

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Р. Г. ИШМАТОВ, В. А. КУЗЬМИН

**Теория,
методика,
практика хоккея**

УЧЕБНИК

Санкт-Петербург
2016

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
Досин В. Е. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
Виногуров В. Н. – кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ.

Ишмагов, Р. Г. Теория, методика, практика хоккея. Учебник/
Р. Г. Ишмагов, В. А. Кузьмин: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М.:
ИД «МедиаЛайн», 2016. – 388 с.

Печатается по решению УМС НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурга; рекомендовано УМС НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурга, в качестве учебника по направлению: 49.03.01; 49.04.01 «Физическая культура».

Корректор: Алина Бабич, Светлана Пыдык, Лилия Алиева
Препресс: Сергей Карноухин
Дизайн и компьютерная верстка: Андрей Назаров, Екатерина Баранова, Нелли Минibaева

В учебнике комплексно рассматриваются техника и тактика игры в хоккеей, методика обучения и тренировки хоккеистов. Значительное внимание уделено описанию многолетнего процесса подготовки хоккеиста, начиная от спортивно-оздоровительных групп до команд мастеров, планированию тренировочного процесса на всех этапах подготовки, а также контролю функционального состояния хоккеиста. Показана переводная методика определения величин тренировочных и соревновательных нагрузок с применением компьютерной техники. Даны конкретные примеры содержания тренировочных занятий и отдельных упражнений. Впервые подробно рассмотрены тактические схемы в комплексе с подводящими упражнениями для их разучивания и совершенствования. Учебник содержит исторический раздел с акцентом на анализе тенденций развития хоккея в стране, роли тренеров и обзоре литературы по теории и методике хоккея начиная с 1938 года.

Рекомендуется бакалаврам, магистрантам и преподавателям спортивных вузов, а также практикующим тренерам различной квалификации.

Часть 2 части I книги I, части 2–6 книги I, книга II написаны
Ишмаговым Р. Г.
Глава I части I книги I написана Кузьминым В. А.

ISBN 978-5-9905731-9-2

УДК 796.96
ББК 75.579я7-1

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016
© Ишмагов Р. Г., Кузьмин В. А., 2016
© ООО «ИД МедиаЛайн», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

КНИГА I. ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА ХОККЕЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЧАСТЬ I. ИСТОРИЯ ХОККЕЯ

Глава 1. История развития хоккея с шайбой в Российской Федерации 10

1.1. Предпосылки появления хоккея с шайбой в дореволюционной России и в СССР до Великой Отечественной войны... 10

1.2. Целенаправленное развитие хоккея с шайбой в России. Периодизация истории развития хоккея с шайбой в СССР/России 12

1.3. Период становления хоккея с шайбой в СССР 14

1.4. Смена поколений конца 1950-х и начало специализированной подготовки кадров 22

1.5. Период доминирования советского хоккея на мировом уровне 26

1.6. Переходный период. Смена тренерских поколений. Зарождение контактов с профессионалами из НХЛ 32

1.7. Период относительного доминирования в мировом хоккее 37

1.8. Период адаптации хоккея в новых экономических условиях в Российской Федерации 47

1.9. Переход хоккея высших достижений в разряд масштабных бизнес-проектов (эпоха КХЛ) 55

Глава 2. Обзор литературы по теории и методике хоккея, анализ становления тактических идей отечественного хоккея 64

ЧАСТЬ II. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ХОККЕЯ

Глава 1. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания 74

Глава 2. Характеристика профессиональной деятельности тренера-преподавателя по хоккею 75

Глава 3. Программные установки и структура курса 77

ЧАСТЬ III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТА

Глава 1. Основы тренировочного процесса 78

Глава 2. Тренировка и принципы обучения 81

2.1. Тренировка. Средства и методы обучения 81

2.2. Классификация физических упражнений 81

2.3. Физическая подготовка 81

2.4. Психологическая подготовка хоккеиста 90

2.5. Система обеспечения подготовки хоккеиста 91

ЧАСТЬ IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Глава 1. Характеристика технической подготовленности хоккеиста 96

Глава 2. Техника передвижения на коньках 98

Глава 3. Техника выезда на клюшковой и шайбой 99

Глава 4. Техническая подготовка с учетом правил игры в хоккеей 101

Глава 5. Техническая подготовка в ДЮСШ и СДЮШОР 109

Глава 6. Техническая подготовка хоккеистов высокой квалификации 113

ЧАСТЬ V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Глава 1. Характеристика тактики хоккея.....	116
Глава 2. Тактическая система 2-1-2.....	121
2.1. Подготовительное упражнение для обучения тактической системе 2-1-2 в зоне соперника.....	121
2.2. Подготовительное упражнение для обучения тактической системе 2-1-2 в средней зоне.....	122
2.3. Подготовительное упражнение для обучения тактической системе 2-1-2 в позиционной обороне (по амплуа игроков).....	123
2.4. Тактическая система 2-1-2. Обучение и совершенствование в зоне обороны соперника.....	124
2.4.1. Подготовительное упражнение к тактической системе 2-1-2 (1х1).....	125
2.4.2. Подготовительное упражнение к тактической системе 2-1-2 (2х1).....	126
2.4.3. Подготовительное упражнение к тактической системе 2-1-2 (3х2).....	127
2.4.4. Подготовительное упражнение к тактической системе 2-1-2 (3х3, 5х5).....	129
Глава 3. Тактическая система 1-1-3.....	131
3.1. Подготовительное упражнение к тактической системе 1-1-3 для нападающих.....	132
3.2. Подготовительное упражнение к тактической системе 1-1-3 (5х0).....	133
3.3. Подготовительное упражнение к тактической системе 1-1-3 в зоне обороны соперника (3х3).....	134
3.4. Основное упражнение (5х5) к тактической системе 1-1-3.....	135
Глава 4. Тактическая система 1-1-3. Обучение и совершенствование игры в средней игровой зоне.....	137
4.1. Подготовительное упражнение к тактической системе 1-1-3 в средней игровой зоне.....	138
4.2. Основное упражнение к тактической системе 1-1-3 в средней игровой зоне (5х5).....	139
Глава 5. Тактическая система 1-1-3 (подулавливание).....	141
5.1. Тактическая система 1-1-3 в зоне обороны соперника.....	141
5.2. Тактическая система 1-1-3 игра в средней зоне.....	142
5.3. Обучение и совершенствование выхода из зоны обороны при игре соперника тактической системой 1-1-3.....	143
Глава 6. Подготовительные и подводящие упражнения для тактической системы 1-1-3.....	146
6.1. Упражнения (1х1) для защитников и нападающих.....	146
6.2. Упражнения (2х1) для защитников и нападающих.....	147
6.3. Упражнения (2х1) для защитников и нападающих на половину ширины площадки.....	148
6.4. Упражнение (3х3) со вбросом шайбы в зону обороны соперника.....	150
6.5. Упражнение (5х5) со вбросом шайбы в зону обороны соперника.....	151
Глава 7. Тактическая система 1-2-2.....	153
7.1. Первое подготовительное упражнение (1х1).....	157
7.2. Второе подготовительное упражнение (1х1).....	157
7.3. Третье подготовительное упражнение (1х1).....	158
7.4. Четвертое подготовительное упражнение (3х3).....	159
7.5. Пятое подготовительное упражнение.....	160
7.6. Прохождение тактической системы 1-2-2.....	162
7.7. Основное упражнение для тактической системы 1-2-2.....	163
Глава 8. Тактическая система 1-4.....	166
Глава 9. Обучение и совершенствование позиционной атаки и обороны при игре (5х5).....	169
9.1. Первое подготовительное упражнение для обучения и совершенствования тактической системы – позиционная оборона и атаки (5х5).....	170

9.2. Второе подготовительное упражнение для обучения и совершенствования тактической системы – позиционная оборона и атаки (2х2).....	172
9.3. Третье подготовительное упражнение для обучения и совершенствования тактической системы – позиционная оборона и атаки (3х3).....	174
9.4. Основное упражнение для обучения и совершенствования тактической системы – позиционная оборона и атаки (5х5).....	176
Глава 10. Численное неравенство 5х4.....	179
10.1. Первое подготовительное упражнение к тактической системе (5х4) в зоне атаки.....	179
10.2. Второе подготовительное упражнение к тактической системе (5х4) в зоне атаки.....	180
10.3. Третье (основное) упражнение к тактической системе (5х4).....	181
10.4. Обучение и совершенствование игры в численном большинстве тактической системы (5х4).....	182
Глава 11. Численное неравенство 4х3.....	185
Глава 12. Численное неравенство 5х3.....	187
12.1. Первое подготовительное упражнение к тактической системе (5х3) в зоне обороны соперника (5х0).....	187
12.2. Второе подготовительное упражнение к тактической системе (5х3) в зоне обороны соперника (5х2).....	188
12.3. Основное упражнение (5х3).....	189
12.4. Обучение и совершенствование игры в численном большинстве тактической системой (5х3). Выход из зоны, прохождение средней игровой зоны.....	189
Глава 13. Численное неравенство 6х4.....	192
13.1. Основное упражнение к тактической системе (6х4) в зоне обороны соперника.....	192
13.2. Основное упражнение к тактической системе (6х4) выход из зоны, прохождение средней зоны.....	193
Глава 14. Численное неравенство 6х5.....	194
14.1. Основное упражнение (1-й вариант).....	194
14.2. Основное упражнение (2-й вариант).....	195
Глава 15. Игра в неполных составах 4х4.....	196
Глава 16. Игра в неполных составах 3х3.....	198
Глава 17. Учебно-тренировочное занятие "Тактическая подготовка" (пример).....	200
ЧАСТЬ VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ И СДЮШОР	
Введение.....	203
Глава 1. Спортивно-оздоровительные группы (5-6 лет).....	204
1.1. Цели и задачи в спортивно-оздоровительных группах.....	205
1.2. Режимы учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах.....	205
1.3. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста.....	208
Глава 2. Группы начальной подготовки (7-10 лет).....	209
2.1. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста.....	215
2.2. Этапы многолетней подготовки.....	216
2.3. Учебно-тренировочный процесс первого года обучения.....	218
2.4. Учебно-тренировочный процесс второго года обучения.....	222
2.5. Учебно-тренировочный процесс третьего года обучения.....	229
2.6. Учебно-тренировочный процесс четвертого года обучения.....	234
Глава 3. Учебно-тренировочные группы (11-14 лет).....	240
3.1. Физиологические особенности подростков.....	240
3.2. Развитие физических качеств.....	242
3.3. Методика определения величины тренировочной нагрузки для УТ.....	254

3.4. Технологичная планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки для УТТ (11–14 лет).....	262
3.5. Памятка для тренера.....	277
Глава 4. Группы спортивного совершенствования (15–17 лет).....	279
4.1. Общая характеристика этапа.....	279
4.2. Методика определения величин тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования.....	286
4.3. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.....	293
4.4. Памятка для тренера.....	303
КНИГА II. ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА	
ДЛЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Глава 1. Пример подготовки молодежной сборной команды России к чемпионату мира.....	306
Глава 2. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса построения тренировочного процесса	310
2.1. Основные закономерности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации.....	310
2.2. Переходный период.....	312
2.3. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде.....	312
2.4. Планирование учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (втягивающий, два микроцикла).....	313
2.5. Построение учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (базовый развивающий мезоцикл).....	315
2.6. Построение учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе.....	319
2.7. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде.....	324
2.8. Промежуточный этап (с 7 по 15 ноября).....	326
ЧАСТЬ II. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Введение.....	328
Глава 1. Контроль и учет процесса подготовки хоккеистов.....	330
1.1. Структура комплексного контроля.....	330
1.2. Педагогические методы контроля.....	331
1.2.1. Контроль уровня подготовленности.....	332
1.2.2. Контроль тренировочной деятельности.....	342
1.2.3. Контроль соревновательной деятельности.....	344
1.2.4. Самоконтроль.....	346
Глава 2. Оценка величин тренировочной и соревновательной нагрузки. Зоны энергообеспечения, в которых проходит тренировочная и соревновательная деятельность хоккеиста на различных этапах подготовки.....	350
2.2. Методика определения тренировочной и соревновательной нагрузки на различных этапах подготовки.....	362
Благоустройство.....	374
Литература.....	375
Приложения.....	379
Условные обозначения и сокращения.....	384

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей в системе физического воспитания отечественного спорта занимает значимое место, способствует гармоничному развитию личности спортсмена, формированию физически крепких, умных, успешных людей.

