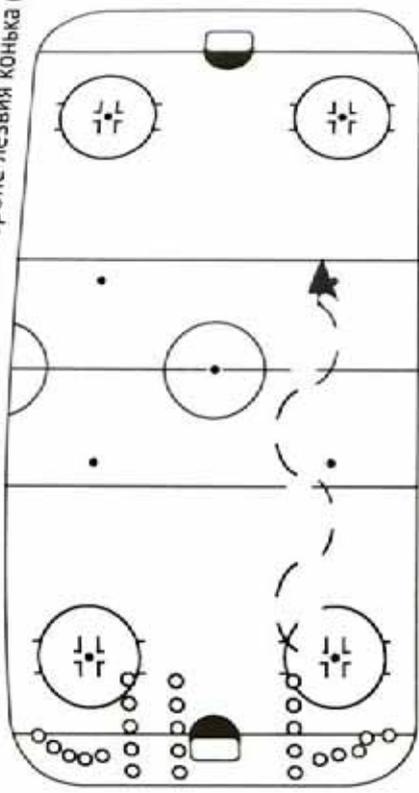
6. Передвижение с широким скользящим шагом (5').



Организационно-методические указания: обратить внимание на прокат лезвия конька с носка по всей длине, контроль над вкатыванием лезвия конька.

Пауза (2').

7. С-образный прокат на внутренней стороне лезвия конька (5').



Организационно-методические указания: обратить внимание на постановку стопы на лед внутренней стороной лезвия конька, ОЦМ тела, положение рук, верхнеплечевого пояса, сохранение баланса.

Пауза (2').

8. Подвижные игры на льду (10').

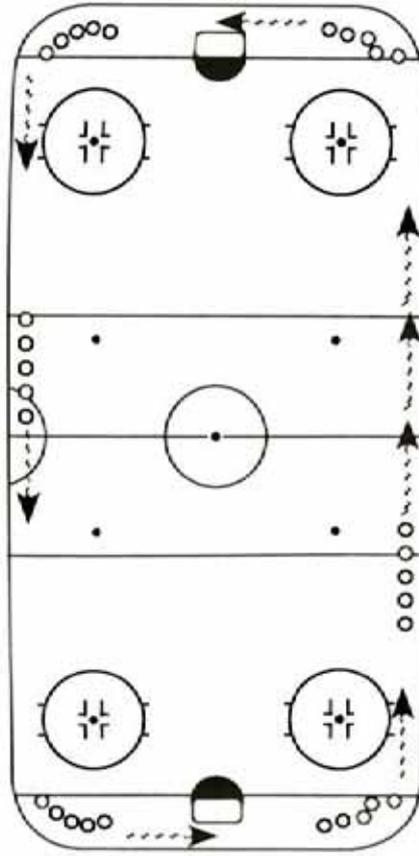


Организационно-методические указания: игры «Пчелы и медведи», «Замри, не шевелись». Оценка быстроты двигательной реакции на звуковой, зрительный сигналы, быстроты игрового мышления.

Пауза (2').

Заключительная часть (5'): передвижение на коньках с длинными прокатами на одной ноге, широким скользящим шагом (5').

Подведение итогов занятия (2').



Организационно-методические указания: контролировать втягивание лезвия конька. Сохранение равновесия.

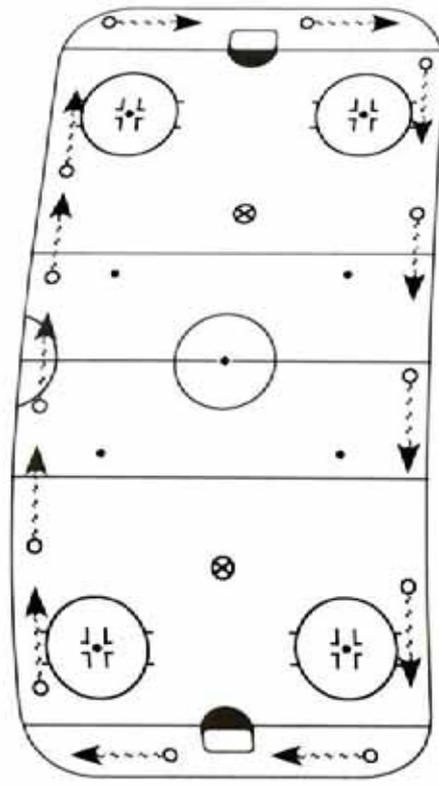
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки 2 на льду (60')

Тема: Техника передвижения на коньках. Техника владения клюшкой и шайбой.

Задачи: Обучение и закрепление техники передвижения на коньках лицом вперед скрестным шагом. Обучение технике владения шайбы клюшкой. Комплексное развитие физических качеств.

Подготовительная часть (8').

1. Построение с объяснением содержания занятия (2').
2. Передвижение на коньках лицом вперед скользящим шагом (6').



Организационно-методические указания: обратить внимание на посадку, скольжение, выполнение толчка, работу рук, перенос ОЦМ при передвижении по периметру площадки.

Пауза (1').

Основная часть (43').

3. С-образный прокат на внутренней стороне конька (5').
4. С-образный прокат на внешней стороне конька (5').



Организационно-методические указания: контроль за посадкой, за переносом ОЦМ тела при выполнении заданий, за работой рук, за работой голеностопа. Скручивания в тазобедренном отделе и развороте верхнеплечевого пояса.

Пауза (1').

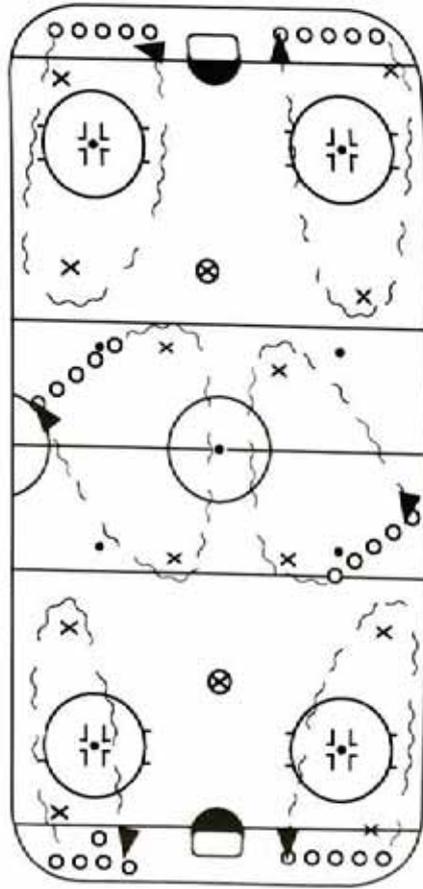
5. Передвижение вперед скрестным шагом (влево, вправо) с клюшкой в руках (10').



Организационно-методические указания: обратить внимание на разворот верхнелечевого пояса в сторону движения, работу рук, постановку и прокат с носка лезвия конька по поверхности льда, отталкивание внутренней и внешней стороной лезвия конька соответственно. Клюшка в одной руке на льду перед собой.

Пауза (1').

6. Ведение шайбы клюшкой перед собой с удобной и неудобной стороны крюка клюшки с переступаниями и скрестным шагом лицом вперед вокруг стойки (12').

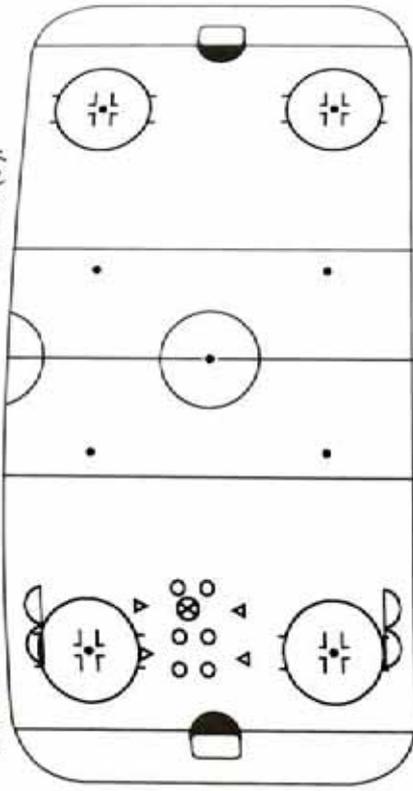


Организационно-методические указания: обратить внимание на полный контроль шайбы крюком клюшки, на прикрывание шайбы крью-

ком клюшки, на посадку. Голова поднята, взгляд перед собой с эпизодическим переключением на шайбу. Контроль за хватом клюшки, ее положением.

Пауза (1').

7. Двусторонние игры поперек зоны. 5 x 5 (8').



Организационно-методические указания: определение амплуа игрока, в момент вбрасывания расположение нападающих и защитников.

Пауза (1').

Заключительная часть (7').

Передвижение по периметру площадки скользящим шагом с полным контролем над шайбой (5'). Подведение итогов занятия (2').

Организационно-методические указания: обратить внимание на контроль над шайбой, на переход с выполнением передвижения скользящим шагом, скрестным шагом лицом вперед, влево, вправо.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки 3 на льду (75')

Тема: Техника владения коньками. Техника владения клюшкой и шайбой.

Задачи: Закрепление навыков техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед. Обучение и закрепление техники владения клюшкой и шайбой. Обучение взаимодействию между защитниками и нападающими при выходе из зоны.

Подготовительная часть (10')

1. комплекс упражнений на закрепление техники передвижения на коньках (10').

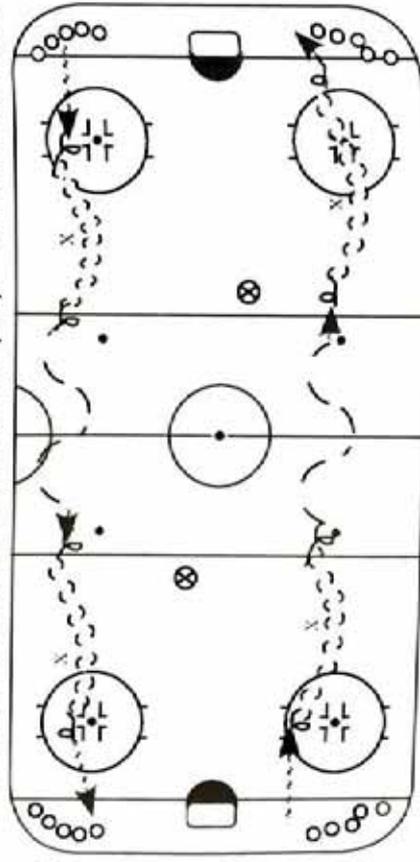


Организационно-методические указания: обратить внимание на посадку, прокат с носка лезвия конька, работу рук, перенос ОЦМ тела, выполнение отталкивания ногой ото льда при передвижении по метру площадки лицом, спиной вперед, скрестным шагом, переступанием. Упражнения выполняются с пятью-шестью игроками в группе, четыре повторения по часовой и четыре повторения против часовой стрелки.

Пауза (2').

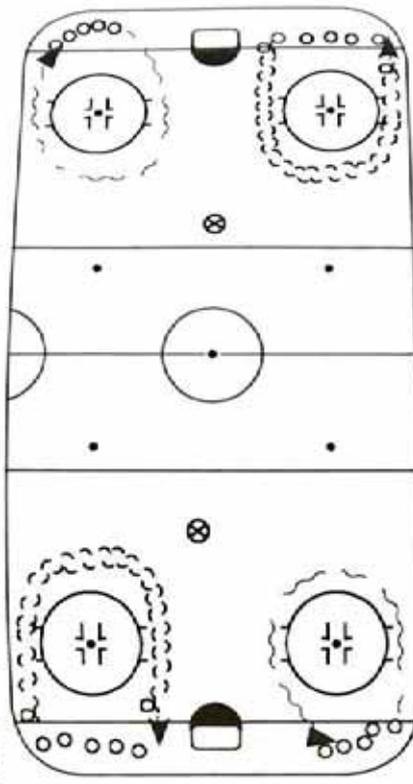
Основная часть (60').

2. Передвижение на коньках скрестным шагом лицом вперед с разворотом на 180 градусов спиной вперед без шайбы поочередно через левое и правое плечо соответственно (10') – пять повторений.



Организационно-методические указания: контроль за посадкой, за вкатыванием лезвия конька, за переносом ОЦМ тела. Ключка в одной руке перед собой. Обратить внимание на переступание в момент разворота на 180 градусов. Упражнение выполняется в группах по шесть хоккеистов, две группы выполняют, две группы отдыхают поочередно. Стартуют по два хоккеиста из группы.
Пауза (1').

3. Ведение шайбы при передвижении на коньках скрестными шагами влево, вправо (15') – 12 повторений.

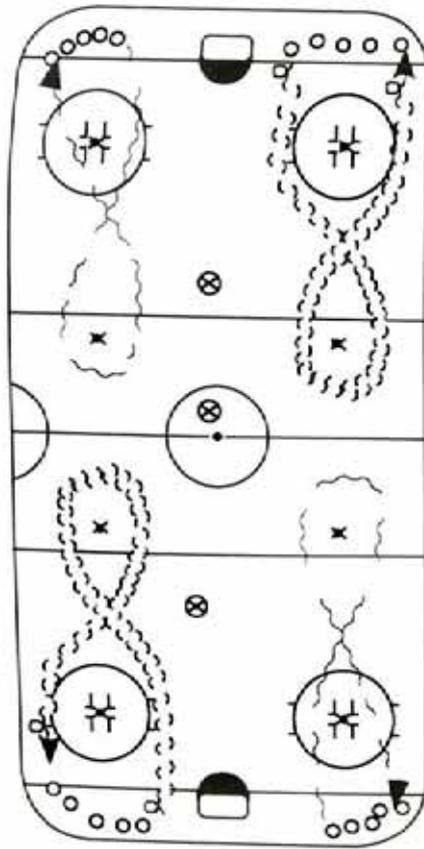


Организационно-методические указания: контроль за посадкой, вкатыванием, голова поднята, полный контроль за шайбой на удобной и неудобной стороне крюка клюшки, хват.

Упражнение выполняется в четырех группах по шесть хоккеистов в потоке, шесть повторений лицом вперед, влево и вправо, также спиной вперед.

Пауза (2').

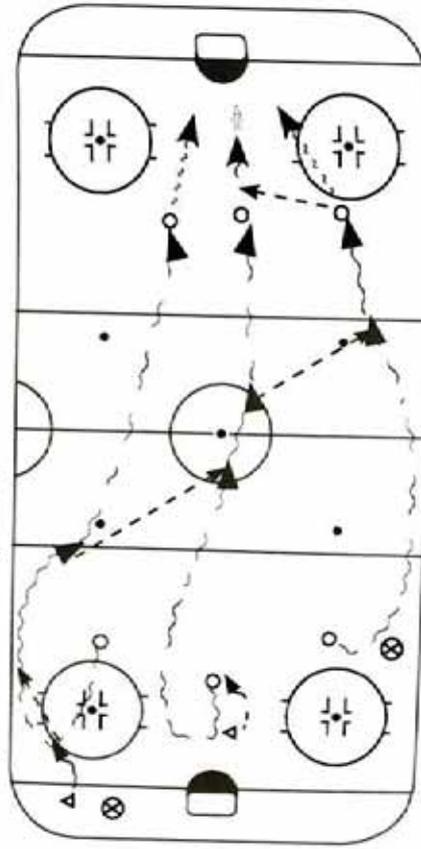
4. Ведение шайбы лицом/спиной вперед по «восьмерке» с полным контролем над шайбой (12') – 12 повторений.



Организационно-методические указания: контроль за посадкой, вкатыванием, руками, хватом, переносом ОЦМ. Голова поднята, контроль за шайбой, периферийным зрением, полный контроль за шайбой. Ключка с удобной и неудобной стороны крюка. Упражнение выполняется лицом, спиной вперед с переступанием и скрестным шагом. 4 группы по шесть хоккеистов. Шесть повторений лицом вперед. Шесть повторений спиной вперед.

Пауза (2).

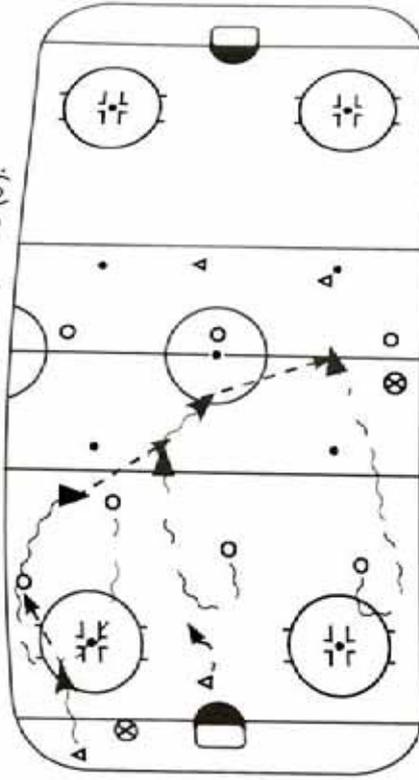
5. Выход из зоны защиты, взаимодействие защитников и нападающих (9') – шесть повторений.



Организационно-методические указания: взаимодействие защитников с нападающими при выходе из зоны защиты. Контроль за передачей шайбы. Упражнение выполняется поочередно с левого и

правого борта с дальнейшим прохождением средней зоны и завершением атаки.
Пауза (1').

6. Двусторонняя игра на площадке 5 x 5 (8').

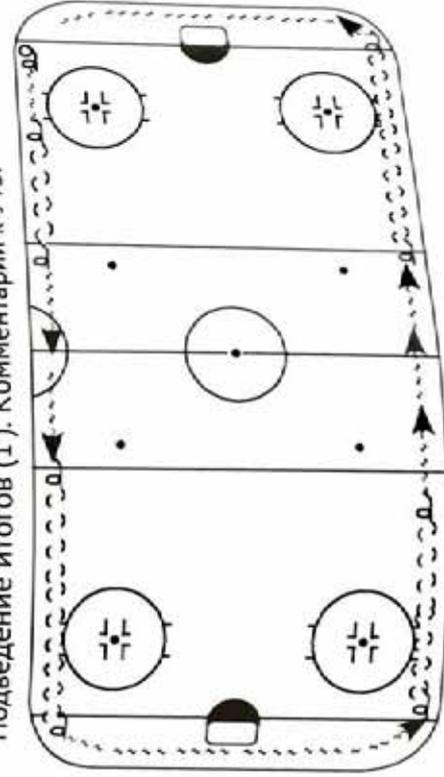


Организационно-методические указания: пятёрка хоккеистов по сигналу тренера начинает выход из зоны. Вторая пятёрка за красной линией по сигналу тренера начинает отбор шайбы. Игровой отрезок 45 с. Взаимодействие защитников и нападающих.

Заключительная часть (3').

7. Передвижение на коньках лицом, спиной вперед скользящим шагом с разворотом на 180 градусов (2').

Подведение итогов (1'). Комментарии к УТЗ.



Организационно-методические указания: передвижение по периметру площадки.

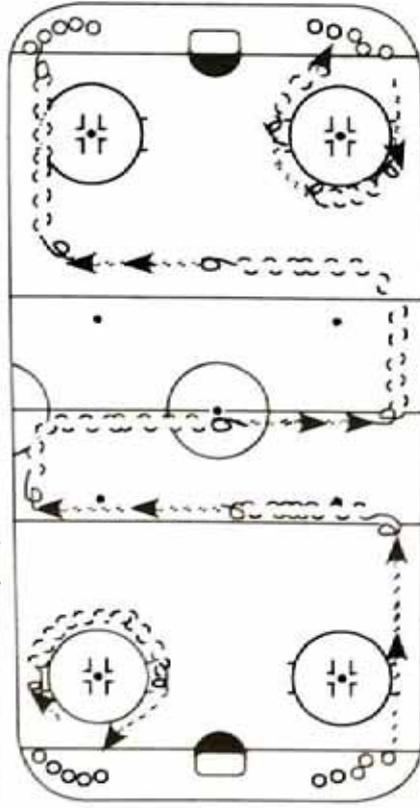
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки 4 на льду (75')

Тема: Техничко-тактическая тренировка

Задачи: Совершенствование техники передвижения на коньках. Закрепление и совершенствование техники владения клюшкой и шайбой. Закрепление навыков групповых игровых взаимодействий.

Подготовительная часть (10').

1. Комплекс упражнений на совершенствование техники передвижения на коньках (10').



Организационно-методические указания: контроль за посадкой, фазой скольжения с переносом ОЦМ тела при передвижении на коньках, за положением верхнеплечевого пояса рук, хватом клюшки.

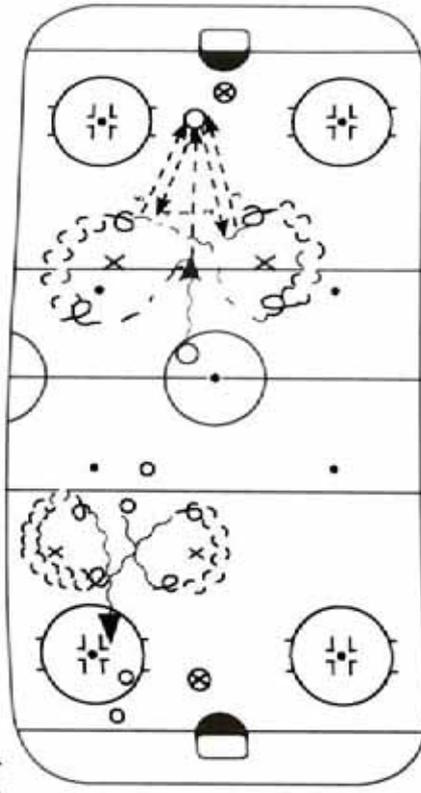
Упражнение выполняется по линиям площадки, кругам вбрасывания, лицом, спиной вперед с разворотом 180 и 360 градусов через левое, правое плечо, скрестным шагом, переступание по прямой. С-образный прокат на внутренней и внешней стороне лезвия конька. Выполняется в группах по пять-шесть хоккеистов.

Пауза (2').

Основная часть (57').

2. Обводка стоек со сменой направления движения (8') – восемь повторов.

3. Обводка стоек со сменой направления движения и с передачей партнеру (8') – шесть повторов.

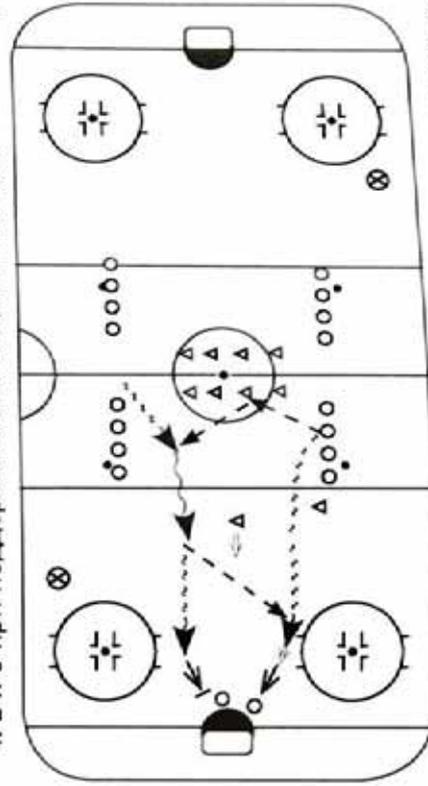


Организационно-методические указания: обратить внимание на полный контроль над шайбой, голова поднята, взгляд перед собой. Выполняется в группах по четыре хоккеиста по сигналу тренера.

Контроль за передачей и приемом шайбы, контроль шайбы на крюке клюшки с удобной и неудобной стороны. Выполняется в группах по четыре хоккеиста по сигналу тренера.

Пауза (2').

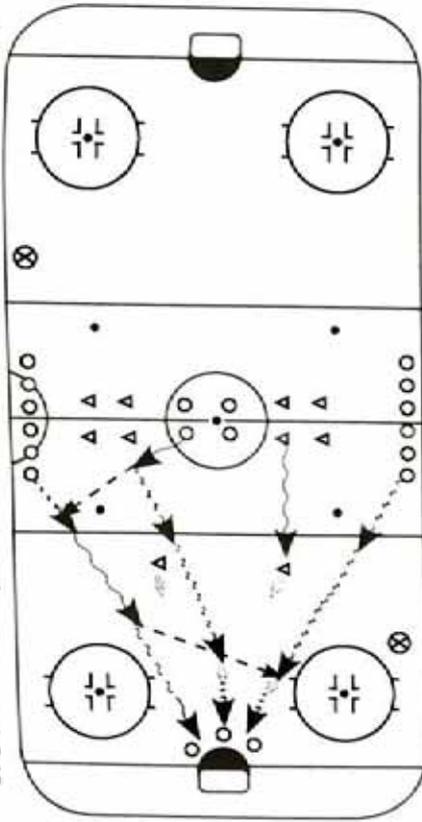
4. 2 x 0 при поддержке атаки защитниками (8') – 12 повторов.



Организационно-методические указания: контроль за качеством приема и передачи шайбы, соблюдением тайминга при взаимодействии нападающих и защитников, за нацеленностью на взятие ворот. Выполняется от красной линии, передача нападающему от защитника, 2 x 0 при

поддержке атаки двумя защитниками. По сигналу тренера после завершения атаки нападающие — лицом ускорение, защитники — спиной вперед.
Пауза (2').

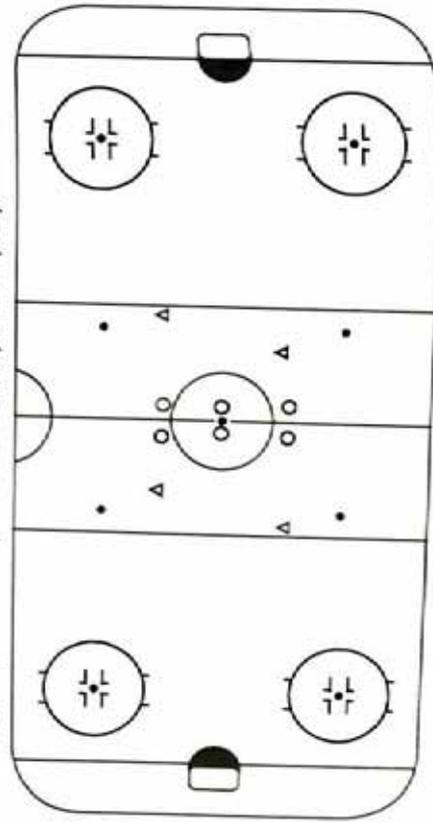
5. 3 x 0 с поддержкой атаки защитниками (15') — 12 повторений.



Организационно-методические указания: контроль за качеством приема и передачи шайбы, за нацеленностью на ворота после атаки сходу, концентрация на добивании и изменении направления полета шайбы после броска защитников, контроль за таймингом выполнения взаимодействий (слева, справа). Выполняется по сигналу тренера от красной линии. По сигналу тренера после завершения атаки нападающие — лицом, защитники — спиной вперед.

Пауза (2').

6. Двусторонняя игра на площадке 5 x 5 (12').



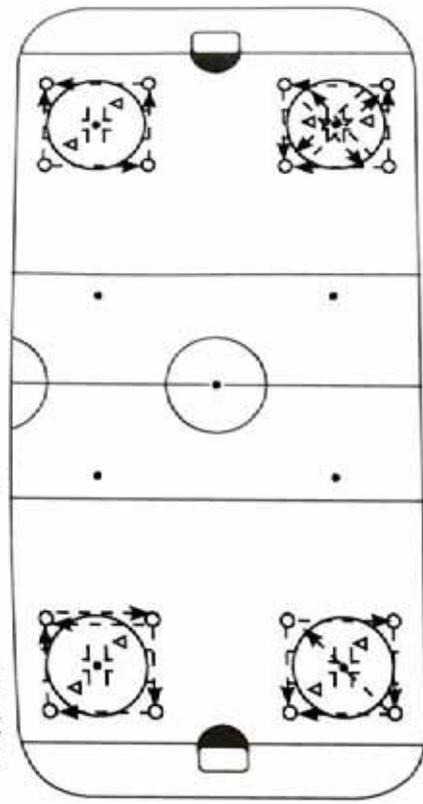
Организационно-методические указания: смена по сигналу тренера, 45 с игровой отрезок. Обратит внимание на взаимодействие хоккеистов в атаке, на взаимодействие защитников и нападающих, качество, своевременность передач, концентрацию на взятие ворот.

Пауза (1').

Заключительная часть (5').

7. Игра в «квадрате» в кругах. Вбрасывание 4 x 2 (3').

Подведение итогов (2'). Комментарии к УТЗ.



Техника владения клюшкой и шайбой. Высокая техническая подготовка в хоккее является одной из важнейших составляющих успешной практической деятельности хоккеистов. Наряду с качественным арсеналом техники передвижения на коньках неотъемлемым компонентом является и высокий уровень техники владения клюшкой и шайбой. Обладая хорошим и точным броском, умением выполнять точные, своевременные и качественные передачи, умением четко и качественно принимать шайбу клюшкой и коньками, владея высококачественным дриблингом и удерживанием шайбы, хоккеист демонстрирует высокую технико-тактическую деятельность.

В процессе обучения детей на начальном этапе важно понимать, что техника владения клюшкой и шайбой зависит от уровня коньковой подготовки, которая обеспечивает качество выполнения технических приемов клюшкой и шайбой, т.е. уверенное владение коньками позволяет беспрепятственно осваивать умения и навыки техники владения клюшкой и шайбой. Обучение технике владения клюшкой и шайбой — это поэтапный и многоступенчатый процесс, в котором учитываются возрастные

особенности детей, их способности и возможности в той или иной возрастной категории. На этапе первого года обучения детей 7 лет в тренировочные занятия включаются упражнения, направленные на способность детей осваивать элементы техники владения клюшкой и шайбой. В процессе подготовки делается акцент на обучение техническим элементам техники владения клюшкой и шайбой на льду и вне льда, тем не менее большую часть занятия занимает коньковая подготовка. В УТЗ вне льда следует уделять внимание развитию координационных способностей с клюшкой в руках в виде таких упражнений, как имитация ведения шайбы на удобной и неудобной стороне крюка клюшки, по прямой и обводка стоек лицом и спиной вперед, со сменой направления движения, перешагивания, прыжки через клюшку лицом и спиной вперед (рис. 52). Обучение технике владения клюшкой и шайбой необходимо начинать с упражнений стоя на месте, выполняя основные, базовые действия: ведение перед собой с обязательным правильным техническим выполнением, накрыванием шайбы крюком клюшки (рис. 53), а затем выполнять дриблинг слева (рис. 54) и справа от себя (рис. 55). Эти упражнения в дальнейшем выполняются в движении с мячиками для гольфа (рис. 56) вне льда и облегченными шайбами для тренировок на льду (рис. 57).

В тренировочных занятиях применяются упражнения в парах, в тройках, в группах, которые несут игровой метод обучения, что является основным нюансом в процессе подготовки юных хоккеистов. Упражнения в парах и в группах позволяют прививать детям принцип коллективного взаимодействия и обучения индивидуальной тактике, примером служит поочередное выполнение упражнения в парах вне льда (рис. 58), также это упражнение выполняется и на льду.