Старшие поколения тренеров, преподавателей-теоретиков в советское время создали уникальную, признанную в мире систему подготовки хоккеистов от начального этапа до хоккеиста высокой квалификации. К сожалению, в настоящее время остается мало специалистов, которые практиковали в то время и могли бы сейчас передавать свой опыт и знания тренерам нового поколения. Следовательно, возникает необходимость развить это творческое наследие с позиции современного хоккея в форме учебника.

Учебник написан в соответствии с программой спортивных вузов, предназначен для студентов, бакалавров, магистрантов и практикующих тренеров различной квалификации.

В современной учебно-методической литературе чаще всего рассматриваются вопросы теории и методики подготовки для профессиональных команд МХЛ, ВХЛ, КХЛ, но недостаточно внимания уделяется детско-юношескому хоккею. Исследования и педагогические наблюдения показали, что учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки в настоящее время все более смещается в сторону соревновательной практики. Это негативно сказывается на качестве обучения владению коньками, клюшкой, шайбой и в целом на уровне тактической подготовки. Примененные рассмотренных в настоящей книге подходов к учебно-тренировочному процессу может практикующим тренером и преподавателям преодолеть эту неблагоприятную тенденцию. В учебнике определены цели и задачи для различных возрастных групп в ДЮСШ и СДЮШОР, профессиональных команд МХЛ, ВХЛ, КХЛ, средства и методы их реализации с учетом физиологических, психологических и антропометрических особенностей хоккеистов.

Авторы, имеющие большой практический опыт, при создании книги привлекли труды ведущих специалистов в области теории и методики хоккея, физиологии, психологии, биохимии, педагогики и спортивной медицины. Показаны структура многолетней подготов-

ки в ДЮСШ и СДЮШОР (13-летний цикл) и планирование учебно-тренировочного процесса для хоккеистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки.

Без прошлого нет будущего. Настоящий тренер начинает формироваться, порой даже несознанно, в процессе игры в хоккей на любом уровне, включая команды мастеров, когда проходит школу у наставников, давших ему воспитание, научивших его не только играть в хоккей, но и жить хоккеем, оставаясь честным, порядочным, ответственным и успешным.

Мое становление как тренера связано с такими специалистами, у которых мне посчастливилось как хоккеисту играть и учиться.

Спасибо за хоккейную науку Великим и Заслуженным тренерам страны:

Старикову В. И.	Пучкову Н. Г.
Захватову С. И.	Кострюкову А. М.
Дубровину П. В.	Эпштейну Н. С.
Столяркову В. И.	Никитину В. А.
Каравадину В. П.	Азаматову М. М.
Волкову Е. А.	Кулагину Б. П.
Тарасову А. В.	Шилову В. В.

Ишмапов Р. Г.

КНИГА I

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА ХОККЕЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЧАСТЬ I ИСТОРИЯ ХОККЕЯ

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ И В СССР ДО ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Официальной датой рождения хоккея с шайбой в России считается 22 декабря 1946 года, когда стартовал первый чемпионат СССР. С учетом современной точки зрения мировых историков хоккея это не совсем верно. Дело в том, что 9 июля 2005 года Международная федерация хоккея с шайбой (ИИХФ) официально признала факт того, что первый подтвержденный документом хоккейный матч состоялся в Монреале 3 марта 1875 года. На катке «Виктория Скейтин Ринк» встретились команды улиц Стэнли и Драммонд. В каждой из команд было по девять человек, вместо шайбы использовался деревянный диск, на поле имелся ворота. Таким образом было признано, что строгие регламентирующие рамки правил хоккея с шайбой на начальном этапе размываются до возможности причисления к нему всевозможных не подходявших ранее под его ранжир состязаний, в которых просматриваются признаки других видов хоккея, а в особенности хоккея с мячом. Исходя из такой трактовки понимания хоккея с шайбой раннего периода, стоит признать, что в России подходящий вид спорта начали культивировать где-то с середины XIX века, а на уровне народной забавы – вообще с незапамятных времен. При этом строго отнести этот «первобытный» хоккей к одной из его современных ветвей – с шайбой или хоккейного матча в нашей стране приводит матч 8 марта 1898 года. «Петербургский листок» сообщил: «...кружок любителей спорта устроил на «Северном катке» первое в России состязание в игре «хоккей». Этот род спорта для не выдавших его совершенно непонятен. Группы молодежи на коньках отбивают (партия на партию) небольшой гуттаперчевый шарик длинными палками с крючком на

конце. Цель игры – загнать шарик в город противников... В будущем предполагается устроить целый ряд публичных состязаний в «хоккей», так как эта игра гораздо занимательнее и оживленнее, нежели футбол и поло, и в то же время менее опасна для здоровья господ спортсменов». В этом тексте четко просматриваются признаки хоккея с мячом – гуттаперчевый шарик и крючки на концах длинных палок. А вот количество игравших на поле было семь на семь. Такой формат характерен и для раннего хоккея с шайбой, и для европейской разновидности хоккея с мячом – бенди... Если изменить сложившийся ранее подход к изучению истории хоккея от поиска самостоятельных корней каждого из его видов к поиску некоего общего прототипа и постепенному расхождению на разновидности, то изначальная картина получится более целостной и гармоничной. Можно сказать, что хоккей как таковой родился в нашей стране 8 марта 1898 года.

Решающим фактором, задавшим вектор развития хоккея на долгие годы вперед, стал процветавший в то время в России футбол, для которого хоккей служил своего рода средством поддержания спортивной формы игроками в зимнее время. В результате неслучайной эволюции хоккей практически переродился в футбол на льду, приобретя практически все особенности нынешнего хоккея с мячом. Главным признаком обособления вида спорта можно считать составление официального свода правил. Для хоккея их разработал петербургский «Кружок любителей спорта». Судя по имеющейся информации, произошло это не позже 1900 года, и описан в них был хоккей с мячом (11 на 11). Появление правил дало возможность проводить единообразные соревнования. При этом оставшиеся разновидности хоккея, не имевшие своего закона, лишились дальнейшего развития.

Тем не менее на четвертом конгрессе Международной федерации хоккея с шайбой (ИИХФ), проходившем с 15 по 17 февраля 1911 года в Берлине во время чемпионата Европы, в нее был принят Петербургский конькобежный клуб, который стал представлять Россию. Осенью того же года за бездеятельность он был исключен из хоккейного сообщества. Чинювники явно поторопились: 30 декабря 1911 года в Санкт-Петербурге появился свой несущественный лед. В этот день торжественно открылся Ледовый дворец, предназначенный для катания на коньках круглый год и полностью пригодный для проведения хоккейных соревнований.

Первая половина XX века стала временем доминирования в нашей стране хоккея с мячом. Информация о хоккее с шайбой поступала, ее анализировали, обсуждали, но не более того. Эпизодическое появление шайбы на наших стадионах носило случайный, а иногда и курьезный характер. Наиболее известен факт приезда в Москву в 1932 году немецкой хоккейной команды рабочего клуба «Фикте», которая некогда данно для прини́мавшей стороны оказалась «шайбистской». Исходя из этого факта, некоторые источники считают февраль – март 1932 года началом отсчета истории хоккея с шайбой в СССР.

Несмотря на неблагоприятные для его развития условия, плавное проникновение хоккея с шайбой в советский спорт было неизбежно: в 1930 году в книге «Новые зимние спортивные игры» впервые в отечественной специальной литературе был описан хоккей с шайбой (первое упоминание о нем относится к 1906 году – в брошюре Муравьева С. «Бенди или хоккей»), впервые правила и методика тренировок были рассмотрены в учебном пособии «Спортивные игры» под редакцией Козлова М. С., изданном в 1939 году. К концу 1930-х годов хоккей с шайбой уже стали изучать в крупнейших спортивных вузах (в частности, в Государственном ордена Ленина институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта в том же 1939 году был проведен сбор семинар по хоккею с шайбой с практическими занятиями). Однако Великая Отечественная война внесла в этот процесс пятилетнюю паузу.

1.2. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РОССИИ. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В СССР/РОССИИ

Партия и правительство после победы в Великой Отечественной войне (1945 год) проводили активную политику поционирования СССР как страны-победителя во всех направлениях общественно значимой деятельности – в промышленности, искусстве, спорте и т. д. Естественно, что пристальным вниманием со стороны руководства страны в такой обстановке пользовался спорт, а среди многочисленных его видов – те, что входили в программу Олимпийских игр. Среди таковых был и хоккей с шайбой. На государственном уровне принимается решение о форсированном освоении этого вида спорта, используя богатую базу хоккея с мячом, который не входил в олимпийскую программу.

Персонально отвечать за организацию работы по развитию хоккея с шайбой было поручено начальнику отдела футбола Спорт-

комитета СССР Сергею Александровичу Савину – выдающемуся организатору и управленцу. Благодаря энтузиазму и подвижническому которому новый вид спорта получили мощный стартовый импульс. Получив в Прибалтике образцы промышленного хоккейного инвентаря, экипировки и свод правил, С. Савин организовал процесс изучения новой игры в Москве. Уже в 1945 году был проведен ряд показательных матчей по хоккею с шайбой, а чуть позже принято решение о проведении первого чемпионата СССР. 22 декабря 1946 года стартовало первое всесоюзное первенство.

Дальнейшее развитие хоккея с шайбой в СССР/России за счет влияния ряда факторов (массовость и уровень квалификации хоккеистов, спортивные результаты на международном уровне, деятельность наиболее значимых личностей и т. д.) довольно четко делится на следующие этапы:

- 1946–1957 – форсированное становление хоккея с шайбой в СССР за счет ресурса других видов спорта, успешный дебют на чемпионатах мира и Олимпийских играх (эпоха Боброва);
- 1957–1962 – процесс смены поколений и перехода на развитие за счет специализированной подготовки кадров;
- 1962–1972 – период доминирования советского хоккея на мировом уровне (эпоха Чернышева – Тарасова), переход на интенсивную систему подготовки хоккейных кадров на всех уровнях;
- 1972–1977 – переходный период, связанный со сменой тренерских поколений и налаживанием прямых контактов с канадским профессиональным хоккеем (эпоха Харламова);
- 1977–1992 – эпоха относительного доминирования в мировом хоккее и переход к кризису отечественного хоккея, вызванному политическими процессами развала СССР в конце 1980-х годов (эпоха Тихонова);
- 1992–2008 – эпоха адаптации хоккея в новых экономических и политических условиях России, сращивание спорта и бизнеса, изменение социальной базы занимающихся хоккеем;
- 2008 – настоящее время – переход хоккея вышших достижений в разряд масштабных бизнес-проектов (эпоха КХЛ).

1.3. ПЕРИОД СТАНОВЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В СССР

Суля по актуальной на тот момент информации, основная ставка перед первым чемпионатом СССР (1946–1947 годы) была сделана на прибалтийские команды, где шайба культивировалась с 1930-х годов, правда, без особых международных успехов. Однако весь предельный почет заняли московские команды («Динамо», ЦДКА, «Спартак»), которые были укомплектованы элитными мастерами из разных видов спорта с приоритетом хоккея с мячом. Удивил провал Ленинграда, имевшего наравне с Москвой наиболее богатые традиции бенди в стране, но не составившего конкуренции столичным клубам в хоккее с шайбой.

Опыт проведения первого чемпионата СССР был тщательно изучен, проанализированы успехи и ошибки, внесены необходимые коррективы и намечены дальнейшие пути освоения и совершенствования системы проведения соревнований по хоккею.