Рис. 52. Перепрыгивания через клюшку с одновременным контролем над мячиком для гольфа (вне льда)

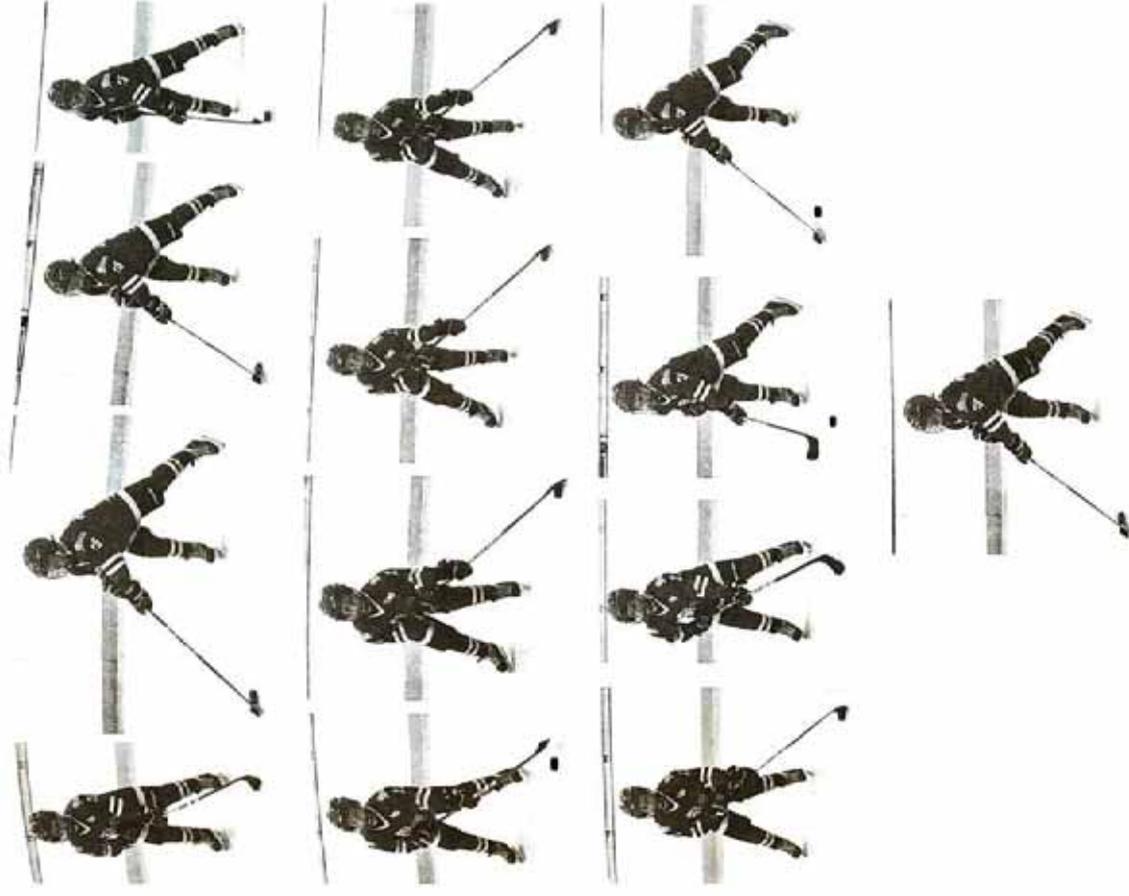


Рис. 53. Ведение шайбы стоя на месте, перед собой из стороны в сторону с прикрыванием шайбы крюком клюшки

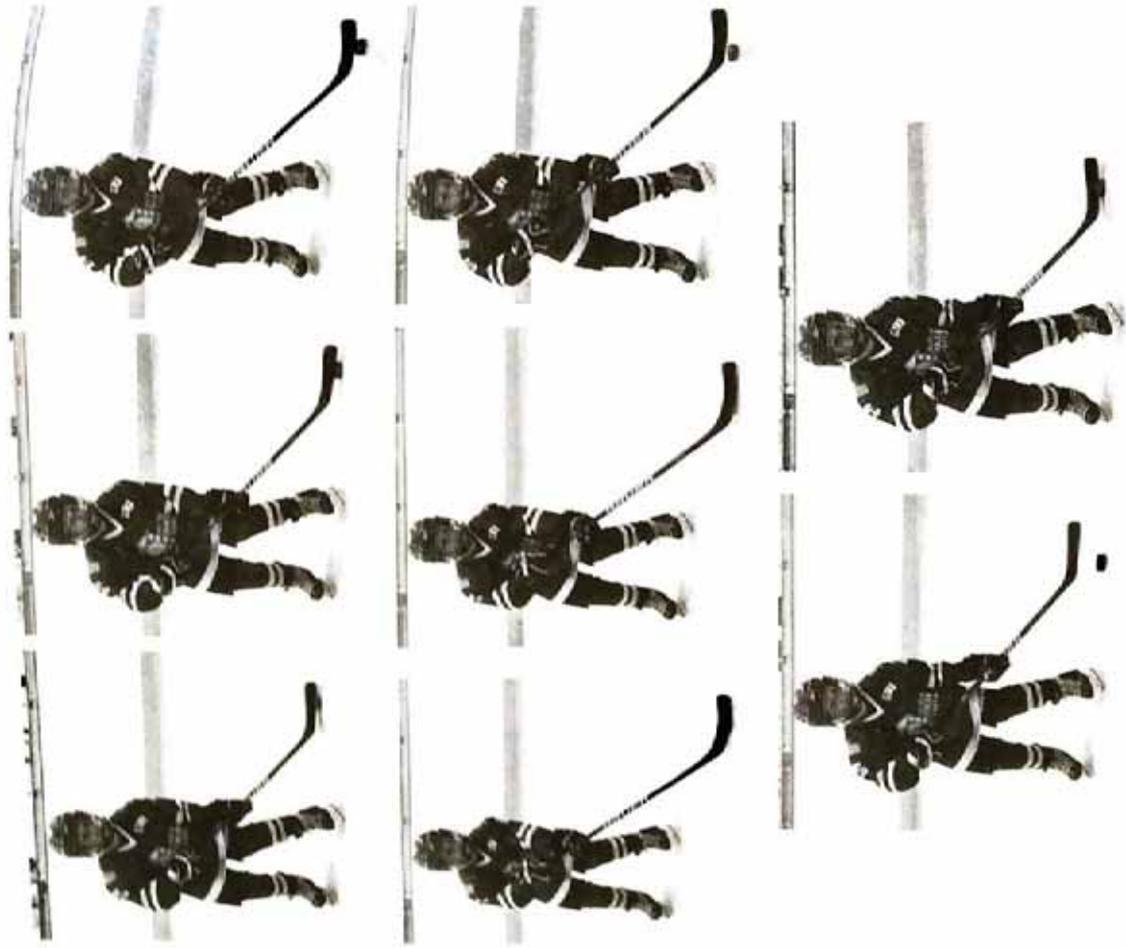


Рис. 54. Дриблинг слева от себя, стоя на месте

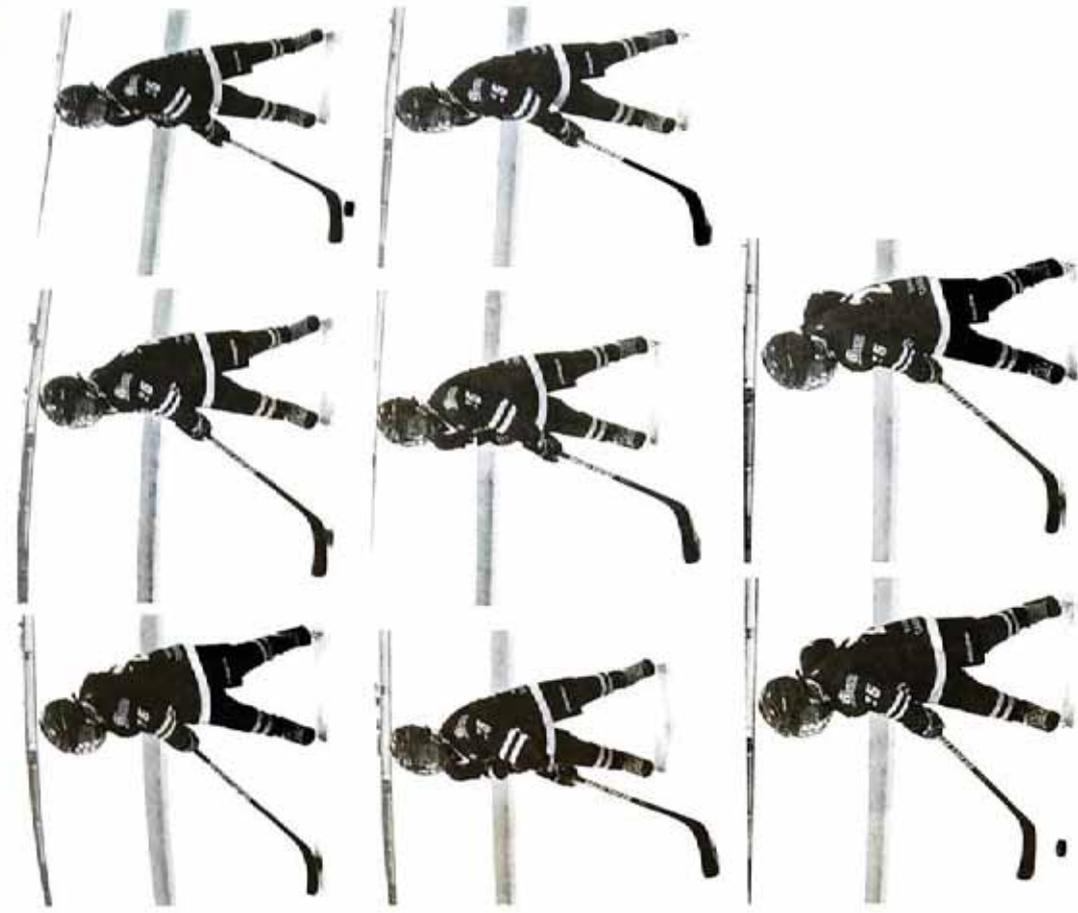


Рис. 55. Дриблинг справа от себя, стоя на месте

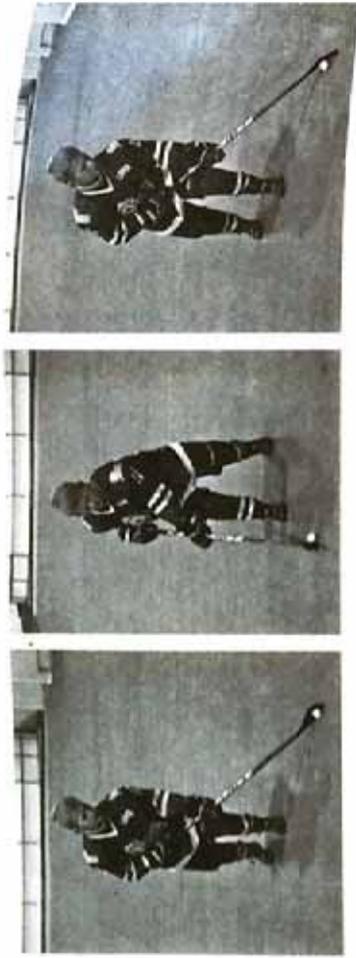


Рис. 56. Ведение мячика для гольфа перед собой в движении (вне льда)

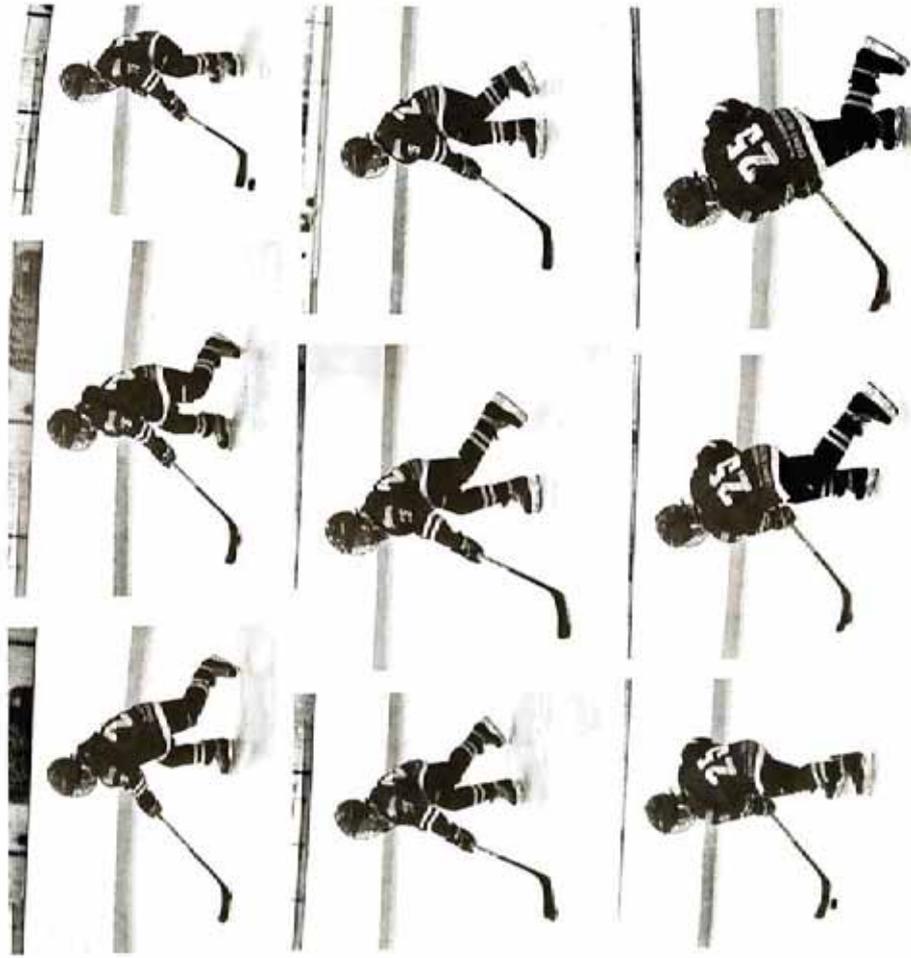


Рис. 57. Ведение шайбы перед собой в движении

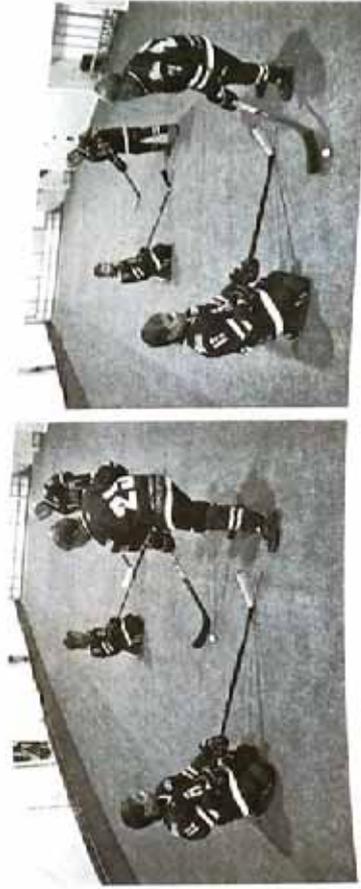


Рис. 58. Ведение мячика слева и справа от клюшки партнера с последующим подпусанием мячика под его клюшкой (вне льда)

В группах второго года обучения детей 8 лет стоит задача дальнейшего обучения и закрепления элементов техники владения клюшкой и шайбой, ставится задача обучения техническим приемам как на ледовых тренировках, так и на занятиях вне льда. Продолжительность тренировочных занятий увеличивается, увеличивается и объем технической подготовки клюшкой и шайбой, задания выполняются в движении, но не стоит форсировать подготовку, для более качественного обучения целесообразно сохранять и использовать выполнение заданий в положении стоя на месте, где делается акцент на технику владения клюшкой и шайбой.

Тренер должен рационально сбалансировать выполнение заданий на льду и вне льда как в движении, так и в положении стоя на месте, в зависимости от уровня подготовленности игроков, соответственно подбирая упражнения по своему содержанию и уровню сложности выполнения. В процессе обучения следует включать упражнения на индивидуальную техническую подготовку, а также использовать групповой метод обучения, который предусматривает принцип игры в хоккей — коллективизм. В индивидуальной подготовке используются ведение шайбы на месте стоя и в движении лицом вперед, спиной вперед (рис. 59), обыгрывание стоек лицом и спиной вперед (рис. 60), ведение шайбы с изменением направления движения (рис. 61).