Одним из важнейших событий в ранней истории отечественного хоккея стал приезд в Москву в марте 1948 года пражской команды ЛТЦ, являвшейся на тот момент базовым клубом чехословацкой сборной чемпионата мира 1947 года и серебряного призера 1948 года. На подготовительный сбор в Москве были приглашены лучшие игроки из разных городов в расчете на два состава. Возглавлял сборную Москвы (в основном под этим названием команда, составленная из лучших игроков СССР, выступала до вступления СССР в Международную федерацию и присвоения официального статуса сборной страны) тренерский совет, состоявший из пяти специалистов: Павла Короткова, Аркадия Чернышева, Александра Игумнова, Анатолия Тарасова и Владимира Егорова. При этом последний не являлся тренером, а был на тот момент действующим игроком московских «Крыльев Советов». Совместные тренировки и игры лучших хоккеистов двух стран, одна из которых официально культивировала хоккей с 1908 года, а другая завершала свой второй сезон, показали высокую конкурентоспособность создаваемого советского хоккея (результаты матчей, в которых выжили второй состав, – 7:11 и 1:10, основных матчей – 6:3, 3:5, 2:2). С другой стороны, были выявлены многочисленные недостатки и определены стержневые направления, над которыми необходимо было поработать наиболее тщательно.

С 1948 по 1950 год в чемпионате страны доминировала команда ЦДКА, возглавляемая тренером-новатором Анатолием Тарасовым, ставшим основоположником аутентичного советского хоккея, в котором сочетался атлетизм отечественного футбола со скоростью,

маневренностью и комбинационностью русского хоккея. Его главным оппонентом стал тренер московского «Динамо» Аркадий Чернышев, проповедовавший классический хоккей с шайбой, основанный на достижении результатов за счет грамотного применения технико-тактических действий, ориентированных на конкретного соперника. Однако к сезону 1949–1950 годов в результате реализации амбиций и возможностей командующего войсками ВВС СССР генерала Василия Иосифовича Сталина, сформировавшегося под свои знамена лучших хоккеистов страны, сформировался суперклуб ВВС. 5 января 1950 года практически в полном составе команда ВВС погибла в авиакатастрофе при перелете из Москвы в Челябинск на очередные матчи. Несмотря на невосполнимые потери, Сталин В. И. продолжил линию на создание суперклуба и обеспечил своей команде чемпионство в трех последующих сезонах 1950–1951 – 1952–1953 годов. После смерти Сталина И. В. его сын был уличен в злоупотреблениях, а клуб ВВС расформирован и объединен с ЦДКА. Таким образом, по сути, был сформирован базовый клуб для создаваемой сборной СССР.

Официально СССР был включен в состав Международной федерации 1 апреля 1952 года. Первый официальный матч сборной СССР состоялся 29 января 1954 года в Тампере против команды Финляндии (8:1).

За первые семь лет освоения хоккея в СССР был достигнут небывалый прогресс по всем направлениям:

- произошло организационное внедрение хоккея в структуру советского спорта (регулярное проведение чемпионатов СССР);
 - расширилась география, а соответственно, и массовость (количество команд – участниц официальных общесоюзных и общероссийских соревнований с 12 возросло до 62);
 - образовались устойчивые центры развития хоккея (в первую очередь Москва, Ленинград, Рига, Челябинск);
 - структура соревнований стала многослойной с возможностью ротации по спортивным принципам;
 - советский хоккей приобрел авторитет на мировом уровне, регулярно побеждая в международных матчах различных соперников;
 - были освоены правила, технико-тактические действия, методика подготовки команд;
 - сформировались тренерские стили.
- Таким образом, к осени 1953 года созрели все предпосылки для участия сборной СССР в чемпионате мира.

После дебютной серии с ЛПЦ было проведено значительное количество международных матчей как на клубном уровне, так и на уровне сборных. Проводились зарубежные сборы на искусственном льду. Большинство соперников представляло страны социалистического содружества (ГДР, Польша, ЧССР), из которых правда, только Чехословакия могла составить реальную оппозицию. В феврале 1953 года сборная СССР приняла участие во Всемирных студенческих играх в Вене и легко победила. С командой попеременно работали Анатолий Тарасов, Аркадий Чернышев и Владимир Егоров.

Подготовку к чемпионату мира 1954 года сборная начала под руководством Анатолия Тарасова, но после октябрьских сборов в городе Кинбаум (ГДР) ее возглавил Аркадий Чернышев. Дебют сборной СССР на чемпионатах мира состоялся 26 февраля 1954 года в Стокгольме (СССР – Финляндия 7:1). Судя по всему, уровень мастерства команды Советского Союза был неплохо известен организаторам, поскольку в заключительном матче чемпионата именно она должна была противостоять безоговорочному лидеру мирового хоккея того времени – сборной Канады. К последнему матчу обе команды подошли без поражений. Единственное поражение сборной СССР очко пришлось на матч со Швейцарией, проведенный при снегопаде (чемпионат проходил на естественном льду). В результате четкой реализации тактического плана, разработанного А. Чернышевым, в решающем матче 7 марта 1954 года сборная СССР сенсационно разгромила фаворита чемпионата – команду Канады – со счетом 7:2.

Сборная СССР имела на чемпионате мира сбалансированный состав из трех звеньев и двух пар защитников. Главный принцип комплектования сборной СССР – сформулированный и осуществленный еще в рамках сборной Москвы принцип клубных звеньев и связок – стал одним из факторов, позволявших добиваться успехов на международной арене за счет эффективного применения своих преимуществ – сыгранности, коллективной комбинационной игры и высокой функциональной готовности. В сборной СССР имелись три клубных тройки нападения – из ЦДСА, «Курьльев Советов» и «Динамо», которые играли в разном стиле и могли обеспечивать достаточную гибкость тактики с возможностью ее корректировки во время матча. Защитная линия состояла исключительно из игроков ЦДСА и «Курьльев Советов». Лучшим нападающим чемпионата был назван Всеволод Бобров – выдающийся спортсмен-универсал, ставший впоследствии олимпийским чемпионом как в хоккее, так и в футболе.

С этого момента сборная СССР всегда входила в число фаворитов любого международного турнира, в котором принимала участие. Правда, на следующем чемпионате мира 1955 года в Гармиш-Партенкирхене она в решающем матче уступила сборной Канады – 0:5, несмотря на то, что линия обороны укрепилась парой игроков, определившей игру сборной в защите на многие годы вперед и общепризнанной на мировом уровне: Николай Солотубов – Иван Трегубов (ЦДСА). Впрочем, уже через год, дебютируя на зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина-д'Ампеццо, сборная СССР сумела пройти всю турнирную дистанцию без потерь, победив основных конкурентов – будущее серебряного призера Игр, команду США, со счетом 4:1, а в заключительном матче – сборную Канады со счетом 2:0. Существенную роль при подготовке сборной к Олимпиаде сыграли контакты с Британской хоккейной лигой, команды которой изобиловали канадскими экс-профессионалами.

Победа в зимних Олимпийских играх 1956 года стала последним успехом для первой волны мастеров советского хоккея. Им всем было уже за тридцать. Назревала смена поколений, неизбежная для любых игровых видов спорта. В данном случае сложность ситуации заключалась в том, что еще не была выработана технология воспроизводства хоккейных кадров, и подготовка молодых игроков носила стихийный характер. Практика проведения общесоюзных соревнований для молодежных команд началась только в 1955 году и носила явно экспериментальный характер. Можно считать, что первое поколение хоккеистов, выращенных в группах подготовки команд мастеров и прошедшее многолетний цикл обучения, – это игроки не старше 1937 года рождения. Единичных талантливых хоккеистов для обеспечения стабильного результата сборной на чемпионатах мира было недостаточно. Опосредованно результатом проявления этих тенденций стал провал сборной СССР на первом домашнем чемпионате мира 1957 года. Несмотря на отсутствие в Москве по политическим мотивам сборных Канады и США, победа досталась сборной Швеции. Решающий матч турнира СССР – Швеция состоялся 5 марта 1957 года. Сборную СССР потерявшую очко в матче со сборной ЧССР, устраивала только победа. Матч проходил на открытом льду главной арены Лужников. Количество зрителей на матче – 50 000 – на долгие годы стало рекордным для чемпионатов мира и было превышено только в 2010 году (77 803 зрителя). Первый период матча убедительно выиграла сборная Швеции – 2:0. Во втором сборная СССР не только отыгралась, но и вышла вперед – 4:2, но усилия соперников в третьем

периоде и неблагоприятная погода позволили сборной Швеции сравнять счет и выиграть мировое золото. При всей небалансированности сборной, в которой не осталось ни одного звена из чемпионского олимпийского состава, в ней появилась новая тройка нападения: Кон-стантин Локтев – Вениамин Александров – Александр Черепанов, на основе которой впоследствии будет сформировано одно из сильнейших союзов советского хоккея. При этом центральному нападающему на момент проведения чемпионата было всего 19 лет.

В качестве отъездом за неудачное выступление на чемпионате мира в отставку был отправлен старший тренер сборной СССР Аркадий Чернышев, а его место занял тренер ЦСК МО Анатолий Тарасов. В качестве помощника остался Владимир Кузьмич Егоров – тренер «Курьельев Союзов», получивших в сезоне 1956–1957 годов звание чемпионов СССР. Можно считать, что этот 11-летний отрезок истории отечественного хоккея стал первой эпохой его развития, характеризующейся главенствующей ролью первого поколения мастеров, пришедших в хоккей из других видов спорта.

Подведем некоторые итоги.

Сборная СССР приняла участие в четырех чемпионатах мира (один – в рамках зимних Олимпийских игр), в которых завоевала две золотые и две серебряные медали, потерпев всего одно поражение. Были заложены основы позиционирования советского хоккея на международном уровне – как одного из лидеров. Признания добились не только сборная в целом, но и отдельные мастера. На чемпионатах мира лучшими игроками по амплуа директором признаны: Всеволод Бобров (1954), Николай Сологубов (1956, 1957). Судья Андрей Старовойтов первым среди отечественных арбитров стал обслуживать матчи чемпионатов мира (с 1955 года).

На общесоюзном уровне развитие хоккея шло по всем направлениям.

ФОРМИРОВАНИЕ И УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА УСТОЙЧИВЫХ ЦЕНТРОВ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ

В первом чемпионате СССР были представлены восемь городов – Москва (четыре команды), Ленинград (две команды), Рига, Таллин, Каунас, Ужгород, Свердловск и Архангельск. В следующем чемпионате на высшем уровне остались только команды Москвы, Ленинграда и Прибалтики. В Свердловске, сделав ставку на сильную команду по русскому хоккею Дома офицеров, сделали ошибку, и уральский хоккей на некоторое время ушел в тень. Украина вернулась на высший уровень только

осенью 1965 года, и то за счет политики массивной поддержки развития хоккея в столицах союзных республик. Архангельск как крупнейший центр хоккея с мячом не смог найти должной мотивации для развития шайбы. Следующие сезоны характеризуются постепенным отступлением прибалтийских команд (сначала сдала позиция Литва, а затем – Эстония) и наступлением уральских («Дерягинец», Челябинск, и «Динамо», Свердловск). Несколько лет на высшем уровне выступала команда Минска. К середине 1950-х годов заявила о себе Московская область, во многом благодаря усилиям самобытного тренера Николая Эпштейна (Электросталь, Воскресенск). С сезона 1954–1955 годов в группе сильнейших стабильно занимают место команды еще двух регионов – Сибири («Динамо», Новосибирск) и Поволжья («Торпедо», Горький). Отдельные попытки закрепить среди сильнейших предпринимала Пермь, увеличивая тем самым представительство уральских команд. В итоге к 1957 году уже имелось несколько продуктивных хоккейных центров: Москва, Ленинград, Челябинск, Подмосковье, Рига.

ЗАРОЖДЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

На местах стали формироваться группы подготовки хоккеистов при командах мастеров, в чемпионаты городов и регионов стали вводиться юношеские и детские команды, в 1955 году было проведено первое общесоюзное соревнование для юных хоккеистов («Специальный» призыв Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, г. Горький, январь 1955 года). Форумом молодежных соревнований стала совершенствоваться и обеспечивать их расширение по всей территории Советского Союза. Первым официальным победителем всесоюзного молодежного первенства стал в 1956 году ЦСК МО, в составе которого выступали такие хоккеисты, как Вениамин Александров, Валентин Сенюшкин, Игорь Деконский.

УВЕЛИЧЕНИЕ МАССОВОСТИ И РАСШИРЕНИЕ ГЕОГРАФИИ ХОККЕЯ

Количество команд, участвующих в общесоюзных и общероссийских соревнованиях, неуклонно росло и составило к 1957 году 99 коллективов. Сами турниры приобрели многоосложную структуру – классы А и Б, а также первенство РСФСР, Кубки СССР и РСФСР. География команд расширилась от Литвы на западе до Магадана на востоке.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНЕРСКОЙ МЫСЛИ

Изначально в отечественном хоккее позиция тренера доверялась наиболее авторитетному или возрастному игроку и носила больше организаторскую роль руководителя делегации или начальника команды. Зачастую тренерская роль дробилась и распределялась между членами тренерского совета (например, в команде ВВС). К первой волне тренеров в современном понимании этого термина, вероятнее всего, можно отнести Аркадия Чернышева, Анатолия Тарасова и Александра Игумнова. Позднее после краткой игровой практики успешно тренировал и вошел в число наставников сборной СССР Владимир Егоров. К тренерам, работа которых основывалась на знаниях теории и методики спортивных игр, можно отнести Ивана Таланова («Большевик», Ленинград), Михаила Бозененкова («Спартак», Минск) и Георгия Ласина (ОДО, Ленинград).

С сезона 1953–1954 годов начал тренерскую деятельность в команде г. Электросталь представитель нового тренерского направления Николай Эпштейн. На фоне тотального преимущества ведущих клубов, имеющих широкие возможности комплектования, он попытался составить им конкуренцию за счет применения тактики игры от обороны, характерной для лучших европейских команд, в частности сборной ЧССР. Основой тактической модели Эпштейна Н. стала игра без шайбы, которая заставляла ошибаться соперника и добиваться за счет этого результата в контратаке. Впоследствии тренерские идеи Н. Эпштейна нашли последователей, среди которых выделялся Николай Пучков, тренировавший ленинградский СКА. Несмотря на достаточно высокую успешность, тактика от обороны систематически подвергалась критике как неприемлемая для советского хоккея, проповедующего остронаступательный стиль игры. С современной точкой зрения очевидно ошибочность подобной позиции, приводящей к тактической однообразности и ограничению творческих возможностей тренеров и хоккеистов.

Новый тренерский стиль – тренер-мотиватор, который основные усилия сосредотачивает на создании коллектива единомышленников, поиск игровых сочестаний на основе взаимопонимания игроков и максимального проявления их возможностей и инициативы – обозначили тренер горьковского «Торпедо» Дмитрий Богданов.

Большую роль в становлении региональных команд на начальном этапе сыграли Владимир Лапин («Динамо», Ленинград), Георгий Фирсов («Динамо», Свердловск), Виктор Васильев (Челябинск),

Сергей Захватов (Челябинск), Анатолий Викторов (Ленинград), Харий Витошняш (Рига).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ

БАЗЫ

От клубного производства инвентаря и защитного снаряжения нерегламентированного статуса был осуществлен постепенный переход на промышленные масштабы производства основных элементов хоккейной амуниции. В 1955 году был введен в строй первый в СССР дворец спорта с искусственным льдом в Риге. Однако дефицит оборудования и в особенности искусственного льда по-прежнему оставался мощным сдерживающим фактором развития хоккея, особенно в регионах с неустойчивой погодой в зимнее время.

ПОИСК И ОПТИМИЗАЦИЯ СТРУКТУРЫ (ФОРМУЛЫ)

СОРЕВНОВАНИЙ

Практически каждый сезон формула проведения соревнований менялась с целью более эффективного использования погодных условий и имеющейся материально-технической базы. Основные две разновидности применявшейся формулы – разьездной двухкруговой турнир или двухступенчатый с краткосрочными отборочными турнирами (как правило, проводившимися на Урале или в Сибири) и финалами. Судя по всему, оптимальная форма не была найдена. Подходы чередовались. Первый чемпионат был короточным и экспериментальным. Со второго по четвертый – клубы (от 10 до 12 участников) проводили двухкруговой разьездной турнир. Команды оказывались в неравных условиях: большинство из них базировалось в Москве, погода постоянно вносила коррективы в календарь, игры переносились на более позднее время, и финишный отрезок чемпионата превращался в гонку. Следующие три чемпионата игрались в два этапа, когда предварительные турниры проводились на Урале или в Сибири, а финалы либо в Москве, либо по разьездной схеме. Сезон 1953–1954 годов проводился в ускоренном темпе (девять команд в два круга менее чем за два месяца) по причине подготовки к чемпионату мира 1954 года. Только после ввода в строй искусственного льда появилась возможность проведения длительного чемпионата. В сезоне 1956–1957 годов 16 команд-участниц провели двухкруговой турнир. Девять матчей оказались несыгранными, и на следующий год вернулся к двухступенчатой формуле.

1.4. СМЕНА ПОКОЛЕНИЙ КОНЦА 1950-Х И НАЧАЛО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ

В рамках подготовки к чемпионату мира 1958 года в ноябре 1957-го по приглашению канадской стороны сборная Москвы под руководством Тарасова А. и Егорова В. совершила турне по Канаде, сыграв восемь матчей с местными любительскими клубными командами. Это был первый случай визита в Канаду европейской хоккейной команды. Общий итог серии – пять побед, ничья и два поражения в пользу сборной СССР, что дало реальный повод для оптимизма в отношении результатов будущего чемпионата мира в Осло. Впервые кандидаты в сборную были проверены в условиях жесткой интенсивной игры с обилием силовой борьбы (позднее проведение серии матчей в Канаде с командами различного уровня – от любительских до энхаэловских – стало одним из обязательных этапов подготовки сборной к чемпионатам мира). Однако продолжающиеся проблемы со сменой поколений стали реальным препятствием для достижения высшего результата. 9 марта 1958 года в решающем матче чемпионата мира сборная СССР уступила сборной Канады (2:4) и довольствовывалась серебряными медалями мирового первенства, но стала при этом чемпионом Европы. На следующем чемпионате мира 1959 года в Праге ситуация практически повторилась (поражение от Канады 1:3), а в 1960 году на Олимпийских играх в Скво-Валли, несмотря на появление в сборной одной из самых сильных за всю историю советского хоккея троек нападения Константин Локтев – Александр Альметов – Вениамин Александров, она откатывается на третье место, уступив обем североамериканским командам. При этом следует отметить, что игра отдельных хоккеистов сборной СССР находил высококую оценку на мировом уровне. Лучшими защитниками чемпионатов мира признаны Иван Трегубов (1958) и Николай Сологубов (1960), лучшим вратарем – Николай Пучков (1959).

Недовольные результатами сборной СССР спортивное руководство незадолго до чемпионата мира 1961 года принимает решение о смене тренерского состава сборной: старшим тренером назначается работавший на тот момент со второй командой Аркадий Чернышев, его помощниками – Анатолий Кострюков и Александр Виноградов. За короткое время состав команды существенно меняется. В Швейцарии идут сразу девять новичков. В основном это молодые хоккеисты, большинство из которых предстоит определять лично советского хоккея ближайшего десятилетия: вратари Виктор Коноваленко и Владимир

Чинюв, защитники Александр Рагулин и Владимир Брежнев, нападающие Борис и Евгений Майоровы, Вячеслав Старшинов, Виктор Цыплаков и Владимир Юрзинов. Несмотря на то что лучшим защитником чемпионата мира вновь был признан Иван Трегубов, а Борис Майоров стал самым результативным игроком и вошел во впервые сформированную символическую «олд старз» прессы, сборная СССР повторила прошлогодний худший результат за свою прошедшую историю – третье место.

Работа, проведенная тренерским трио Чернышев – Кострюков – Виноградов в сезоне 1961–1962 годов, не нашла конечного отражения: сборная СССР не приняла участия в чемпионате мира 1962 года в Колорадо-Спрингс по политическим мотивам: в качестве протеста против отказа американских властей в предоставлении въездных виз для хоккеистов сборной ГДР сборные СССР и ЧССР отказались от участия в чемпионате.

В это время на внутреннем уровне происходят важные для отечественного хоккея события. Поиск оптимальной формулы проведения чемпионата страны входит в чрезвычайно активную фазу постоянного эксперимента. После кратковременного возврата к двухступенчатой формуле розыгрыша чемпионата страны и впервые примененной системы игры в четыре круга на финальном этапе (1957–1958) в сезоне 1959–1960 годов делается смелый эксперимент – финальная часть проводится по сложной кубковой системе, то есть, по существу, впервые опробуется система плей-офф. Справедливости ради следует отметить, что в сезоне 1951–1952 годов чемпион также определялся в финальном матче, но его подоплека была иная – согласно действовавшему на тот момент положению, в случае равенства очков у команд, занявших в итоговой таблице первое и второе места, назначался дополнительный матч за первое место, что и произошло: набравшие по 18 очков команды ЦДКА и ВВС в дополнительном матче выявили чемпиона – летчики тогда победили со счетом 3:2. Судя по всему, такая формула не понравилась, и к системе плей-офф во второй раз вернулись только в сезоне 1987–1988 годов.

Сложной и ответственной оставалась формула чемпионата СССР и в следующем сезоне (1960–1961 годов). 19 команд-участниц были разбиты на две подгруппы. После двухкруговых предварительных турниров они были распределены на три финальные группы. В зачетных финальных турниров шли результаты матчей, сыгранных финалистами между собой на предварительных этапах. При такой системе

розыгрыша исключительное значение приобрел стартовый отрезок чемпионата, удачное выступление на котором давало значительное преимущество на финальном этапе. На этой волне при неоспоримом постоянном чемпионстве ЦСКА (переименование из ЦСК МО – весной 1960 года) произошли неожиданный провал московского «Динамо», не прошедшего в финальную шестерку (при этом следует напомнить, что старший тренер «Динамо» Аркадий Чернышев долгое время был занят работой со второй и первой сборными СССР), и сенсационный взлет на второе место горьковского «Торпедо» под руководством Дмитрия Богоинова. Это был первый случай в истории отечественного хоккея, когда на пьедестал почета поднялась немосковская команда. В этом же сезоне единственную в своей истории бронзовую медаль завоевал московский «Локомотив». По существу, к этому успеху ее подготовил новый представитель тренерского цеха – Анатолий Кострюков, вставший у руля железнодорожников сразу после окончания игровой карьеры. Его тренерский стиль был более близок к манере Анатолия Тарасова с большим акцентом на игровую и бытовую дисциплину.

К этому моменту на внутрисоветском уровне сложилась ситуация, когда, с одной стороны, эффективно заработал конвейер воспроизводства местных хоккейных кадров, а с другой – в командах чрезвычайно выросла роль ведущего звена нападения. Причем наибольшие проблемы появились у ведущих клубов. В «Крыльях Советов» не сумели найти достойную замену звену Бычков – Гурышев – Хлыстов, в «Динамо» – тройке Кузин – Уваров – Крылов. Сочетание Локтев – Альметов – Александров в ЦСКА тоже появилось не сразу. На этом фоне выигрышно смотрелось азартное молодое звено «Спартак» Евгений Майоров – Вячеслав Старшинов – Борис Майоров, чрезвычайно сыгранное звено «Локомотива» Николай Снетков – Виктор Якушев – Виктор Цыплаков и результативно отыгравшая тройка горьковского «Торпедо» Лев Халаичев – Игорь Чистовский – Роберт Сахаровский. Звено-лидер появилось практически в каждом клубе. Советский хоккей стоял на пороге новых успехов. Осталось только найти эффективный способ извлечения из этого колоссального потенциала максимального результата на международном уровне.

Стоит отметить чемпионат СССР 1961–1962 годов. Закончилась пора экспериментов с формулой чемпионата. Вернулись к простой двухкруговой модели. Число команд-участниц впервые достигло двадцати. В этих, казалось бы, выгодных для фаворитов условиях, неожиданно «выстрелил» московский «Спартак», впервые в своей

истории ставший чемпионом, сделавший за два года гигантский скачок с семнадцатого места через шестое на первое. Это был, пожалуй, единственный уникальный пример творческой интерпретации канадского стиля игры в условиях советского хоккея. Несколько недооцененный в советском хоккее тренер Александр Новокрещенов, неоднократно бывавший в Канаде в составе различных делегаций, сумел подметить в тамошнем хоккее черты, которые помогли ему создать исключительно боеспособный неуступчивый жесткий коллектив, где ведущий акцент все равно делался на главных чертах советского хоккея – коллективной игре, высоким индивидуальном мастерстве и высоких функциональных кондициях. Обладая исключительно молодым составом с самой перспективной тройкой нападения Е. Майоров – Старшинов – Б. Майоров, «Спартак» Александра Новокрещенова мог буквально смести с площадки любого соперника. Справедливости ради следует отметить, что в этом сезоне ЦСКА переживал кадровый кризис, а «Динамо» не сумело правильно выстроить турнирную стратегию и уступило на самом финишном отрезке. Кто бы мог подумать, что «Спартак» станет последним, пятым клубом в списке чемпионов СССР. За оставшиеся 30 лет своей истории советский хоккей не вырастит больше ни одного клуба-чемпиона!

Следует отметить и еще один немаловажный момент – дальнейшее расширение географии и фактуры высшего дивизиона отечественного хоккея. С 1957 по 1963 год на высшем уровне появились клубы Перми, Калинин, Омска, Новокузнецка, Куйбышева, Казани. Путь в элиту у каждого из этих клубов был свой, но некоторые общие закономерности можно отметить. Так, развитие омского хоккея во многом зависело от переезда на учебу в Омск группы сильных челябинских игроков, а Калинин и Куйбышев полностью были зависимы от работы школы ЦСКА, откуда направлялись ее выпускники вместе с тренерами – недавними армейскими игроками (Виктор Шувалов – СКА, Калинин, Александр Виноградов – СКА, Куйбышев). Бывший игрок ЦСКА Александр Комаров был направлен в ленинградский СКА. С этого момента до 1977 года ленинградскими армейцами будут руководить исключительно москвичи. В казанском СК им. Урицкого можно было отыскать москвичей, челябинцев и горьковчан. Новокузнецкий «Металлург» стал новым центром хоккея, добивающимся успеха за счет своих и региональных воспитанников. Необычное явление представлял собой ленинградский ЛИИЖТ. Это была настоящая вузовская команда, объединяющая в большинстве студентов и преподавателей

Ленинградского института инженеров железнодорожного транспорта под руководством тренера-энтузиаста Евгения Дзелярского. Особых успехов команда не добилась (отыграл три сезона в элите и занимая места внизу турнирной таблицы. ЛИИЖТ в 1962 году полностью исчез из мастерского хоккея), но обозначила еще один подход к формированию и становлению команды высшего уровня.

Подводя итог краткого отрезка переходного периода с 1957 по 1962 год, следует прежде всего отметить начало массового воспроизводства хоккейных кадров. Игроки 1937–1941 года рождения стали первым поколением высококвалифицированных хоккеистов, которые были целенаправленно подготовлены в процессе многолетнего цикла обучения в хоккейных школах и группах подготовки при командах мастеров. Главным источником отбора учеников стал массовый хоккей на местах. Селекция осуществлялась на этапе просмотра тренерами школ всевозможных местных соревнований, спектр которых постоянно расширялся. Конкуренция (конкурс) на прием в хоккейные школы за короткое время стала чрезвычайно высокой, что позволило производить **отбор лучших** из широкого круга кандидатов на обучение. Таким образом, средний уровень целенаправленно обучающихся хоккею значительно повысился и дал возможность полноценно комплектовать составы команд различных уровней и увеличивать их количество.

1.5. ПЕРИОД ДОМИНИРОВАНИЯ СОВЕТСКОГО ХОККЕЯ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

1963 год стал точкой отсчета небывалой девятилетней победной серии сборной СССР на чемпионатах мира. Главными предпосылками этого уникального в истории мирового хоккея явления можно обозначить следующие:

- сформированная в условиях максимального благоприятствования система советского хоккея заработала в полную мощь по всем направлениям;
- наметился глубокий кризис любительского хоккея в Канаде;
- уникальное кадровое решение советского спортивного руководства об объединении в сборной СССР двух ведущих тренеров – Аркадия Чернышева и Анатолия Тарасова.

Автором этого экстраординарного решения стал, вероятнее всего, председатель Спорткомитета СССР Николай Романов. В итоге оба великих тренера сумели в сборной воплотить в результате свои лучшие качества. Абсолютно правильным оказалось и распределение их

обязанностей. Старшим тренером был назначен Аркадий Чернышев (о чем почему-то ряд историков предпочел забыть). Уравновешенный и умеющий найти контакт с игроками, Чернышев был гораздо более изощрен не только в создании положительной атмосферы в коллективе, но и в построении турнирной стратегии, тактического плана на игру, а также в ведении самой игры. Анатолий Тарасов отвечал за комплектование, поскольку большинство игроков представляли руководимый им ЦСКА, и осуществлял тренировочный процесс под контролем Чернышева, что обеспечивало оптимальное функциональное состояние команды. Сочетание тактической гибкости, технической оснащенности и максимальной функциональной готовности составляло наряду с наличием в команде звезд мировой величины основу стабильного максимального результата.

В рамках учебника не имеет смысла описывать ход каждого победного чемпионата. Эта тема в подробностях рассмотрена в различной доступной широкому кругу читателей литературе. Стоит прежде всего отметить, что в период с 1963 по 1966 год сборная СССР выиграла на чемпионатах мира 23 матча подряд. Этот успех вряд ли кому-то еще удастся повторить в условиях нынешнего высококонкурентного хоккея. В любом случае достойную оппозицию нашей сборной составляли сборные Канады, ЧССР и Швеции.

Сборная Канады за период с 1963 по 1971 год претерпела ряд организационных изменений. Изначально на чемпионаты мира отправлялся клуб – обладатель Кубка Аллана, то есть сильнейший на данный момент в любительском хоккее страны, что было вполне резонно, поскольку это обеспечивало необходимую сыгранность и управляемость команды при равном классе большинства игроков, не достигших уровня профессионалов. По мере того как возрастала конкуренция, прежде всего со стороны сборной СССР, клубы пришлось усиливать сильнейшими игроками из других команд, зачастую переводя в любительский статус недавних профессионалов. С сезона 1963–1964 годов, когда и такой вариант комплектования перестал приносить результат, был впервые создан самостоятельный институт сборной Канады под руководством 40-летнего патера Дэйва Бауэра. С этого момента, несмотря на сохранение стабильного и сильного состава, попытки введения в состав сборной профессионалов не прекращались, а перед чемпионатом мира 1970 года привели к конфликту с Международной федерацией, в результате которого сборная Канады прекратила участие в мировых форумах до 1977 года.

Сборная ЧССР постепенно стала самым неудобным соперником сборной СССР, добиваясь зачастую тактических побед. Дополнительным источником мотивации для чехословаков стали известные политические события 1968 года.

Сборная Швеции демонстрировала ровный хоккей высокого технического уровня, но присущая ей академичность делала «тре круз» более предсказуемой, а по уровню функциональной готовности сборная СССР традиционно превосходила шведов.

Баланс взаимоотношений с основными конкурентами за время девятилетней победной серии сборной СССР выглядит следующим образом:

- СССР – Канада: 8 игр, 8 побед, баланс шайб – 32–9;
- СССР – Швеция: 12 игр, 9 побед, 1 ничья, 2 поражения, баланс шайб – 51–25;
- СССР – Чехословакия: 12 игр, 7 побед, 1 ничья, 4 поражения, баланс шайб – 44–31.

Чемпионами мира и Олимпийских игр (включая ОИ-1972) стали 49 игроков сборной СССР:

- вратари: Борис Зайцев, Виктор Зингер, Виктор Коноваленко, Александр Пашков, Виктор Пучков, Владислав Третьяк;
- защитники: Виктор Блинов, Владимир Брежнев, Валерий Васильев, Виталий Давыдов, Олег Зайцев, Эдуард Иванов, Виктор Кузькин, Владимир Лутченко, Юрий Ляпкин, Валерий Никитин, Евгений Паладьев, Александр Рагулин, Игорь Ромишевский, Николай Сологубов, Геннадий Цыганков;
- нападающие: Вениамин Александров, Александр Альметов, Юрий Блинов, Владимир Викулов, Леонид Волков, Юрий Волков, Евгений Зимин, Анатолий Ионов, Константин Локтев, Борис Майоров, Евгений Майоров, Александр Мальцев, Александр Мартынюк, Борис Михайлов, Евгений Мишаков, Юрий Моисеев, Юрий Парамошкин, Владимир Петров, Станислав Петухов, Виктор Полупанов, Вячеслав Старшинов, Анатолий Фирсов, Валерий Харламов, Владимир Шадрин, Владимир Юрзинов, Александр Якушев, Виктор Якушев, Виктор Ярославцев.

Еще одним важным условием стабильных высоких результатов сборной СССР стало наличие в ней устойчивых игровых сочетаний в атаке с применением клубного принципа.

Прежде всего стоит отметить тройку ЦСКА Локтев – Альметов – Александров. Она в полном составе участвовала в трех чемпионатах

мира (1964, 1965, 1966). В чемпионате мира 1963 года из-за дисквалификации не принимал участия Локтев.

Спартакоская первая тройка приняла участие в двух чемпионатах (1963, 1964), после чего Евгения Майорова на чемпионатах мира подменял Анатолий Ионов. Позднее на его месте играли спартаковцы Александр Якушев и Виктор Ярославцев, но наиболее успешно она действовала с Евгением Зиминим на правом краю.

С чемпионата 1966 года в сборной появляется новое молодое армейское звено: Владимир Викулов – Виктор Полупанов – Анатолий Фирсов.

Единственный раз на чемпионате мира 1963 года в полном составе участвовало динамовское звено С. Петухов – В. Юрзинов – Ю. Волков. Выступали в сборной и универсалы, которых с одинаковым успехом можно было включать в любое звено нападения на любую позицию. К таким относились Виктор Якушев, Александр Мальцев и Анатолий Фирсов. Универсалами по амплуа являлись Валерий Никитин и Юрий Ляпкин.

В 1969 году дебютировало армейское звено Михайлов – Петров – Харламов, ставшее эталонным для сборной СССР 1970-х годов. На чемпионате мира 1970 года дебютировала спартакоская связка Владимир Шадрин – Александр Якушев. На правом крае с ними могли играть одноклубники Евгений Зимин или Александр Мартынюк, но чаще всего к ним подключали динамовца Александра Мальцева.

Стабильность результатов сборной совпадает и с относительной стабилизацией формулы проведения внутреннего чемпионата. С сезона на 1963–1964 годов происходит разделение высшего уровня, класса А, на два подуровня, а позднее и на три. Высший дивизион сократился в зависимости от нюансов формулы до 9–12 команд. Четырехкруговой (в сезоне 1970–1971 годов – пятикруговой) турнир стал гарантировать более высокий уровень игровой практики, повысилась концентрация мастеров высшей квалификации в элитных командах.