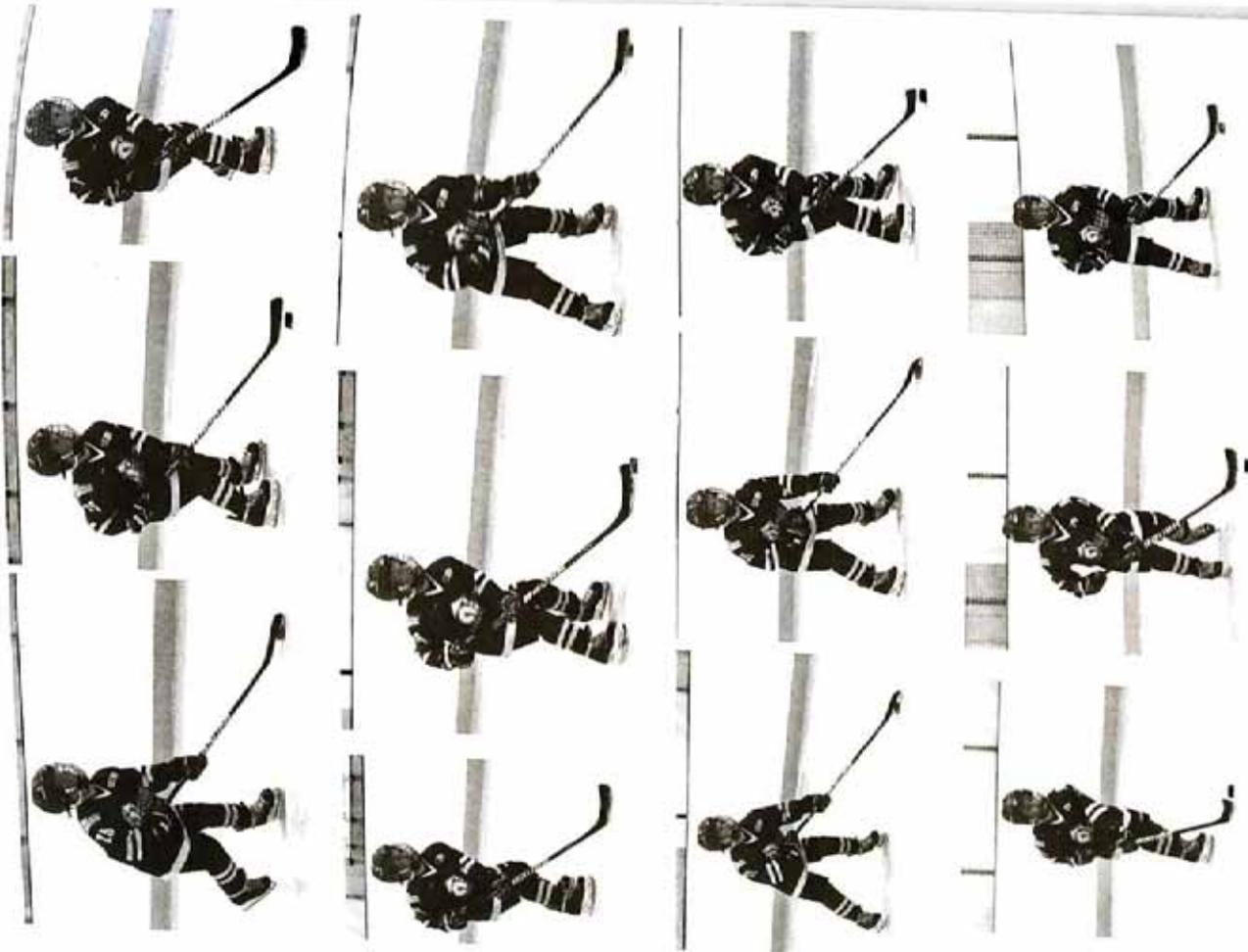


Рис. 59. Ведение шайбы спиной вперед

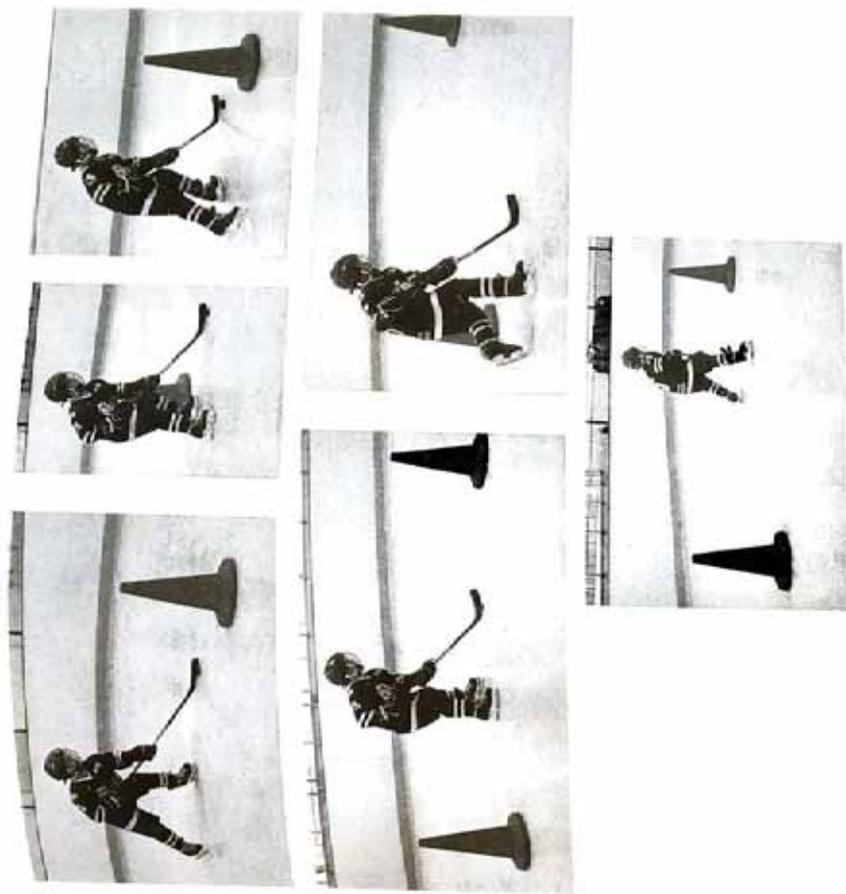


Рис. 60а. Обыгрывание стоек лицом вперед



Рис. 60б. Обыгрывание стоек спиной вперед

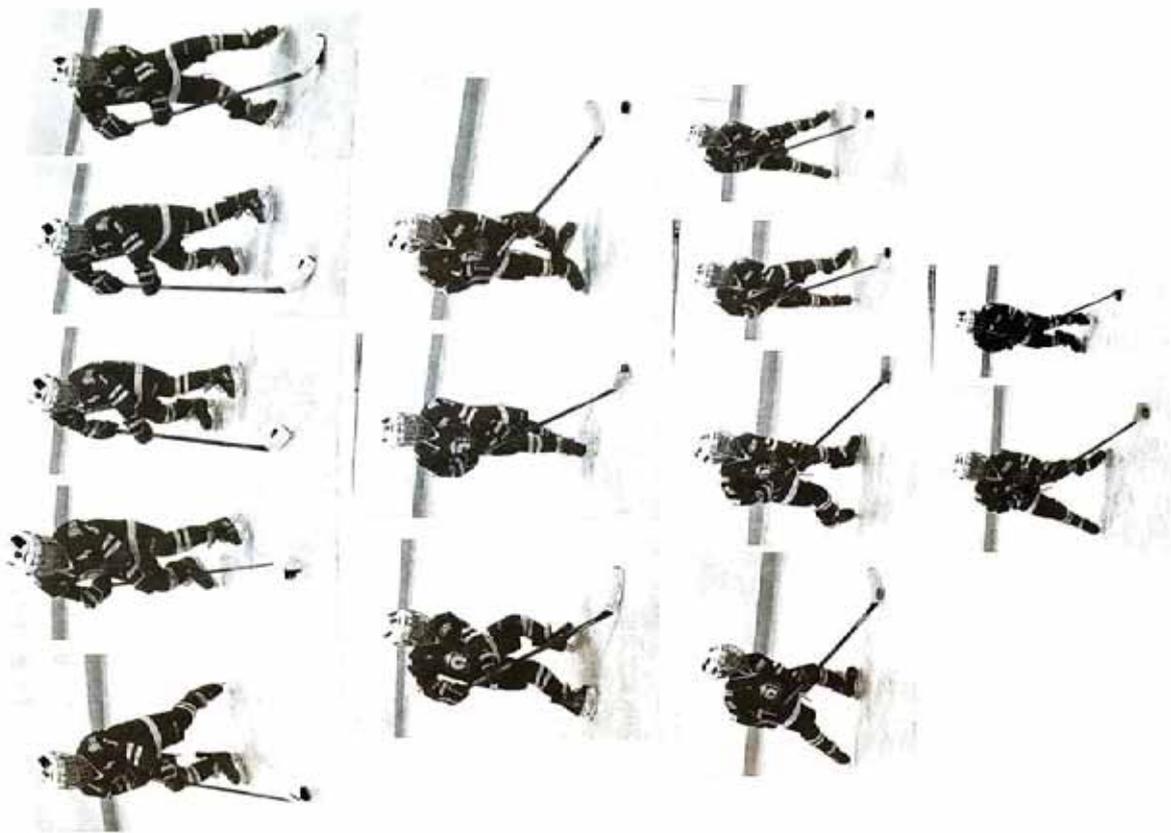


Рис. 61. Ведение шайбы с изменением направления движения

Обучение технике владения шайбы включает в себя и умение качественно и точно выполнять бросок, что на сегодняшний день является большим преимуществом для мастеров хоккея. Сильный и точный

прицельный бросок зависит от молниеносной взрывной силы рук хоккеиста, а также от техники и правильности выполнения. На начальном этапе прежде всего стоит обучить правильности выполнения кистевого броска. В процессе обучения стоит делать акцент на посадке хоккеиста, положении рук, ног, корпуса тела, а также обратить внимание на фазы выполнения броска шайбы клюшкой. Очень важно заметить, что многие дети в силу слаборазвитого верхнеплечевого пояса подсаживаются под выполнение броска, тем самым нарушается техника его выполнения. Тренер должен очень внимательно отслеживать такие ошибки и немедленно исправлять их.

Техника выполнения броска имеет несколько видов, но на этом этапе обучения необходимо обучить именно броску с удобной стороны крюка клюшки из двухопорной стойки, стоя на месте, а затем и в движении. Очень важно обращать внимание на хват клюшки руками при броске и на фазы его выполнения (рис. 62). Стоит уделять внимание и обучению технике броска с неудобной стороны крюка клюшки, правда, этот прием несколько сложнее и тяжелее для детей этого возраста, но при систематическом обучении со временем и этот прием осваивается.

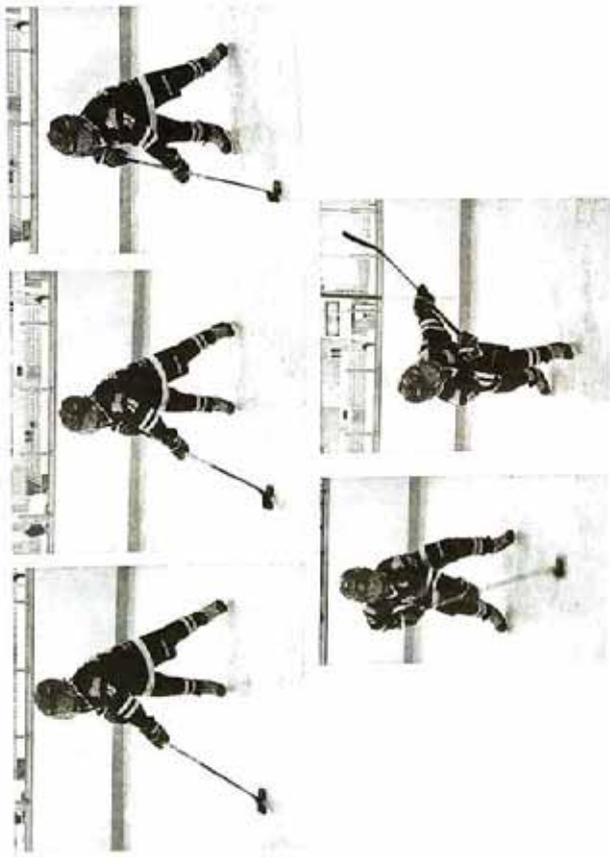


Рис. 62. Выполнение кистевого броска: с удобной стороны крюка клюшки, с неудобной стороны крюка клюшки

Хоккей игра коллективная, ко всему вышесказанному будет не лишним добавить, что игрок, умеющий выполнять точные, качественные и своевременные передачи, а также умеющий предлагать себя под передачу и принимать безкоризненно шайбу, т.е. распоряжаться ею, всегда востребован в командах высокого уровня. В групповых упражнениях, парах, тройках всегда следует уделять большое внимание технике передачи, «культуре паса». Упражнения выполняются не спеша, очень важно обратить внимание на качество приема и передачи шайбы, основную стойку игрока, хват клюшки игроком (рис. 63). В начале обучения игроки выполняют передачи стоя лицом друг к другу, в дальнейшем обучение выполняется в движении.

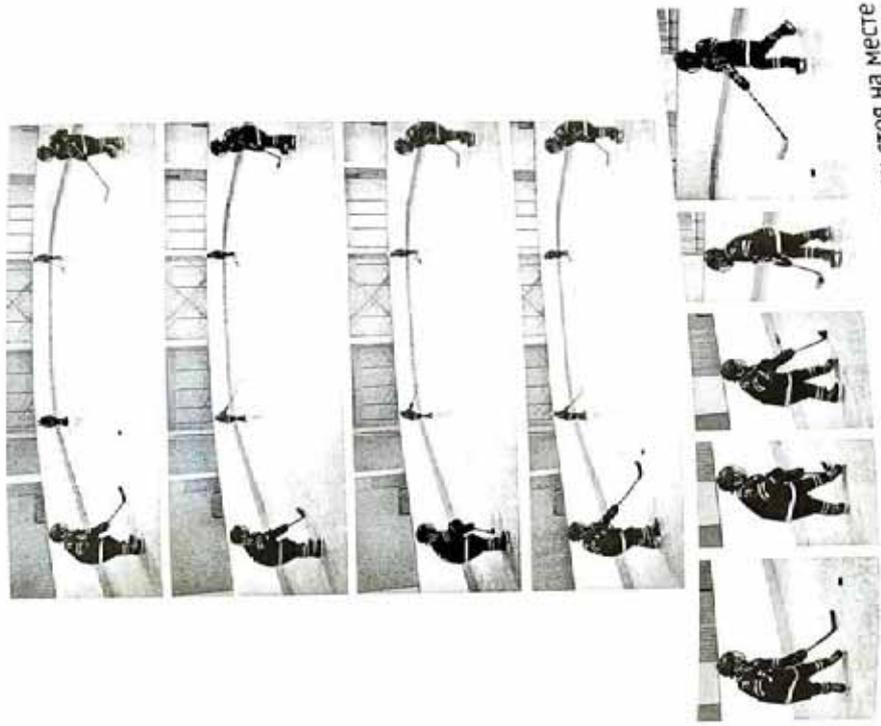


Рис. 63а. Техника передачи шайбы в парах стоя на месте

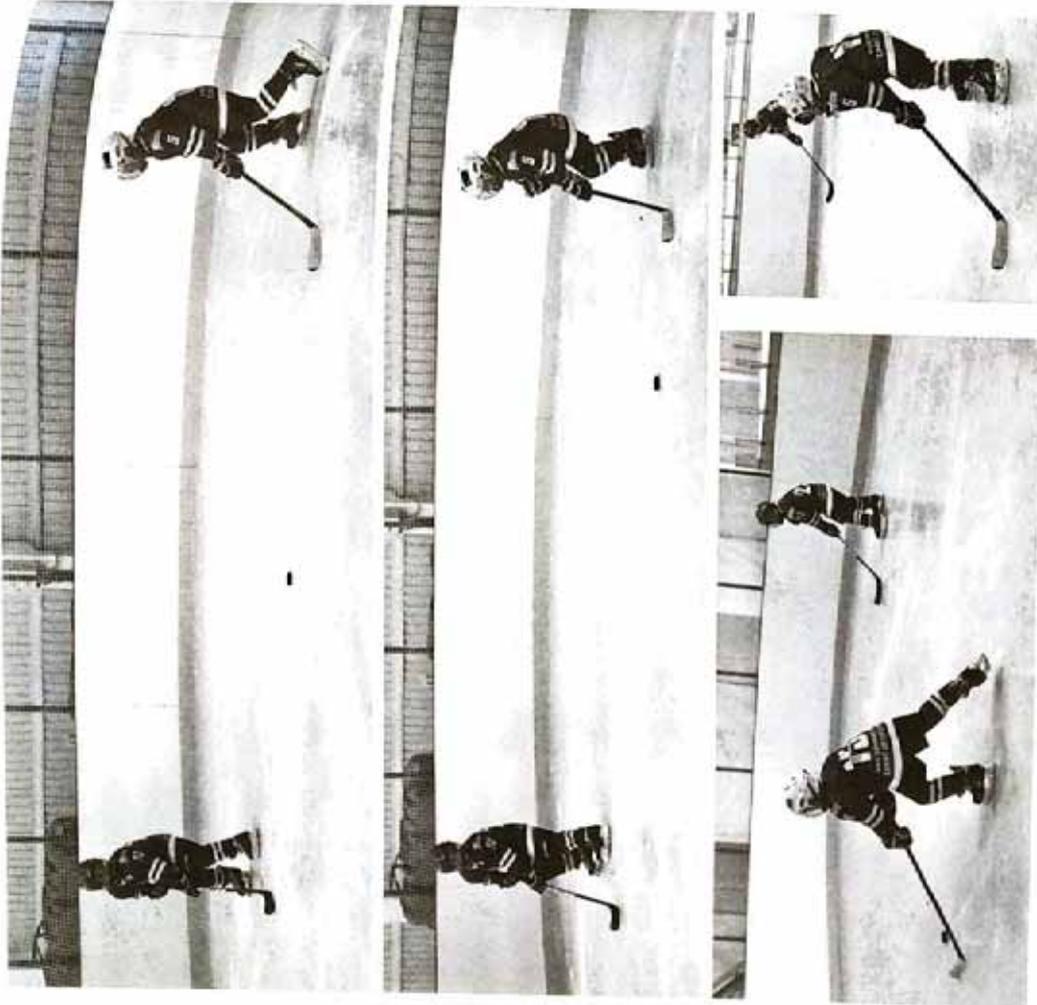


Рис. 63б. Техника передачи шайбы в парах в движении

В группах начальной подготовки третьего года обучения совершенствуются элементы техники владения клюшкой и шайбой, закрепляются и совершенствуются отдельные приемы техники владения клюшкой и шайбой, осуществляется обучение техническим действиям. Индивидуальная техническая подготовка может проходить в виде персонального выполнения задания (финты, обыгрывание стоек, выполнение нескольких технических приемов с применением тренажеров, стоя

на месте или в движении как на льду, так и вне льда). В процессе обучения также следует уделять внимание упражнениям комплексного характера, таким как ведение и полный контроль над шайбой со сменой направления движения (влево, вправо, лицом, спиной вперед) с увеличением и сокращением скорости передвижения в простых и усложненных условиях (с неподвижно стоящими и с внезапно возникающими препятствиями в виде сигналов тренера, стоек, игроков).