География высшего дивизиона не претерпевает существенных изменений, за исключением того факта, что при массивированной государственной поддержке команд, представляющих столицы союзных республик, на высший уровень поднимаются «Динамо» (Киев) и «Торпедо» (Минск), но если украинская команда под руководством Дмитрия Богинова удерживается в элите в течение пяти сезонов, то минчане отыграли всего один. Некоторый кризис переживал уральский хоккей, ставший в большей степени кузницей кадров

для московских команд, чем поставщиком коллективов, способных показывать высокий спортивный результат.

Гегемония московского хоккея на пьедестале почета была нарушена лишь трижды. Дважды поднимался на третье место воскресенский «Химик» Николая Эпштейна (1964–1965 и 1969–1970 годы). Николай Пучков сумел создать в ленинградском СКА за счет многолетней точечной селекции под свою тренерскую идею сыгранный коллектив, который достиг пика в сезоне 1970–1971 годов, выиграв бронзовые медали чемпионата СССР.

Реальную конкуренцию ЦСКА за первую позицию в отечественном хоккее в 1960-х годах составил московский «Спартак», ставший безоговорочным лидером профсоюзного хоккея и чемпионом СССР в сезонах 1966–1967 и 1968–1969 годов. Первый успех связан с именем выдающегося спортсмена Всеволода Боброва, сумевшего создать в «Спартаке» команду с чемпионскими амбициями и соответствующей комплектацией. Всеволод Бобров сумел развить в игроках творческую инициативу, тягу к игровой импровизации и веру в собственное мастерство. Появление Боброва в хоккее стало стихийным явлением (в «Спартаке» В. Бобров пришел в 1964 году и после победного 1967 года неожиданно вновь вернулся в футбол). Второй чемпионский штурм удался «Спартаку» под руководством другого тренера-мотиватора – Николая Карлова, мастера по созданию в команде атмосферы коллектива единомышленников, специалиста с демократическими взглядами, что позволило в очередной раз проявиться самым сильным сторонам своеобразных спартаковских лидеров. В региональном хоккее проявили себя тренеры Александр Прилепский, Сергей Митин, Виталий Костарев, Виктор Столяров.

После успешной Олимпиады 1972 года в Саппоро (первый случай, когда в один год разыгрывались и олимпийский турнир, и чемпионат мира) неожиданно уходит в отставку непобедимый tandem тренеров сборной: Чернышев – Тарасов. Споры об истинных причинах этого демарша не стихают до сих пор и обрастают дополнительными подробностями и домыслами. В нашу задачу не входит попытка анализа этого события, мы только констатируем факт, что с уходом Чернышева – Тарасова заканчивается эпоха тотального доминирования советского хоккея на международном уровне.

Главным итогом исторического отрезка 1963–1972 годов стало обретение хоккеем с шайбой в СССР статуса национального достояния, гордости и престижа, что сказалось на отношении к нему на государ-

ственном, ведомственном и территориальном уровнях. Количество команд, участвующих во всесоюзных и всероссийских официальных соревнованиях, достигает рекордной величины – 170. Активно строятся дворцы спорта с искусственным льдом. Небывалого размаха достигает массовый хоккей. Хоккейный бум накрывает всю страну. Повсеместно строятся хоккейные коробки. Появляется большое количество тренеров-энтузиастов, занимающихся с детьми и юношами на общественных началах. В начале зимы 1964 года по инициативе газеты «Пионерская Правда» стартует проект «Золотая шайба», в рамках которого объединяются самодельные детско-юношеские команды, соревнующиеся по принципу территориального отбора. **Импульса развития, заложенного в отечественный хоккей за этот период, хватило для воспроизводства и продолжения хоккейных кадров высокой квалификации вплоть до развала СССР в 1991 году.**

Организация учебно-тренировочного и игрового процессов команд элитных дивизионов достигает высокого уровня и становится круглогодичной. Главным преимуществом функционирования советского хоккея по отношению к европейскому становится режим максимального благоприятствования хоккейным командам со стороны организаций, обеспечивающих их жизнедеятельность. Это прежде всего выразилось в том, что условия занятий хоккеем высшего уровня в СССР приблизились к профессиональным. Силовые структуры вводят хоккейные команды в штат, аналогично поступают профсоюзные спортивные общества. Предприятия, обеспечивающие финансирование хоккейных команд, трудоустраивают спортсменов на различные ставки.

Можно ли при этом считать, что хоккей в СССР стал профессиональным? Однозначно – нет. Профессиональный хоккей предполагает наличие собственной организационной инфраструктуры, включающей коммерческую систему проведения соревнований (извлечение прибыли от своей деятельности), правовую базу (наличие контрактов с хоккеистами), специфическую рекламно-информационную направленность (раскрутка, брендирование, привлечение спонсоров). В СССР хоккей стал инструментом партийно-пропагандистской машины, мощным рычагом управления массовым сознанием, и государство с удовольствием инвестировало средства в хоккей, получая эффект в виде очередного неопровержимого аргумента в пользу социалистического построения общества как на внутреннем, так и на внешнем уровне.

1.6. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД. СМЕНА ТРЕНЕРСКИХ ПОКОЛЕНИЙ. ЗАРОЖДЕНИЕ КОНТАКТОВ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ ИЗ НХЛ

1972 год стал самым богатым на события в истории отечественного хоккея. Вскоре после победной Олимпиады в Саппоро старшим тренером сборной назначается Всеволод Бобров, не имевший от ношения к хоккею с 1967 года. Его помощником – старший тренер ленинградского СКА Николай Пучков, на которого возлагается вся черновая работа по комплектованию и подготовке сборной. Резкое, отчасти вынужденное из-за отказа части ветеранов от выступления за сборную под новым руководством, обновление состава и отсутствие достаточного времени для вхождения в суть дела сказываются на результате – победная серия прерывается. Сборная СССР уступает Чехословакии первое место.

В этот момент становится ясно, что сборной СССР вскоре предстоит помериться силами с канадскими профессионалами. Договоренность о проведении Суперсерии-1972 была достигнута как раз во время чемпионата мира в Праге. Место Николая Пучкова в сборной занимает Борис Кулагин – давний помощник Анатолия Тарасова, перешедший после личного конфликта с ним в «Крылья Советов» и успешно возрождавший в тот момент профсоюзный клуб. Именно эта связка, Бобров – Кулагин, вписана в историю как автор самой громкой хоккейной сенсации. 2 сентября 1972 года под сводами монреальского «Форума» сборная СССР развенчала миф о непобедимости канадских профессионалов, обыграв сборную НХЛ со счетом 7:3. Широко известны как перипетии самой серии, так и различные доводы в пользу той или иной стороны этого великого единоборства. Выиграв канадскую часть серии – 7:3, 1:4, 4:4 и 5:3, сборная СССР уступила в Москве – 5:4, 2:3, 3:4 и 5:6, а соответственно, проиграла и всю серию. Поэтому, не останавливаясь на деталях, подведем ее исторические итоги.

Во-первых, действительно был развеян миф о непобедимости канадских профессионалов и доказана конкурентоспособность европейских игроков (многие советские хоккеисты тут же получили предложения заключить контракты с клубами НХЛ) в заокеанском хоккее.

Во-вторых, был дан стартовый импульс долгому процессу взаимопонимания и перемешивания канадского и советского стилей, что оказалось более продуктивным для канадцев, которые в итоге

переняли из советского хоккея гораздо больше и лучшее, нежели наши хоккеисты и специалисты позаимствовали из канадского хоккея. НХЛ извлекла из Суперсерии на порядок больше, чем сумели взять из нее мы.

В-третьих, во время Суперсерии по-новому раскрылся ряд игроков сборной СССР. Прежде всего, это Валерий Харламов, Александр Якушев и Владислав Третьяк.

На волне успеха в Суперсерии сборная СССР одерживает блестящую победу на чемпионате мира 1973 года в Москве, добившись десяти побед в десяти матчах. Однако уже на следующий год в Хельсинки в первом круге сборная СССР крупно проигрывает чехословакам – 2:7, но все-таки в итоге выигрывает чемпионат. После инцидента на представительском мероприятии, посвященном окончанию чемпионата, Всеволод Бобров покидает сборную и уже больше не возвращается в хоккей.

Следующий сезон сборная СССР под руководством Бориса Кулагина, помощниками которого становятся старший тренер ЦСКА Константин Локтев и 34-летний динамовский наставник Владимир Юрзинов, начинает с победного выступления в Суперсерии-1974 против сборной ВХА. Несмотря на наличие в составе канадцев большого количества звезд, ее уровень оказывается ниже команды 1972 года. К этому моменту в конкуренции с более авторитетной и искушенной в бизнесе НХЛ недавно образованная ВХА начинает сдавать позиции. В этой серии с канадцами был проверен широкий круг кандидатов в сборную. Напряженный сезон изобилует международными матчами сборной (ставший традиционным ежегодный Турнир на призы газеты «Известия» в этом сезоне проводился по модели нынешнего Евротура) и оставляет много вопросов. Тем не менее на чемпионат мира в Германию сборная СССР прибывает в оптимальных форме и составе. Итог – стопроцентный результат, успешный дебют в сборной ведущей тройки нападения «Спартака» Виктор Шалимов – Владимир Шадрин – Александр Якушев (лучшим нападающим был признан Якушев, а самым результативным – Шалимов) и третий подряд золотые медали. Успешным было и выступление сборной СССР на Олимпийских играх 1976 года в Инсбруке. Ключевым моментом турнира, вошедшим в хоккейные каноны, стал эпизод решающего матча СССР – ЧССР, когда тройка сборной СССР Ляпкин – Цыганков – Шадрин в течение двух минут противостоит пятерке соперников после синхронного удаления двух советских

игроков. С этого момента сборная СССР, проигрывавшая по ходу матча, переломила ход встречи и добилась победы. Золото сборной СССР на Олимпийских играх 1976 года стало звездным часом карьеры Бориса Кулагина в национальной команде.

Олимпийский сезон оказался перенасыщенным соревнованиями. Во время новогоднего антракта ЦСКА и «Крылья Советов», усиленные рядом игроков из других команд, провели первое клубное турне по Канаде, встречаясь с командами НХЛ. В первом матче, проходившем практически по сценарию первой игры Суперсерии-1972, ЦСКА встретился в нью-йоркском «Мэдисон-сквер-гарден» с командой «Нью-Йорк Рейнджерс». Уступая в счете в начале матча, армейцы сумели победить с традиционным счетом 7:3. Обе советские команды своей серии выиграли. Ключевым матчем турне стал поединок в новогоднюю ночь лучших на тот момент команд НХЛ и СССР «Монреаль Канадиенс» – ЦСКА. Содержательный и бескомпромиссный матч завершился ничью, 3:3, и является одним из образцов зрелищности хоккея вне зависимости от эпохи. Следует обратить внимание еще на два матча – это поражение «Крылья Советов» от «Баффало Сейбрз» 6:12 на самой маленькой в НХЛ хоккейной площадке и проигрыш ЦСКА в заключительном матче команде «Филадельфия Флайерс» 1:4, когда из-за хулиганского поведения практически всей самой жесткой на тот момент команды НХЛ тренер ЦСКА Константин Локтев был вынужден на какое-то время увести команду с поля.

К чемпионату мира 1976 года в Катовице у игроков сборной СССР уже ощущалась усталость, что выразилось в недостаточной концентрации: впервые в истории советская сборная проиграла команду на порядок уступающей ей в классе – сборной Польши – 4:6. В итоге сборная СССР так и не сумела составить конкуренцию команде Чехословакии и уступила ей золотые медали. Позиция Бориса Кулагина подверглась существенной критике.

Тем временем пора было готовиться к следующему чрезвычайно важному соревнованию – первому Кубку Канады, в котором ведущие сборные впервые получили подкрепление из игроков, выступающих за клубы НХЛ. Кубок Канады начинался уже 3 сентября 1976 года. Ведущие игроки сборной СССР явно не успевали восстановиться. Среди них было много уже достаточно возрастных хоккеистов. Имелся реальный риск выступить неудачно, и было принято решение без доли политической подоплеки: событие, которому мировая хоккейная общественность придавала чрезвычайно большое значение,

в СССР было объявлено очередным этапом подготовки к чемпионату мира 1977 года. Сборная СССР получила статус экспериментальной. Вместо действующих тренеров ее возглавили Виктор Тихонов, Роберт Черенков и Борис Майоров.

Виктора Тихонова в определенной степени можно назвать преподавателем «чехословской» тренерской школы. Он основу будущего результата также видел исключительно в тренировочном процессе. Начав работу в качестве помощника Аркадия Чернышева в «Динамо», он достаточно быстро был направлен на самостоятельную работу в Ригу, где в течение нескольких сезонов при понимании и поддержке латвийских руководителей поднял местное «Динамо» из третьего эшелона в высший. Его команда стала настоящей сенсацией уже в сезоне дебюта – 1973–1974 годов, когда сумела обыграть ряд ведущих клубов за счет высокой интенсивности игры и исключительной игровой дисциплины. Виктор Тихонов впервые в полной мере применил игру в четыре пятерки, что в настоящее время является общемировой практикой. Роберт Черенков являлся последователем тренерских взглядов Анатолия Тарасова. Его работа в Саратове заслуживала внимания. «Кристалл» больше чем на сезон на высшем уровне не задерживался, но всегда отличался глубиной состава и амбициями. При небольшом местном ресурсе акцент делался на опытных приглашенных игроках. Метод работы не новый, обычно приводящий к сиюминутному нестабильному результату. В исполнении Черенкова Р. впервые была успешно отработана модель комплектования региональной команды, имеющей высокие амбиции. Он же позднее вывел в высшую лигу ижевскую «Ижсталь». По модели Черенкова в дальнейшем развивались казанский «Ак Барс», омский «Авангард», магнитогорский «Металлург» и многие другие региональные клубы...

По ряду причин некоторые ведущие игроки отказались от участия в Кубке Канады. Нельзя сказать, что изменения состава сборной СССР дали толчок для оживления ротации ее состава. После дебюта в сборной на Кубке Канады в ней занял стабильное место только защитник Зинэтула Билялетдинов. Результат сборной СССР на Кубке Канады оказался ожидаемо невысоким – третье место в предвартельном турнире, не позволившем в дальнейшем бороться за Кубок.

К чемпионату мира 1977 года сборную СССР вновь готовили Кулагин, Локтев и Юрзинов. Венский чемпионат вошел в историю прежде всего благодаря возвращению сборной Канады, которая, впрочем,

как и другие команды, получила возможность комплектоваться североамериканскими профессионалами, свободными на момент проведения чемпионата от выступлений за свои клубы. Данная практика сохраняется до настоящего момента. Сборная СССР выступила в Вене крайне неровно, чередуя яркие победы (СССР – Канада 1:1, 8:1, СССР – ЧССР 6:1) с полнейшей тактической беспомощностью (СССР – Швеция 1:5, 1:3). В итоге при видимом чрезвычайно высоком потенциале заняла худшее за последние пятнадцать лет третье место, пропустив вперед Чехословакию и Швецию.

По итогам сезона было принято беспрецедентное решение. Старшим тренером сборной СССР и ЦСКА был назначен Виктор Тихонов. Из старого тренерского штаба остался только Владимир Юрзинов. А Константин Локтев был отправлен в отставку не только из сборной, но и с тренерского поста ЦСКА, которому он только что вернул золотые медали после годичного перерыва. Впервые ЦСКА официально был назван базовым клубом сборной и получил право комплектоваться любыми игроками. В дополнение к сильнейшему звену сборной Михайлов – Петров – Харламов в ЦСКА была собрана супертрройка Хелмут Балдерис («Динамо» Рига) – Виктор Жлуктов (ЦСКА) – Сергей Капустин («Крылья Советов»). С этого момента до политического решения о предоставлении возможности советским хоккеистам уезжать в НХЛ (1989 год) ЦСКА станет постоянным чемпионом страны и постоянным полигоном Виктора Тихонова для оттачивания деталей «красной машины», как образно окрестили его команду за рубежом.

Короткий исторический отрезок смены тренерских поколений с 1972 по 1977 год оказался чрезвычайно насыщенным событиями, но главным его итогом является начало прямой конкуренции советского и североамериканского профессионального хоккея. Выступив в качестве достойной оппозиции, советский хоккей заложил начало общих победных традиций противостояния СССР – НХЛ. В тактическом аспекте отечественный хоккей преуспел, поскольку перед каждым турниром или серией матчей ставилась задача допустить превосходства. В стратегическом противостоянии сильнее оказались североамериканцы, которые меньше концентрировали внимание на противостоянии конкретных команд, а больше изучали советский хоккей как явление, как потенциальный ресурс для развития собственного бизнеса. Противостоять такому подходу советский хоккей оказался впоследствии (при изменении политического климата) не готов.

1.7. ПЕРИОД ОТНОСИТЕЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ В МИРОВОМ ХОККЕЕ

С сезона 1977–1978 годов начинается новая – тихоновская – эпоха в истории отечественного хоккея.

Несмотря на ряд революционных событий в мировом хоккее, последние годы стали наиболее стабильными на внутрисоветском уровне. Состав и формула чемпионата СССР стабилизировались. От девяти до двенадцати команд, играя, как правило, в четыре круга, определяли чемпиона. Гегемония ЦСКА до прихода Виктора Тихонова была нарушена лишь дважды.

В 1974 году Борис Кулагин на третьем году работы с «Крыльями Советов» вывел профсоюзный клуб в чемпионы, сумев создать амбициозный коллектив единомышленников (его мастерство переговоров и умение наладить персональные отношения с каждым игроком чрезвычайно высоко оценивались в тренерском цехе советского хоккея) во многом из бывших молодых игроков ЦСКА, забракованных в свое время Тарасовым. Тройка нападения «Крыльев Советов» Юрий Лебедев – Вячеслав Анисин – Александр Бодунов полностью вошла в состав сборной СССР.

В сезоне 1975–1976 годов в четвертый раз чемпионом СССР стал «Спартак», который вновь возглавил Николай Карпов. Среди его нынешних подопечных нашлось немало тех, кто работал с ним еще в сезоне 1968–1969 годов. Ведущая пятерка «Спартак» Юрий Ляпкин – Сергей Коротков, Виктор Шалимов – Владимир Шадрин – Александр Якушев также полностью вошла в состав сборной СССР на чемпионате мира 1976 года.

Особо следует отметить и бронзовые медали челябинского «Трактора» в сезоне 1976–1977 годов под руководством Анатолия Кострюкова. Впоследствии уральский клуб упрочил свои позиции как одного из основных поставщиков будущих игроков мирового уровня (Макаров С., Стариков С., Мыльников С., Быков В. и т. д.) в московские команды.

Полный список команд, выступавших в 70-х годах на высшем уровне советского хоккея, чрезвычайно краток. Основное ядро осталось неизменным с 60-х годов, а новички в большинстве случаев отправлялись обратно в низший эшелон. Стабильно прочными остались позиции московских ЦСКА, «Динамо», «Спартак» и «Крыльев Советов», воскресенского «Химика», челябинского «Трактора», горьковского «Торпедо».

После завоевания бронзы 1971 года сдал позиции ленинградский ЦСКА. В сезонах 1973–1974 и 1977–1978 годов армейцы занимали последние места в чемпионате и от вылета в первую лигу их спасало только расширение высшего дивизиона.

С сезона 1973–1974 годов в элиту вернулось рижское «Динамо», а в сезоне 1978–1979 – киевская команда, на этот раз под брендом «Сокол». Что касается остальных клубов, то их появление в высшем дивизионе носило эпизодический характер: «Сибирь» (Новосибирск) – дважды (1970–1971, 1975–1976), «Локомотив» (Москва) – 1971–1972, «Автомобилист» (Свердловск) – четырежды (1972–1973, 1977–1978, 1978–1979, 1979–1980), «Кристалл» (Саратов) – дважды (1974–1975 и 1976–1977), «Салават Юлаев» (Уфа) – 1978–1979, «Ижсталь» (Ижевск) – 1979–1980.

Четырехкруговая формула продержалась до сезона 1979–1980 годов, после которого для попытки оживления розыгрыша ввели дополнительные дробления и этапы чемпионата, в том числе так называемый переходный турнир, в котором пересекались команды двух высших дивизионов, чтобы иметь возможность расширить ротацию между лигами. Кроме уже упомянутых тренеров, в течение 70-х годов прошлого века следует отметить следующих специалистов: Игорь Тузык, Юрий Морозов, Анатолий Богданов, Геннадий Цыгуров. В то же время в 70-е годы закончили активную тренерскую работу практически все тренеры первого и второго поколений – Анатолий Тарасов, Аркадий Чернышев, Николай Эпштейн, Владимир Егоров.

Собранная Виктором Тихоновым и Владимиром Юриновым к чемпионату мира 1978 года сборная имела исключительно мощный состав. Подавляющее большинство игроков постоянно находилось под наблюдением тренеров сборной, являясь хоккеистами ЦСКА и «Динамо», получившего к тому моменту практически равные с ЦСКА возможности комплектования. Трансферная политика «Динамо» становится самой агрессивной и опережающей в стране, распространяясь на перспективных игроков – материал достаточно пластичный для долговременной работы, в то время как ЦСКА в основном в интересах сборной пополнялся готовыми мастерами, которые не всегда удачно встраивались в игровую и организационную модель команды Виктора Тихонова. Можно предположить, что если бы ЦСКА под руководством Виктора Тихонова не стал базовым клубом сборной, московское «Динамо» обошло бы его в вопросах комплектования и вышло на чемпионский уровень игры ориентировочно после сезона 1976–1977 годов.

Так или иначе, в сборной 1978 года просматриваются очень четкие клубные очертания. Имелось две клубные пары защитников: Фетилов – Цыганков (ЦСКА), Васильев – Первухин («Динамо») и три тройки нападения: Михайлов – Петров – Харламов (ЦСКА), Балдерис – Жлуктов – Капустин (ЦСКА), Мальцев – Голиков В. – Голиков А. («Динамо»). Все остальные восемь клубов высшей лиги представляли четверо игроков: Александр Пашков («Химик»), Юрий Федоров («Торпедо»), Сергей Макаров («Трактор»), Юрий Лебедев («Крылья Советов»).

Чемпионат мира 1978 года проходил в Праге, то есть на территории главного соперника, в течение двух последних лет удерживавшего первую позицию. Формула чемпионата предполагала два этапа: на первом восемь команд играли круговой турнир, на втором занявшие места с первого по четвертое продолжали спор за медали, играя между собой еще один круг с учетом набранных ранее очков. В исключительном равном противостоянии главные конкуренты на победу – сборные СССР и ЧССР, не потерявшие очков в матчах с другими командами, обменялись победами: в первом круге победили чехословаки – 6:4, во втором – советские хоккеисты – 3:1. Чемпион определился по общей разнице забитых и пропущенных шайб, которая оказалась чуть лучше у сборной СССР. Полоса неудач была преодолена, и новому тренерскому штабу был выдан карт-бланш для продолжения работы. Следующий чемпионат мира, 1979 года, прошел в Москве под диктовку сборной СССР – стопроцентный результат и крупные победы над главными соперниками – Чехословакией – 11:1, Швецией – 11:3, Канадой – 9:2.

К этому времени контакты с североамериканскими профессиональными командами стали обыденным явлением, не вызывали большого ажиотажа и стали напоминать канадские новогодние туры сборной СССР 60-х годов, призванные в основном проверить в жесткой борьбе кандидатов в сборную. Особняком стоит противостояние сборных СССР и НХЛ в нескольких сериях матчей, представлявших для обеих сторон стратегический спортивный интерес. Первое такое противостояние под брендом «Кубок вызова» прошло с 8 по 11 февраля 1979 года в Нью-Йорке. Проиграв первый матч со счетом 2:4, сборная СССР во второй игре взяла реванш – 5:4, а в третьей – решающей – разгромила сборную НХЛ со счетом 6:0. В этом матче состоялся звездный дебют вратаря Владимира Мышкина. Ранее хоккейная Канада признавала исключительно одного советского вратаря – Владислава Третьяка – и нового голкипера просто не приняла

всерьез. Результат «Челендж-кап» стал для хоккейной Канады еще одним поводом для переоценки ценностей.