Обучение и закрепление технических действий по владению клюшкой и шайбой осуществляется как в индивидуальном виде, так и в виде групповых заданий. Такими могут быть обыгрывание соперника один против одного, выполнение групповых упражнений с передачами в движении с завершающими бросками по воротам и т.д. Примером может служить выполнение передач с удобной и неудобной стороны крюка клюшки как стоя на месте, так и в движении. В процессе обучения для более качественного и маневренного передвижения на коньках, а также повышения уровня техники владения клюшкой и шайбой используются упражнения с одновременным изменением направления движения и передачи шайбы в парах (рис. 64).

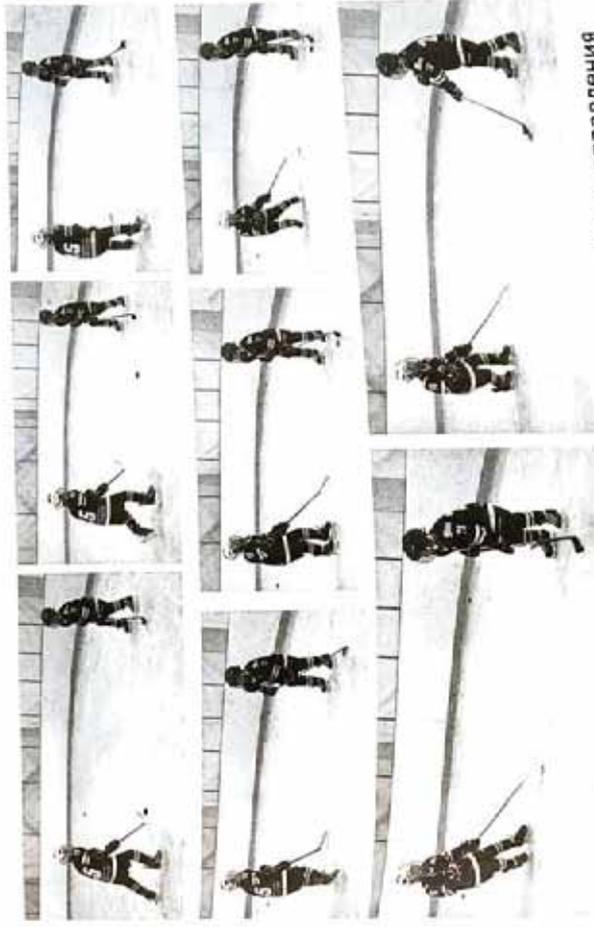
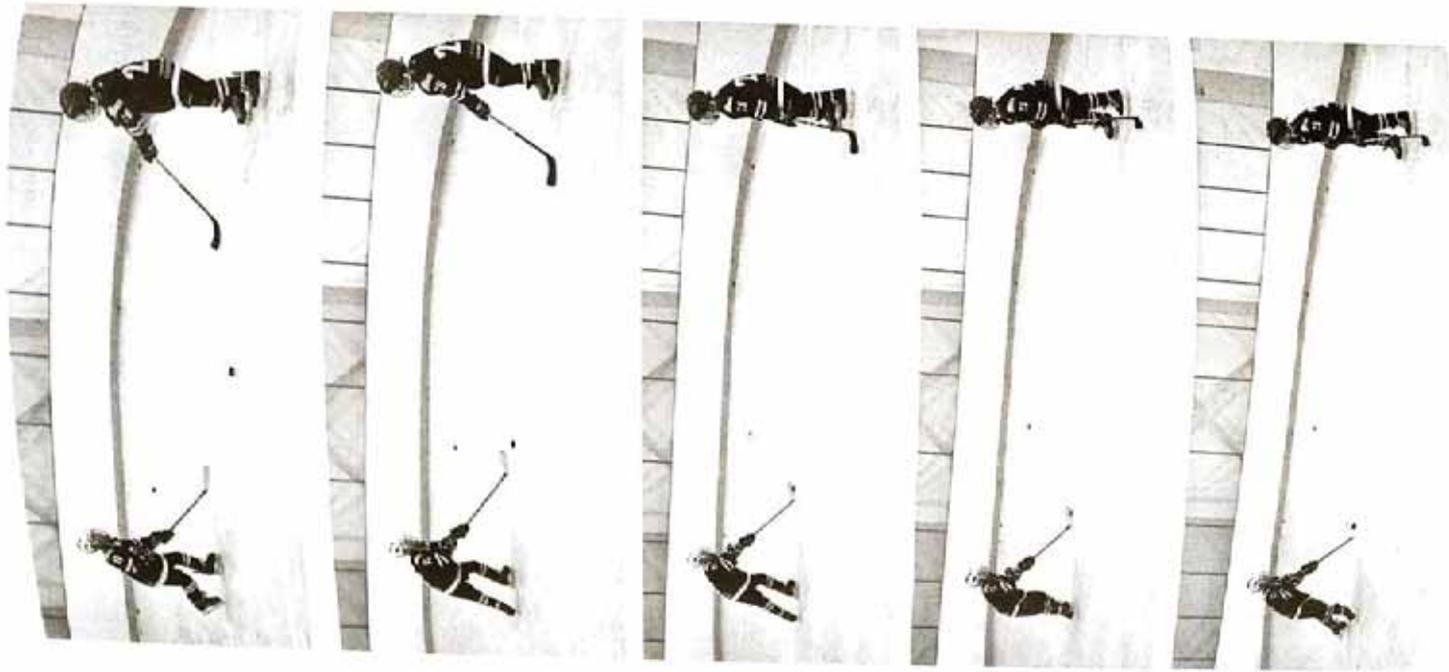


Рис. 64. Выполнение передач в парах с изменением направления движения (с. 247 – 249)



С 9 лет дети могут более качественно и четко воспринимать размеры большой площадки, нежели дети младших возрастов, поэтому целесообразно в процессе обучения применять упражнения группового и звеньевое характера через всю площадку, но это не значит, что следует отказываться от индивидуальной направленности. Примером упражнения звеньевое характера может служить выполнение задания от красной, центральной линии 3 в ноль при поддержке атаки с бросающими защитниками. Задачами упражнения является улучшение качества передач, бросков, взаимодействия нападающих и защитников при атаке ворот соперника.

Группы начальной подготовки четвертого года обучения характеризуются этапом завершения обучения детей в ГНП и переходом на качественно новый этап учебно-тренировочных групп. Задачами этого этапа являются дальнейшее совершенствование элементов техники, закрепление и совершенствование технических приемов и технических действий. Очень важно понимать и разделять принцип технических элементов, технических приемов и технических действий, тогда намного легче и продуктивнее будет проходить процесс обучения, будет видна работа тренера.

На четвертом году обучения помимо дальнейшей индивидуальной технической подготовки групповая и звеньевая работа приобретает все большую значимость в подготовке юных хоккеистов, дети выйдут на принципиально новый этап обучения, тактическая подготовка тесно взаимодействует с техническим арсеналом игрока, в котором заложены техника владения коньками и техника владения клюшкой и шайбой. Примером может служить упражнение с определено поставленной технико-тактической задачей: пять против ноля с поддержанием атаки защитниками, атака с ходу плюс позиционная атака с поставленной определенной задачей, позиционная атака или атака сходу два против одного, или три против двух, и т.д. В индивидуальную подготовку включаются более сложные по техническому содержанию упражнения и задания, нежели на предыдущих годах обучения, а именно выполнение ведения шайбы, поочередно стоя на правом и левом колене, развороты в движении на 180 и 360 градусов через левое и правое плечо поочередно с полным контролем шайбы клюшкой, выполнение передач и приема шайбы на удобную и на неудобную сторону крюка клюшки с разворотами на 180 и 360 градусов.



Рис. 65. Прием и передача шайбы на удобную и неудобную сторону крюка клюшки с разворотом на 180 градусов

На сегодняшний день в хоккее много значит умение выигрывать шайбу после вбрасывания, команда, овладевшая шайбой, мгновенно приобретает преимущество над соперником. Обладая высокой техникой выигрывания вбрасывания, хоккеист всегда доставляет массу хлопот и неожиданностей для соперника. На начальном этапе обучения закладываются базовые стандарты и понятия выигрывания вбрасывания в виде правильности хвата клюшки, выполнения неожиданного броска со вбрасывания, направления шайбы после выигрывания вбрасывания (вперед, влево, вправо, назад) в зависимости от ситуации на площадке и места вбрасывания шайбы, умелого блокирования клюшки соперника и дальнейшего подбора шайбы. Выигрыванию вбрасывания необходимо уделять большое внимание, так как этот технический прием в хоккее на сегодняшний день имеет большое значение, и игнорировать эту подготовку по крайней мере некорректно. Также стоит отметить, что умелое владение клюшкой всегда представляло преимущество игроку, который рационально и на высоком уровне профессионального мастерства этим пользуется. Умение правильно подкатывать к игроку, владеющему шайбой, и одновременно использовать клюшку как препятствие для него, выбивание шайбы клюшкой у соперника, подбивание его клюшки с дальнейшим овладением шайбы – прижизненным приемом соперника сверху в момент приема шайбы, все это позволяет вести высокопродуктивную игровую деятельность. Как принято говорить, «все складывается из мелочей, а в хоккее мелочей не бывает».

В целом на начальном этапе обучения основной и первоочередной задачей является качественная техническая подготовленность юных хоккеистов, которая впоследствии даст возможность успешно и продуктивно выполнять тактические задачи.

6.6. Тактическая подготовка юных хоккеистов 7 – 10 лет

Тактика хоккея и ее содержание. Тактика – один из важнейших компонентов хоккея. Фундаментом тактики является техническая, физическая и психологическая подготовленность хоккеистов. Организацию игровых действий хоккеистов определяет тактическое построение, т.е. наличие присущей этой команде характера ведения игры. Умение использовать большое многообразие ведения тактических действий дает возможность

определить уровень и подготовленность команды. Каждая команда должна уметь использовать тактические построения и перестроения по ходу игры. В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов одной из главных задач является обучение детей тактическим построениям и тактическим перестроениям в ходе игры. Тактика в хоккее подразделяется на индивидуальные, групповые и командные тактические действия на обороне. Тактика атаки – это организация индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в целях вывода нападающего на завершающий бросок и взятия ворот команды соперника.

Существуют следующие принципы атакующих действий: атака начинается сразу после овладения хоккеистами шайбы; передача перед бегущему игроку в более выгодной ситуации; создание численного преимущества на каждом участке площадки; создание помех вратарю соперника во время броска; при срыве атаки сходу продолжать борьбу за шайбу и создать условия для позиционной атаки; стараться растянуть оборону соперника; создавать глубину позиционной атаки за счет передач и перемещений в зоне соперника, уход из-под опеки; в позиционной атаке использовать пять полевых игроков.

Тактика обороны – это организация индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Целью оборонительных действий является срыв атаки соперника с последующим отбором шайбы.

Основные принципы обороны: отбор шайбы начинается сразу после ее потери; в обороне участвуют пять полевых игроков и вратарь; оборонительные действия начинаются сразу после ее потери, на дальних подступах к своим воротам; обеспечение глубины обороны, ставка друг друга.

Тактические действия в атаке и в обороне имеют свою специфику в зависимости от места ее применения: в зоне атаки, средней зоне, зоне защиты. При выборе тактики игры следует учитывать уровень подготовленности своей команды, команды соперника, тактику ведения оборонительных и атакующих действий соперника. Тактические построения всегда должны трансформироваться (перестраиваться) по ходу игры в зависимости от действий соперника или какого-либо изменения в действиях игры своей команды.

Обучение тактическим действиям. Индивидуальная тактика. В процессе обучения юных хоккеистов существует техническая, физическая, психологическая и тактическая подготовка. Рассмотрим тактическую подготовку. Тактическая подготовка разделяется на три вида — это индивидуальная, групповая и командная тактика. К индивидуальной тактике относятся действия игроков в атаке и обороне. Индивидуальными действиями в атаке являются ведение, броски, прием шайбы, обводка, единоборства с соперниками и вратарем. Основная задача в группах начального обучения — обеспечить юных хоккеистов базовыми тактическими знаниями при ведении индивидуальной деятельности нападающих и защитников во время развития атаки и выполнения оборонительных действий на всех участках площадки.

Рассмотрим действия нападающих и защитников в атаке. Индивидуальная деятельность нападающего в зоне атаки (зоне соперника) сводится к выбору выгодной, оптимальной позиции для приема, передачи и завершающего броска шайбы (создание ситуации 1 x 0 против вратаря), к созданию помехи вратарю соперника и изменению направления полета шайбы, всегда нужно выигрывать место на «пяточке» у ворот соперника, вести борьбу за шайбу и выигрывать единоборства у соперника.

Индивидуальные атакующие действия характеризуются умением выполнять игровую ситуацию 1 x 1, которые очень часто встречаются в игре. Умение обыграть защитника, используя при этом финты, контролировать шайбу на крюке клюшки, смена темпа и направления движения при обыгрывании защитника, умение выполнять обманные движения, оценка ситуации в момент обыгрывания с использованием броска из под защитника, тем самым наблюдая за деятельностью вратаря, позволяют вести успешную индивидуальную игровую деятельность.

В средней зоне деятельность нападающего сводится к быстрому прохождению ее по флангу или по центру, в зоне защиты — к выбору позиции для выхода из зоны, к организации контратаки. Действия защитника в зоне атаки сводятся к занятию оптимальной позиции на рубеже синей линии для поддержания позиционной атаки, занятия удобной позиции для броска по воротам от синей линии, в средней зоне — к поддержанию атаки, в зоне защиты — к выполнению передачи через борт крайнему или центральному нападающему либо партнеру (защит-

нику), находящемуся за лицевой линией ворот в целях перевода выхода из зоны с противоположного борта, индивидуального выхода из зоны, исключения обводки «последним» игроком, владеющим шайбой.

К индивидуальным действиям в обороне независимо от амплитуды хоккеиста относятся опека игрока команды соперника от амплитуды у соперника на любом участке площадки. Индивидуальная деятельность в защите сводится к недопустимости передерживания шайбы в своей зоне, при первой же благоприятной ситуации надо стараться вывести шайбу за синюю линию. Наиболее эффективным оборонительным действием в хоккее является атака соперника в его же зоне, т.е. для атакующей команды в зоне нападения.

На этапе начального обучения следует определять действия нападающих в зоне атаки как вступление первыми в борьбу с игроком команды соперника, ведущего шайбу.

Как правило, крайние нападающие действуют против защитников соперника, центральный против центрального, осуществляется опека соперника, крайние нападающие страхуют подключающихся к атаке защитников. Помимо борьбы за шайбу вся пятерка нападения осуществляет опеку пятерки обороны. В средней зоне центральный нападающий быстро возвращается назад для активного участия в оборонительных действиях, помогает защитникам, обеспечивает смещение направления атаки соперника на борт, препятствует развитию атаки соперника через середину площадки. Задача крайнего нападающего сводится к атаке ближнего игрока, владеющего шайбой, препятствуя его дальнейшему продвижению в середину площадки, направляя его в сторону борта, к опеке крайнего нападающего команды соперника, подстраховке защитника.

В зоне защиты центральный нападающий активно участвует в отборе шайбы у соперника, плотно взаимодействуя с защитниками своей команды, опекает центрального нападающего команды соперника. Задача крайних нападающих сводится к опеке защитников команды соперника на синей линии, атаке ближнего игрока, владеющего шайбой.

Индивидуальная тактическая деятельность защитников при ведении оборонительных действий в зоне нападения сводится к правильному выбору позиции на рубеже синей линии зоны атаки (к своему временному переключению от атакующих действий к оборонительным,

страховке партнера (защитника) по центру площадки при ведении борьбы у борта на синей линии и к рациональному вступлению к отбору шайбы (в момент приема шайбы соперником, потери полного или частичного контроля над шайбой).

Следует обучить детей правильному отбору, подбору шайбы, научиться правильно распоряжаться шайбой на рубеже синей линии (игра через борт при невозможности выполнения прямого броска по воротам или перевод шайбы вдоль синей линии на партнера, недопустимость обыгрывания соперника на синей линии). Нельзя атаковать соперника на противоходе, следует обучить правильно подкатываться под соперника и располагаться перед ним.

В средней зоне надо препятствовать развитию атаки соперника как через середину, так и по всей площадке, не допускать расположения защитников на одной линии, осуществлять взаимную подстраховку. В зоне защиты прежде всего уделяется внимание опеке против своего игрока, как правило крайнего нападающего, направляя его действия в сторону борта или в угол площадки, препятствуя развитию атаки через середину зоны, ведению активной борьбы на площадке, определяя свое превосходство и преимущество на данном участке площадки. Очень важно определить позицию защитника у ворот, контролировать его перемещение и передвижения шайбы. Наиболее опасной точкой площадки для взятия ворот является ближний «пятак» перед воротами, поэтому в процессе обучения стоит делать акцент на ограничении действий с шайбой около ворот, при первой возможности перевести шайбу в угол площадки или сделать передачу на половину борта зоны.

В процессе обучения следует помнить о недопустимости выполнения передач через середину зоны, тем более через «пятачок». Объяснить позицию ближнего, среднего, дальнего «пятачка». Не менее важным является борьба за место перед воротами, стоит объяснить, что защитник всегда является «хозяином» на «пятачке» и должен освободить его от соперника, тем самым давая возможность вратарю видеть момент броска и полета шайбы. В момент борьбы на «пятачке» следует нацеливать на занятие правильной позиции, между воротами и соперником, всегда акцентировать внимание на правильном расположении игрока перед воротами, тем самым не закрывая видимости площадки и действий соперника вра-

ту. При атаке ворот соперником, имеющим численное преимущество, тарю. При правильной позиции, давая вратарю обзор игрока, владеющего шайбой, блокировать и создавать помеху для выполнения передачи шайбой, блокировать игроку команды соперника (в ситуациях 1 x 2; 1 x 3).

Очень важно объяснять детям, как должен располагаться защитный игрок, занимая позицию лицом к атакующим, в пол-оборота к владущему шайбой, и тем самым наблюдая периферийным зрением за перемещением игрока, свободного от шайбы, а также как стараться препятствовать прохождению передачи и при первой же возможности вступить в единоборство с ним.

Необходимо акцентировать внимание на игру клюшкой при ведении оборонительных действий, которая всегда должна быть на льду в одной руке, вытянутой перед собой, создавая тем самым дополнительное препятствие сопернику, также препятствовать выполнению передачи соперника. При ведении оборонительных действий очень важно уделять внимание игре клюшкой, которая всегда должна быть на льду, и как правило, на расстоянии клюшки и вытянутой руки надо выполнять выбивания шайбы, сокращать возможность и пространство для обыгрывания по большой дуге, не давая сопернику сближаться для полнения финта или короткого обыгрыша (в ситуации 1 x 1). На пятак очень важно своевременно применять подбивание клюшки соперника, прижимание ее сверху ко льду.

На начальном этапе первого года обучения главной задачей является техническая подготовка, а тактическая заключается в определении амплуа. Дети 7 лет участвуют в соревнованиях попеременно в одной зоне, поэтому наиболее целесообразно объяснять обязанности защитника и нападающего в самом простом и доступном для них виде, определяя их обязанности. Прежде всего, это место и расположение игроков при вбрасывании шайбы в центре, расположение нападающих и защитников во время игры у ворот соперника, определение обязанностей в обороне у своих ворот, а также выполнение действий нападающими и защитниками. Следует учитывать, что постоянная так называемая привязка ребенка к одному амплуа не дает ему в полной мере понять и осознать сущность самой игры, да и психологически ему очень сложно выполнять одни и те же задачи, которые стоят перед ним, поэтому на этом этапе обучения целесообразно менять амплуа, т.е. пере-

водить из ампулы защитника в нападающего и наоборот. В дальнейшем при усвоении этих знаний можно переносить подготовку на площадку стандартных размеров или как принято играть на 2/3 площадки, а в идеальном случае проводить занятия на площадках размером 20 на 40 метров, эти условия вполне соответствуют физиологическим особенностям и возможностям развития ребенка 7–8 лет.

Сначала обучение следует проводить без сопротивления, тем самым дать возможность детям понять смысл построений на вбрасывании в зоне атаки, защиты, в средней зоне. Основной задачей при обучении расстановке на вбрасывании в зоне обороны является выигрывание шайбы после вбрасывания центральным нападающим, опека и создание помехи крайними нападающими для нападающих соперника при подборе шайбы, защитники первыми подбирают шайбу и начинают атаку из своей зоны. При обучении вбрасывания шайбы в зоне атаки следует уделить внимание расстановке игроков. На вбрасывании встает центральный нападающий, задачей которого является выигрывание шайбы в сторону расположения игроков своей команды или самостоятельное овладение ею с дальнейшим развитием атаки. Крайние нападающие опекают нападающих команды соперника и после вбрасывания вступают в борьбу за шайбу с последующей атакой ворот соперника. Защитники располагаются на рубеже синей линии, как принято выраться, «закрывают зону», после вбрасывания и выигрывания шайбы центральным нападающим назад, в сторону синей линии, первым подбирает шайбу ближний к ней защитник с последующим разворачиванием атакующих действий.

В средней зоне, вблизи своей синей и дальней синей линии, функции нападающих при вбрасывании остаются прежними: быстрый перевод шайбы в зону соперника с дальнейшей атакой ворот противника. Защитники обороняющейся команды противостоят входу в зону игроков соперника, а защитники атакующей команды поддерживают и развивают атаку в сторону ворот соперника, в зависимости от того, где находится шайба. Обучение индивидуальным тактическим действиям является первым этапом в тактической подготовке юных хоккеистов в ГНП. Качественная индивидуальная подготовка способствует успешному обучению и групповой тактике, а в дальнейшем и командной тактике.

Групповая тактика. Тактические действия команды определяются выполнением определенных функций игроками, нападающими, защитниками и вратарями. Определение игрового ампула: центральный и крайний нападающие (левый и правый), защитники (левый и правый). Центральный нападающий на площадке выполняет одну из важнейших функций, он является связующим игроком во взаимодействиях защитников и нападающих как в атаке, так и в обороне, выступает в качестве так называемого диспетчера. Взаимодействие между игроками определяется посредством передач, взаимной подстраховки, а также при ведении определенных тактических действий и заготовок. В процессе обучения детей в группах начальной подготовки на базе индивидуальной тактики формируется групповая тактика, которая осуществляется за счет передач и передвижения игроков в целях быстрой атаки, создания благоприятной ситуации для взятия ворот соперника, создавая преимущество в количестве игроков и улучшение позиций атаки, создания наиболее выгодной и благоприятной ситуации при ведении игры в зоне защиты.

Очень важно привить детям, что коллективная игра всегда позволяет получать преимущество над индивидуальной игрой, умение обыгрывать соперника за счет передачи – это показатель высокоинтеллектуального хоккея. Начальный этап подготовки характеризуется как этап технического становления хоккеистов. Если игрок обладает индивидуальной техникой, то расширяется спектр технической подготовки за счет обучения коллективным действиям и взаимодействиям посредством передачи шайбы в движении на постепенно увеличиваемых скоростях. В процессе обучения следует уделять внимание точным и качественным передачам между партнерами точно в крюк клюшки как на удобную, так и на неудобную сторону крюка.

Надо воспитывать у детей «культуру паса», а в дальнейшем «оставлять удовольствие» партнерам по команде от выполненных точных и адресных пасов и передач шайбы. Обучение следует проводить с заданиями: выполнение передач скользящей шайбы по льду с использованием приема «подкидки» шайбы через крюк клюшки, выполнение продольно-диагональных передач впереди бегущему партнеру, оставление шайбы приемом «паровозик» сзади бегущему партнеру, выполнение технического приема «стенка», передача шайбы партнеру и

мгновенное ускорение, высвобождаясь от опеки, получая обратно передачу от партнера. Очень часто в хоккее применяется технический прием передачи шайбы через борт, т.е. используя так называемого дополнительного партнера на площадке, для передачи шайбы закругления бортов как в зоне атаки, так и в зоне защиты.

В процессе обучения следует учитывать физиологические особенности детей 7-10 лет, используя при этом средства и упражнения, адекватные их возрастным характеристикам. В хоккее бывают короткие, средние и длинные передачи, передачи скользящей шайбы по льду и передачи верхом (подкидкой) через борт. Как пример использования коротких передач можно рассмотреть тактическое упражнение в виде «атакующего треугольника» (рис. 66).

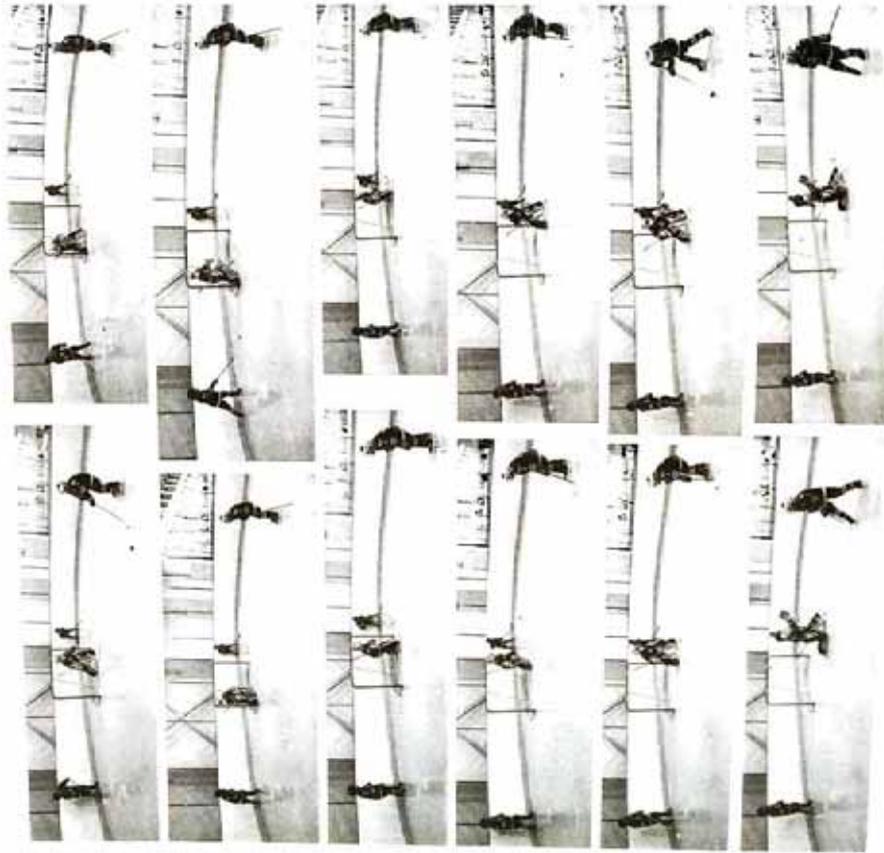


Рис. 66. Позиционная атака ворот соперника

Всеми этими передачами должен владеть хоккеист, но всему свое время, и поэтому следует начинать с обучения коротким и средним передачам скользящей шайбы по льду, стоя на месте. Организация упражнения может выглядеть в виде квадрата, передачи шайбы через его середину и по периметру (рис. 67).



Рис. 67. Передача шайбы в квадрате

Схематически упражнение выполняется так, как представлено на рис. 68.

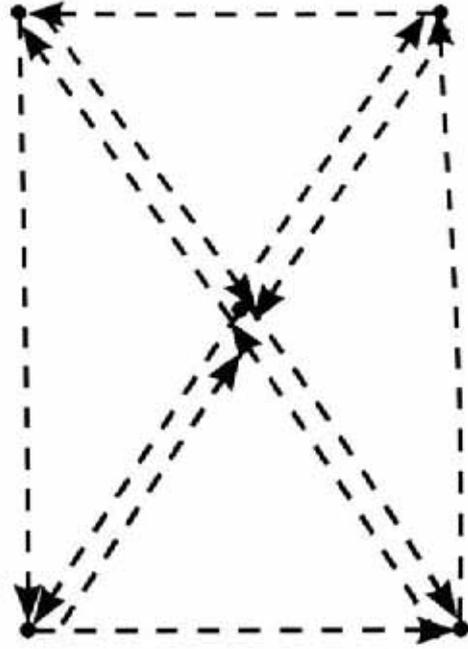


Рис. 68. Последовательность передачи шайбы в квадрате

Выполнение передач в движении в парах показано на рис. 69.

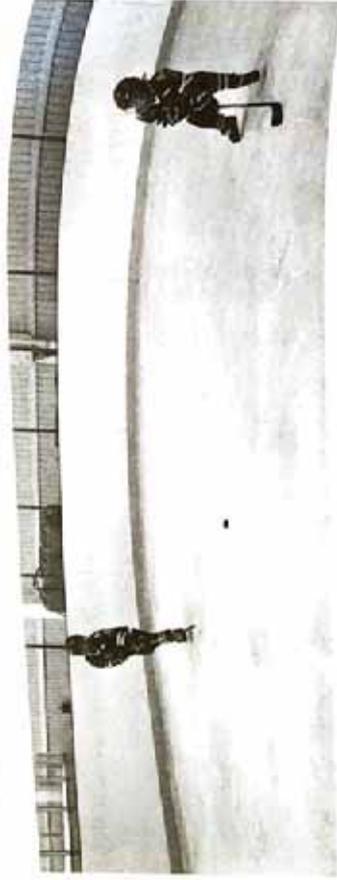


Рис. 69. Передача шайбы в парах в движении лицом вперед

Освоив простые взаимодействия между игроками, следует переходить к более сложным, сначала без сопротивления, а затем с постепенным созданием и включением в упражнения фрагментов частного и эпизодического противоборства. Примером может служить передача шайбы в тройках со сменной мест вперед бегущему партнеру через всю площадку с поддержкой атаки пары защитников с аналогичным заданием. Сбивающим фактором могут быть: стойки, расставленные по площадке, игроки, стоящие на месте по позициям, игроки с ревернутыми клюшками и т.д. Выполнение передачи шайбы в пятерках представлено на рис. 70.



Рис. 70. Передача шайбы в пятерках

Выход из зоны с прохождением средней зоны и завершением атаки ворот схематически выглядит так, как показано на рис. 71.

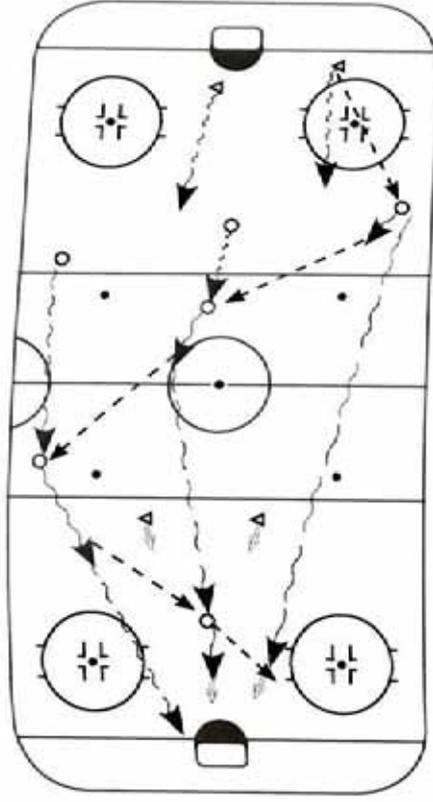
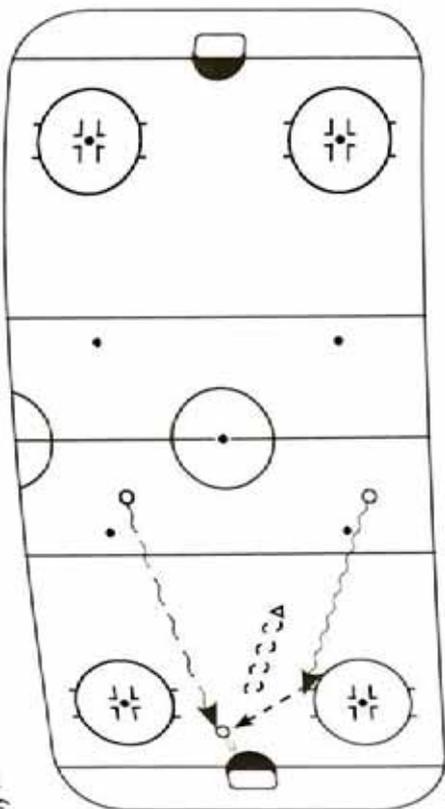


Рис. 71. Выход из зоны с дальнейшим развитием атаки

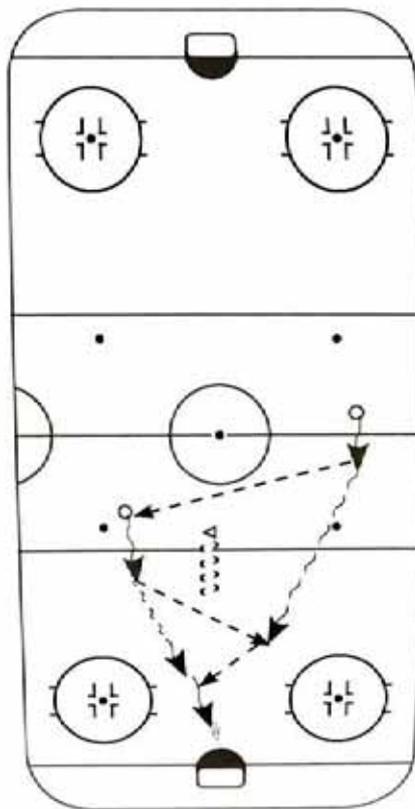
По мере овладения короткими передачами на 3–5 метров и средними передачами до 15 метров можно приступить к обучению длинным передачам, что целесообразно делать в возрасте 10–11 лет. Хорошая техника владения коньками, клюшкой и шайбой, выполнение точных и качественных передач позволяют успешно осваивать групповую тактику, вести тактические взаимодействия между партнерами. Групповые тактические взаимодействия ведутся между нападающими и защитниками с учетом их местоположения и ситуаций, возникающих на площадке. Групповые взаимодействия между нападающими возникают в ситуациях 2 x 1; 2 x 2; 2 x 3; 3 x 1; 3 x 2; 3 x 3. В большинстве случаев такие взаимодействия очень характерны для ситуаций в зоне атаки, но часто возникают в средней зоне и зоне защиты. При ведении атакующих действий в зоне соперника такие взаимодействия можно назвать стандартными ситуациями в атаке ворот соперника. На начальном этапе обучения следует выполнять упражнения без сопротивления игроков, как принято говорить, «против ноля», что делает доступным обучение, закрепление и в дальнейшем совершенствование взаимодействий игроков.

Атакующие взаимодействия 2 x 1 характеризуются созданием благоприятной ситуации для одного из игроков для завершения атаки беспрепятственным голевым броском в ворота соперника. В процессе обучения целесообразно разучивать и использовать несколько вариантов

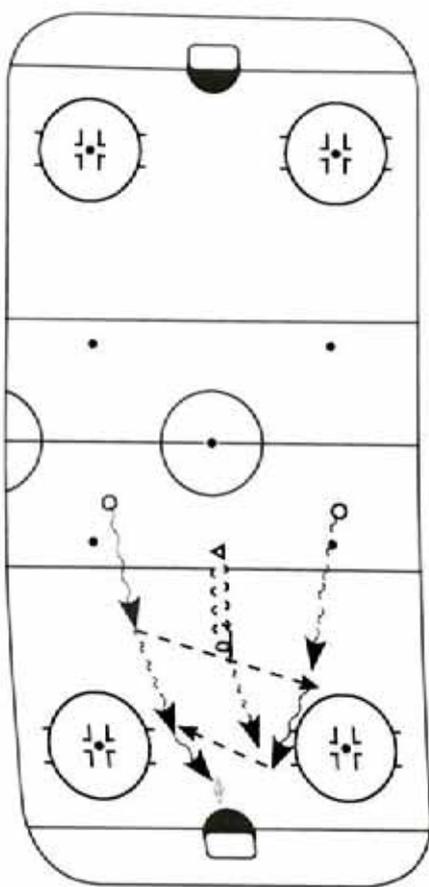
взаимодействий при атаке с ходу (рис. 72). Задача тренера – показать и объяснить на макете взаимодействие двух нападающих в этой ситуации, а еще лучше, если есть возможность, продемонстрировать видеоматериал.



Первый вариант



Второй вариант



Третий вариант

Рис. 72. Варианты выполнения игровой ситуации 2 x 1

В первом варианте крайний нападающий с шайбой входит в зону по флангу, его задача – атака ворот или выполнение передачи партнеру, ускоряющемуся за спину защитника на дальнюю штангу. Владеющий шайбой нападающий оценивает ситуацию и принимает то или иное решение в зависимости от действий защитника.

Второй вариант выполняется из средней зоны, передача партнеру под синюю линию с целью сместить защитника в сторону передачи, тем самым освободив середину площадки и исключая перехват передачи, далее отыграть защитника посредством передачи ему за спину.

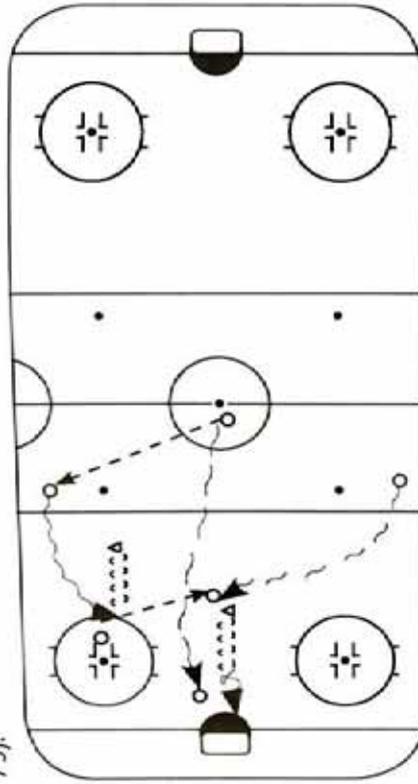
Третий вариант: нападающий по центру, входит в зону, выполняет передачу на фланг с целью сместить защитника в сторону передачи, если защитник развернулся спиной к нападающему, свободному от шайбы, то сразу же следует пас под бросок игроку,двигающемуся по центру.

Задача нападающих – согласовывать свои скорости, так сказать, соблюдать тайминг, уметь своевременно и правильно открыться и подстроиться под передачу и партнера. Нападающие не должны располагаться на одной линии, выполнение передачи должно быть точно в крюк клюшки, передача должна быть удобной для приема, при передаче шайбы следует учитывать скорость движения партнера.

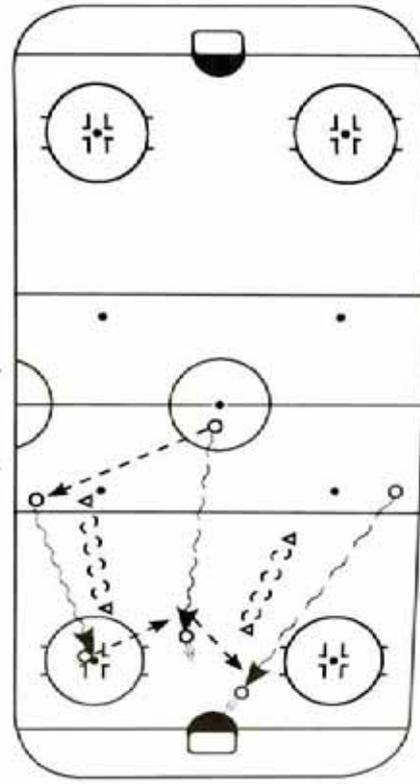
Разучивание атакующих действий 3 x 2 на начальном этапе обучения следует начинать без сопротивления, позволяя тем самым

детям освоить все взаимодействия и сформировать общее представление о выполнении этих стандартов. Игровая ситуация 3 x 2 в игре встречается не так часто, но тем не менее в процессе обучения следует обращать внимание детей на создание численного преимущества во время игры по всей площадке. Тем более продуктивно использовать такие ситуации при атаке с ходу в зоне соперника. Очень важно при-вить детям понимание смысла успешного ведения игровой деятельно-сти в атаке, это использование принципа треугольника, который опре-деляет ее вершину, а также осуществление атаки «вторым эшелonom» с подключением партнеров по звену, глубины атаки.

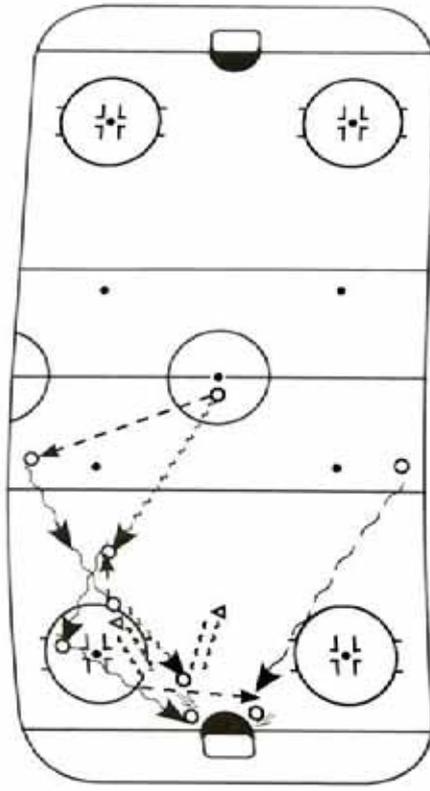
Примером атаки 3 x 2 могут служить следующие варианты (рис. 73).



Первый вариант



Второй вариант



Третий вариант

Рис. 73. Варианты атаки с ходу 3 x 2

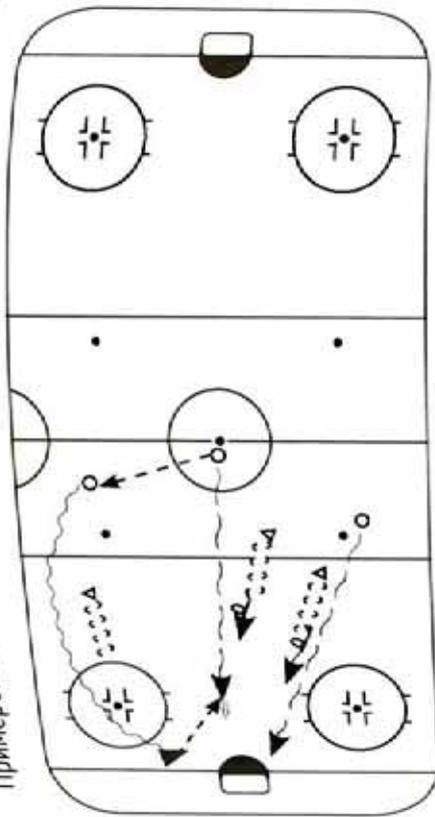
Первый вариант: центральный нападающий начинает атаку с передачи на фланг под синюю линию с последующим ускорением на ворота между двух защитников, тем самым уводя за собой, как прави-ло, дальнего защитника, освобождая от опеки дальнего крайнего, сво-бодного от шайбы. При таком взаимодействии ситуация трансформи-руется из 3 x 2 в 2 x 1. Очень важно нацеливать на умение играть без шайбы, предлагать себя под передачу.

Во втором варианте пас центрального на фланг и одновремен-ное ускорение под передачу центрального и дальнего крайнего напа-дающего соответственно между защитниками и за его спину. Дальний крайний устремлен на завершение атаки на штанге, центральный под-страивается под нападающего, владеющего шайбой, выстраивая атаку-ющий треугольник, получает шайбу и завершает атаку броском, край-ние идут на добивание.

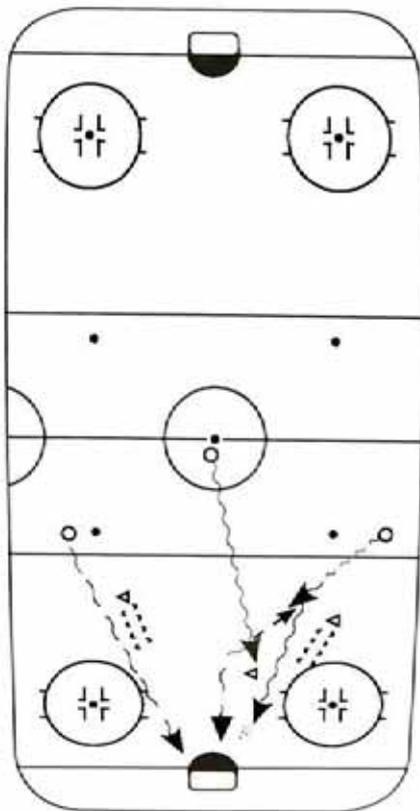
В третьем варианте крайний получает передачу от центрального и входит в зону, пытаясь сместиться в середину с угрозой броска по воротам, вытягивая на себя защитника, дальний крайний ускоряется на штангу ворот. Центральный подкатывается под крайнего нападающего, владеющего шайбой, выполняя смену мест, и подбирает шайбу, остав-ленную крайним нападающим, с дальнейшим броском по воротам или передачей на дальнюю штангу нападающему.

В игровой ситуации 3 x 3 каждый игрок действует против игрока, задача атакующих – создать ситуацию 2 x 2 или 2 x 1, а следователно, преимущество на ограниченном участке площадки.

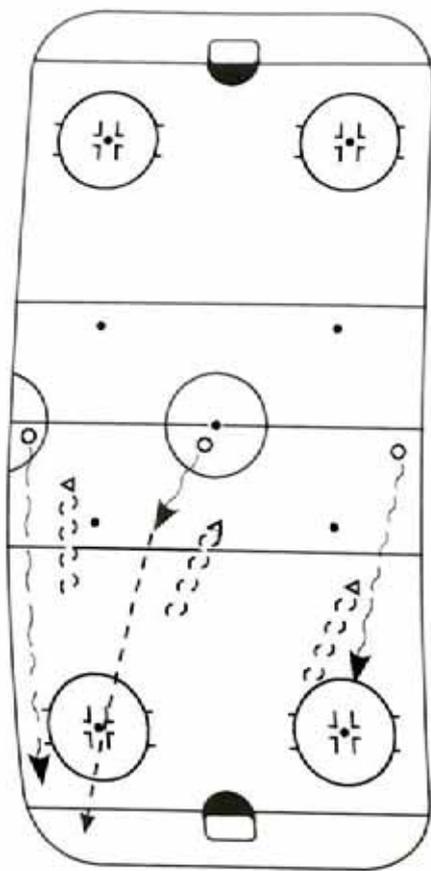
Примером атаки 3 x 3 служат следующие варианты (рис. 74).



Первый вариант



Второй вариант



Третий вариант

Рис. 74. Варианты атаки с ходу 3 x 3

В игровой ситуации 2 x 2 всегда надо стремиться создать ситуацию 2 x 1, постоянно комбинировать за счет передачи и маневренного передвижения на коньках, так же как и в ситуации 3 x 3, создавать 3 x 2. При атаке с ходу 2 x 2 эффективным взаимодействием может быть смена мест атакующих игроков при входе в зону с оставлением шайбы впереди бегущим нападающим своему партнеру с последующим ускорением между двух защитников.

При ведении атакующих действий в зоне соперника взаимодействия между защитниками и нападающими всегда являются высокоэффективными и результативными, а также обеспечивающими надежность и исключение так называемого провала на синей линии в момент атаки ворот соперника. Помимо взаимной подстраховки нападающим подключающегося в атаку защитника игровые взаимодействия проявляются и при атаке ворот защитниками бросками от синей линии по воротам соперника, где всегда идут на добивание отскочившей шайбы от вратаря или штанги нападающие, которые в свою очередь обеспечивают передачами защитников, находящихся на рубеже синей линии. Также нападающие изменяют направление полета шайбы подставлением клюшки или закрывают вратарю видимость полета шайбы.

Обучение при выходе из зоны защиты и при прохождении средней зоны на этапе начального обучения, так же как и при взаимо-

действиях в зоне атаки, несет в себе смысл поэтапного обучения «от простого к сложному». В возрасте 7–8 лет стоит обучить детей базовым понятиям о групповых взаимодействиях: принцип и смысл передачи шайбы при выходе из зоны защиты через «половину борта зоны», атаку начинает защитник, под передачу открывается крайний нападающий с последующим продвижением атаки самостоятельно или передавая шайбу центральному нападающему в среднюю зону, который в свою очередь переводит шайбу на противоположный борт крайнему нападающему с последующим входом в зону соперника. При прохождении синей линии зоны соперника дальний крайний нападающий устремляется на ворота соперника, куда будет послана шайба партнером.

Помимо этого варианта взаимодействия между нападающими будут выстраиваться через передачу центральному нападающему, а от него на противоположный фланг крайнему нападающему, или центральный бросает по воротам, куда устремляются на добивание два крайних нападающих.

Варианты создания атакующего треугольника: защитники двигаются за нападающими, поддерживая атаку, и «закрывают» зону атаки, пересекая синюю линию, контролируя ситуацию вдоль нее, выполняя постоянное маневрирование в зависимости от обстановки, обеспечивая поддержку позиционной атаке посредством приема передач от нападающих с последующими бросками по воротам или переводом шайбы с фланга на фланг вдоль синей линии. Очень важно, чтобы передвижение нападающих и защитников по площадке выполнялось с соблюдением оптимального тайминга, чтобы атакующая пятетка переместилась единым пелетоном, нужно стараться исключать большой разрыв в дистанции между линией атаки и обороны, чтобы взаимодействия нападающих и защитников были продуктивными и качественными. Для более качественного взаимодействия между игроками следует проводить учебно-тренировочные занятия вне льда с выполнением упражнений, которые будут переноситься на тренировки на льду. Упражнения выполняются с гандбольными мячами в виде передач руками друг другу, с клюшками для флорбола с передачей мяча между партнерами, с клюшками для игры в хоккей с передачей мячика для голяфа или пластмассовой шайбы. Примером может быть упражнение, представленное на рис. 75.

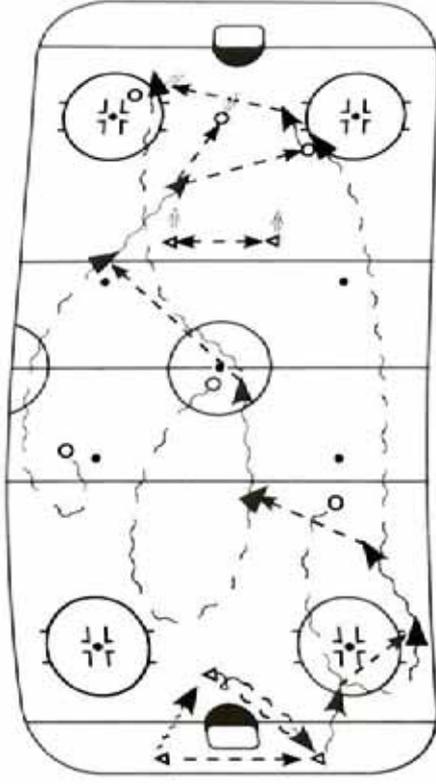


рис. 75. Взаимодействия между партнерами в пятёрке при выходе из зоны с прохождением средней зоны и входом в зону атаки с ее завершением

Для групп начальной подготовки третьего и четвертого годов обучения взаимодействия между партнерами становятся более объемными и в тактическом плане более информативными, тем не менее базовый вариант является производной для формирования новых тактических знаний и умений для юных хоккеистов. При выходе из зоны защиты защитники в своих взаимодействиях могут использовать перевод шайбы посредством паса за воротами с дальнейшей организацией атаки через центрального нападающего с продвижением атаки в средней зоне через крайних нападающих. Взаимодействия в зоне атаки выглядят как атакующий треугольник при непосредственном участии центрального нападающего как связующего игрока между нападающими и защитниками.

Основными оборонительными действиями следует считать умение игрока действовать в ситуациях 1 x 1, 1 x 2, 1 x 3. К групповым тактическим действиям в обороне следует относить ситуации 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3 как при ликвидации атаки с ходу, так и при ликвидации позиционной атаки. Очень много зависит от взаимодействия игроков, от их слаженных действий, особенно важна страховка. Как принято говорить в хоккее сегодня, «высокая организация оборонительных взаимодействий — залог успеха команды, т.е. «не пропустил — не проиграл». Да, это правильно для тех, кто имеет большой игровой опыт, для команд, играющих на результат.

В детском хоккее главной задачей является обучение основам оборонительных тактических построений. Начинать обучение оборонительным действиям надо с первой же потери шайбы на любом участке площадки, не позволять сопернику свободно контролировать и распоряжаться шайбой. При потере шайбы в зоне атаки крайние нападающие активно должны идти в отбор шайбы у защитников обороняющейся команды, центральный нападающий противодействует своему оппоненту. Защитники активно следят за действиями и перемещениями крайних нападающих соперника. Если шайба оказывается в средней зоне и ее продолжает контролировать противник, крайние и центральный нападающие продолжают вести борьбу за шайбу с нападающими или защитником атакующей команды. Защитники продолжают контролировать игровую ситуацию и следят за действиями и перемещениями нападающих соперника перед синей линией и на ней, стараясь максимально препятствовать входу в свою зону, центральный нападающий активно участвует в отборе шайбы, стараясь направить атаку в сторону борта. Крайние нападающие возвращаются назад, располагаясь между защитниками соперника и нападающими атакующей команды, стараясь помогать защитникам и центральному нападающему своей командой вести оборонительные действия.

В зоне обороны защитники ведут борьбу за шайбу с нападающими соперника, центральный нападающий опекает центрального нападающего команды противника, крайние нападающие опекают защитников атакующей команды. В группах начальной подготовки следует большое внимание уделять персональной опеке, вести обучение игры юных хоккеистов по позициям во всех зонах площадки. Очень важно в процессе обучения уделять внимание позиционному расположению игроков в атаке и обороне. Обороняющиеся игроки в своей зоне всегда должны выигрывать позиции в середине зоны, направлять деятельность соперника к борту, блокировать все броски по воротам, первыми идти в отбор шайбы, не допускать расположения соперника у себя за спиной, всегда видеть все действия и перемещения соперника с шайбой и без шайбы, умело действовать клюшкой, не проигрывать единоборства. Самым опасным местом для обороняющихся считается «пятачок» перед воротами, поэтому всегда при действиях в обороне этот участок площадки должен полностью контролировать защитник (рис. 76).

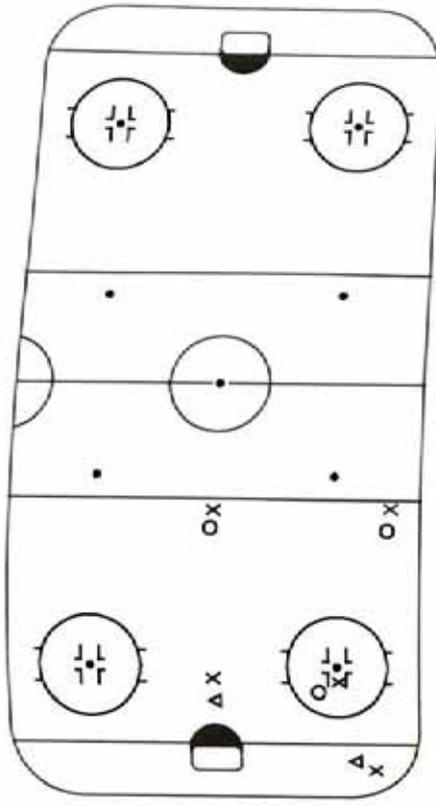


Рис. 76. Расстановка игроков в зоне обороны

Расположение игроков выглядит как несколько так называемых оборонительных треугольников. В зоне атаки позиционное расположение игроков выглядит аналогично оборонительной геометрии, «принцип треугольника» с разницей в том, что задача состоит в полном доминировании в нападении (рис. 77).

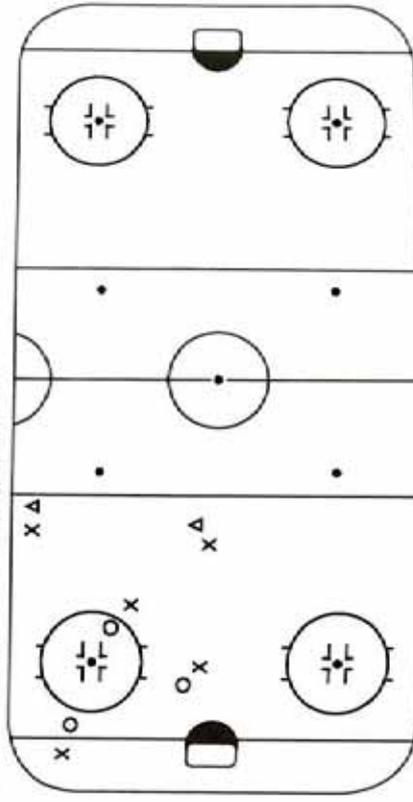


Рис. 77. Расстановка игроков в зоне атаки

Принцип обучения выстраивается на базовом понимании игры по тактической схеме 2 x 1 x 2 как в обороне, так и в атаке. В ситуации, когда шайба находится в правом углу площадки зоны защиты, построение и деятельность игроков определяется так, как представлено на рис. 78.

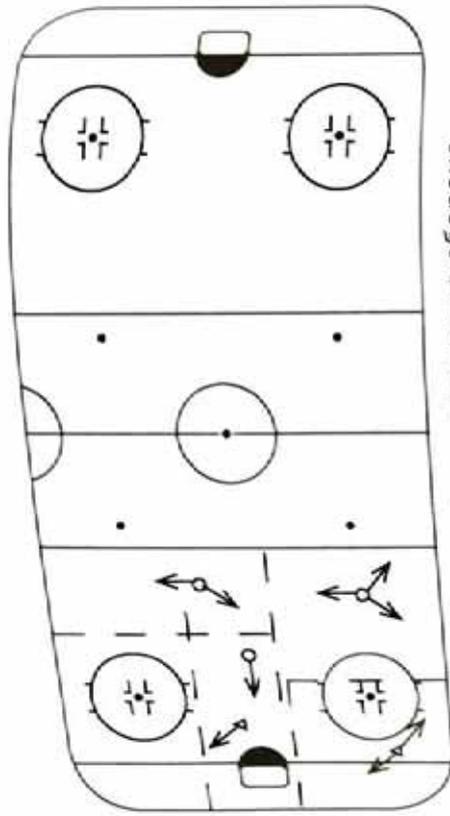


Рис. 78. Зонный принцип игры в обороне

Еще одним немаловажным фактором в успешной игровой деятельности команды является умение правильно и качественно вести борьбу за шайбу на вбрасывании. Практика показывает, что далеко не всегда некоторые тренеры уделяют этому аспекту игры в хоккее должное внимание. На начальном этапе следует начинать обучение с расстановки игроков на точке вбрасывания и с определенной задачи при вбрасывании шайбы в зоне атаки, защиты и средней зоне. При вбрасывании шайбы в защите обучение следует начинать с расстановки игроков (рис. 79).

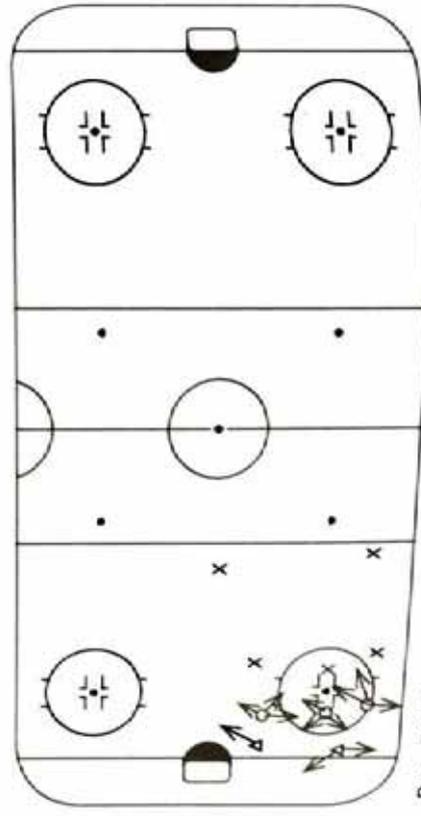


Рис. 79. Расстановка игроков на вбрасывании в зоне защиты

В зоне атаки расстановка выглядит, так, как представлено на рис. 80.

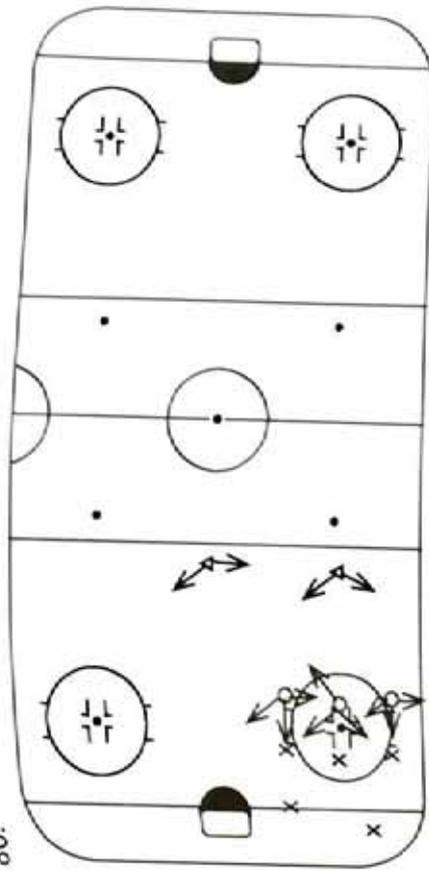


Рис. 80. Расстановка игроков на вбрасывании в зоне атаки

Аналогична расстановка на вбрасывании в средней зоне. В группах начальной подготовки четвертого года (возраст детей 9–10 лет) можно переходить к обучению расстановке на вбрасывании в защите (рис. 81).

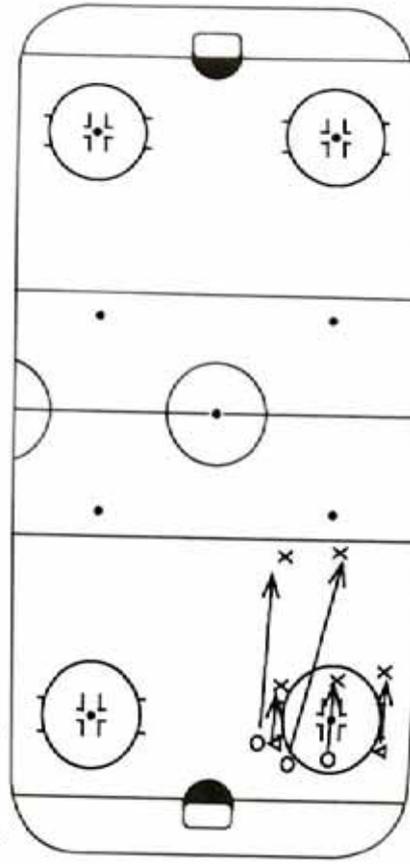


Рис. 81. Расстановка при вбрасывании в зоне защиты

Определяется акцентирование на персональной опеке игроков команды соперника. В каждой команде есть игрок, который обладает сильным и точным кистевым броском, в таких случаях тренер использует

зует его возможности, определяя его место на вбрасывании в зоне атаки как игрока на вершине атаки с броском по воротам после выигрыша вбрасывания (рис. 82).

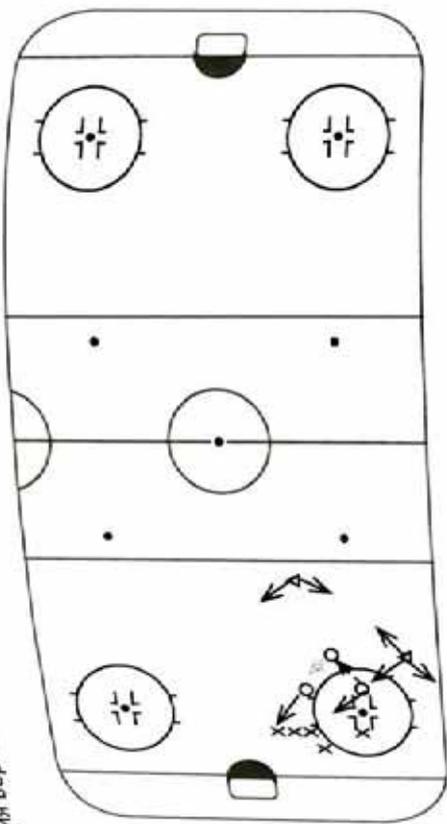


Рис. 82. Расстановка в зоне атаки с «бьющим» игроком

В случае если соперник применяет аналогичную расстановку в зоне защиты, то построение команды на вбрасывании следует выполнять так, как представлено на рис. 83.

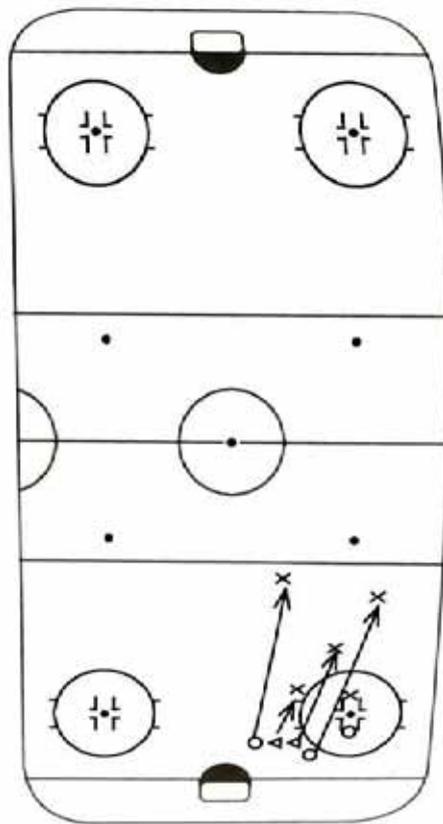


Рис. 83. Расстановка в зоне защиты против «бьющего»

В процессе обучения следует учитывать уровень технической подготовленности юных хоккеистов, физических кондиций, способность воспринимать и отображать поставленные задачи. Поэтому важно правильно организовать и скорректировать тренировочный процесс с учетом возможностей юных хоккеистов. На сегодняшний день тактические построения и условия игры во многом зависят от изменений в правилах игры в хоккее. В средней зоне отменено правило «две линии», когда нельзя было принимать шайбу нападающему за центральной красной линией, посланную защитником, находящимся за синей линией, средняя зона уменьшилась в размерах, соответственно, в пользу увеличения размеров двух других зон.

Прохождение средней зоны стало более быстрым, что повлекло за собой использование и выстраивание командой наиболее эффективных оборонительных взаимодействий, сдерживающих, тормозящих и разрушающих развитие атаки нападающих. Обучение построению командных атакующих и оборонительных тактических взаимодействий, трансформирующихся из одних в другие, осуществляется на следующих этапах подготовки юных хоккеистов с учетом базовых индивидуальных и групповых взаимодействий, а также с учетом возрастных физиологических особенностей развития организма детей.