Это, казалось, неуклонное движение в сторону возвращения к мировой гегемонии сборной СССР менее чем через год было остановлено молодой сборной США, сумевшей сенсационно переиграть советскую команду на Олимпиаде 1980 года в Лейк-Плэсиде. Мировая хоккейная общественность громко охарактеризовала эту игру как «чудо на льду». Но, при всем уважении к работе американского тренера Х. Брукса, главная причина поражения крылась в элементарной недооценке соперника, которого незадолго до Олимпиады сборная СССР обыграла со счетом 10:3.

Олимпийская осечка серьезно ударила по престижу советского хоккея. Со стороны партийного руководства страны шел открытый прессинг: права на повторение подобных ошибок у Виктора Тихонова не оставалось. Но к этому моменту уже практически завершилась полная реконструкция сборной. На чемпионате мира 1981 года она выглядела полностью управляемой и готовой к выполнению любых стратегических и тактических задач тренерского штаба. Убедительная победа в Швеции позволила не только перекрыть прошлогодний провал нынешним успехом, но и увидеть в новых молодых лидерах сборной залог будущих долговременных и стабильных побед. Ведущее звено сборной было полностью армейским и выглядело следующим образом: Алексей Касатонов – Вячеслав Фетисов, Сергей Макаров – Владимир Петров – Владимир Крутов.

Следующий сезон 1981–1982 годов имел два соревновательных пика – кроме чемпионата мира разыгрывался второй Кубок Канады. Теперь уже не шло никакой речи об экспериментах. В августе 1981 года в Канаду ехала уже авторская команда Тихонова – Юрзинова. Из старого состава сборной остались только Владислав Третьяк, Александр Мальцев и Валерий Васильев. Кубок Канады стал дебютом для нового и самого сильного за всю историю советского хоккея игрового сочетания – «ларионовской пятерки». До этого случая речь шла, как правило, о тройках нападения и парах защитников как об отдельных конструкциях. Уникальность «ларионовской пятерки» состояла именно в их монолитности и неделимости. Ее игровая модель предполагала максимально эффективное взаимодействие всех входивших в нее хоккеистов. В ней не было слабого звена и ярко выраженного лидера. Подбор игроков был столь классным, столь же и ровным. До этого момента собрать хоккеистов суперкласса даже в одну тройку

было весьма сложно – чего стоил недавний пример с супертройкой Балдерис – Жлуктов – Капустин, развалившейся сразу после окончания срока службы в армии Балдериса и Капустина. Сейчас, по прошествии времени, можно с уверенностью констатировать, что создание «ларионовской пятерки» было возможно только в команде Тихонова, поскольку только у него она могла быть управляемой и решать поставленные тренером задачи.

Выступление во втором Кубке Канады стало для сборной СССР лучшим результатом за всю историю участия в этом соревновании. Потерпев на групповом этапе от сборной Канады чувствительное поражение 3:7 в матче, который уже ничего не значил с турнирной точки зрения, сборная СССР в решающем поединке добилась убедительного реванша у «команды Уэйна Гретцки» – 8:1 (0:0, 3:1, 5:0). Кроме «ларионовского» звена отличился центральный нападающий второй тройки нападения сборной Сергей Шепелев.

Тройка нападения Виктор Шалимов – Сергей Шепелев – Сергей Капустин представляла московский «Спартак». Эта команда очень убедительно провела первую половину восьмидесятих годов под руководством вернувшегося в большой хоккей Бориса Кулагина, в очередной раз подтвердившего свой высокий тренерский уровень. «Спартак» удалось надолго оттеснить со второй позиции в первенстве страны хорошо укомплектованное, но слишком часто менявшее тренеров московское «Динамо».

Практически до конца 80-х годов первая пятерка сборной и ЦСКА оставалась эталонным игровым сочетанием всего мирового хоккея. От нее во многом зависел и результат сборной СССР. Она ярко отражала тенденции развития всего советского хоккея рассматриваемого десятилетия. Если до этого во всех великих тройках нападения был только один хоккеист немосковского происхождения – челябинец Виктор Шувалов, то в пятерке Ларионова трое игроков представляли другие регионы и перешли в ЦСКА, будучи уже сложившимися мастерами. Сам центрфорвард представлял подмосковный Воскресенск, Сергей Макаров – Челябинск, а Алексей Касатонов – Ленинград.

В 80-е годы роль регионального хоккея значительно возрастает. Несмотря на то что Москва остается центром притяжения для молодых перспективных игроков, ее продуктивность как кузницы хоккейных кадров постепенно снижается. Массовый переход на игру в четыре звена привел к повышению интенсивности действий хоккеистов на площадке, сокращению длительности игровых смен и необходимости

комплектования команд большим количеством игроков. Параллельно происходит постепенное расширение главной лиги от двенадцати до шестнадцати команд. Увеличивается количество официальных игр в сезоне. Как следствие, команды высшего дивизиона начинают испытывать все большую потребность в игроках высокой квалификации. На полную мощность начинают работать система хоккейных школ (подготовки молодых игроков), но в целом средний уровень хоккеистов высшей лиги неизбежно снижается. На этом фоне все чаще немосковские команды прорываются в тройку призеров чемпионата страны. В сезоне 1983–1984 годов бронзовые медали завоевал воскресенский «Химик» под руководством Владимира Васильева. На следующий год третье место занял «Сокол» Анатолия Богданова. Бронзовым призером чемпионата страны 1986–1987 годов стал ленинградский СКА (тренер Валерий Шиллов), сделавший ставку на многолетнюю сыгранность и осторожную точечную селекцию.

Заключительный этап чемпионата страны 1987–1988 годов был впервые организован по классической модели плей-офф. Полуфинал – серии до двух побед, финал – до трех. В финал сенсационно пробилось рижское «Динамо», где уже долгое время работал Владимир Юрзинов. На следующий год на пьедестал почета вновь поднялся Владимир Васильев с воскресенским «Химиком». На этот раз подмосковная команда поднялась на второе место. А через год – на третье. Последним чемпионом СССР в 1991 году стало московское «Динамо», куда перед предыдущим сезоном вернулся Владимир Юрзинов.

К этому моменту полным ходом начался отток высококлассных мастеров советского хоккея за рубеж. В 1989 году сразу после чемпионата мира скрылся и тайком уехал в Америку молодой, один из самых перспективных игроков сборной, военнослужащий Александр Могильный. Вскоре его примеру последовал другой игрок ЦСКА – Сергей Федоров (в итоге так и не состоялась тройка Павел Буре – Сергей Федоров – Александр Могильный, которую специалисты прочли в преемницы «ларноновской»). Первым же хоккеистом, официально отлученным в НХЛ, стал не звездный нападающий «Крыльев Советов» Сергей Пряхин в том же 1989 году. Со следующего сезона поток мастеров за рубеж начал формироваться в геометрической прогрессии. Прежде всего уезжали ведущие игроки ЦСКА. На этом фоне выигранной оказалась трансферная политика московского «Динамо», начавшего собирать под свои знамена молодых хоккеистов, которые по своим антропометрическим и игровым показателям подходили

для североамериканского хоккея. На волне высокой мотивированности молодые игроки, готовясь к скорому отъезду в НХЛ, быстро прогрессировали и показывали на фоне «обескровленных» соперников гораздо более успешный хоккей.

Что касается расширения высшего дивизиона, то решающую роль в этом процессе играли новые, возникающие на фоне политических процессов в стране, амбиции региональных руководителей и появление новой волны успешных тренеров. В первой половине 80-х годов попытки новых команд закрепиться в элите оказывались неудачными. Ни минское «Динамо» (1980–1981 годов), ни саратовский «Кристалл» (1981–1982), ни «Сибирь» (1983–1984) не сумели задержаться в элите. Но после расширения высшей лиги до 14 команд в сезоне 1987–1988 годов, новички стали чувствовать себя в ней гораздо лучше. Первым закрепилось в классе сильнейших ярославское «Торпедо» Сергея Николаева – воспитанника челябинского хоккея, игравшего у многих знаменитых тренеров и сумевшего перенять у них лучшее. На следующий год успешно дебютировало минское «Динамо» Владимира Крикунова. 1989–1990 – СК им. Урицкого Всеволода Елфимова. 1990–1991 – усть-каменогорское «Торпедо» Владимира Гольца. 1991–1992 – «Лада» Геннадия Цыгурова и омский «Авангард» Леонида Киселева. На закате советской эпохи эти клубы создали ошутимый задел, чтобы штурмовать пьедестал почета несколько лет спустя уже в другой стране.

1980-е годы дали целую плеяду новых тренеров: Борис Михайлов (СКА), Игорь Дмитриев («Крылья Советов»), Юрий Моисеев («Динамо»). Борис Майоров («Спартак»), Валерий Шиллов (СКА), Александр Якушев («Спартак»), Валерий Белоусов («Трактор»). Виктор Кузнецов («Автомобилист») и другие.

С момента создания Виктором Тихоновым первой пятерки ЦСКА и сборной (август 1981 года) началась эпоха их совместной успешной работы, что выразилось достаточно стабильным чемпионским уровнем выступлений сборной СССР на большинстве крупнейших международных турниров. В последний раз «ларноновская» пятерка в полном составе выступила на чемпионате мира 1989 года. За это время сборная СССР четыре раза становилась чемпионом мира (1982, 1983, 1986, 1989 годы), дважды выигрывала Олимпиады (1984 и 1988 годы) и лишь дважды уступала (в 1985 году – ЧССР и Канаде, а в 1987-м – Швеции). Выиграли Рандеву-1987 со сборной НХЛ. Уступили в двух Кубках Канады 1984-го (без Фетисова проиграли

в полуфинальном матче в овертайме сборной Канады), а в 1987 году уступили в трехматчевой серии финала, ставшей канонической. Все игры тогда закончились со счетом 6:5, причём в двух случаях – в овертаймах. Стоит учесть, что на тот момент сборная СССР практически не имела опыта игры «до мгновенной смерти».

За рассматриваемое восьмилетие формула чемпионата мира претерпела существенные изменения, что потребовало иного подхода к турнирной стратегии. Самой простой она была, когда в итоговом раскладе суммировались все набранные очки: побеждать в каждом матче по возможности с максимальным счетом. Однако руководство Международной федерации старалось усиливать интригу, максимально уравнивать шансы команд как можно дольше по ходу турнирной дистанции. Из этих соображений было принято решение в финальном этапе, а это, как правило, были матчи внутри лучшей четверки по итогам предварительного этапа, считать очки отдельно. В этой обстановке значимость матчей финального отрезка предельно возросла. Однако максимальская позиция Виктора Тихонова, требовавшего от своих подопечных стопроцентной самоотдачи в каждом эпизоде любого матча, иногда приводила к неоправданному форсированию результата на предварительном этапе, что вызывало физические и психологические перегрузки у хоккеистов на финальном отрезке и, следовательно, возникал риск ухудшения результата. Ярким примером может служить чемпионат мира 1987 года в Вене, когда сборная СССР не проиграла ни одной игры, но при двух матчах, сыгранных вничью на финальном этапе, уступила первое место команде Швеции, набравшей на чемпионате мира в сумме только 50% очков. После этого провала помощником Виктора Тихонова вместо Владимира Юрзинова был назначен Игорь Дмитриев.

Расширение хоккейных контактов, миграция игроков и тренеров между странами, в которые все больше вовлекался и советский хоккей, привели к постепенному выравниванию класса сборных. Со второй половины 80-х годов ни по одному из ключевых компонентов хоккейная сборная СССР уже не могла стабильно доминировать в мировом хоккее. Все труднее давались победы на молодежном и юниорском уровне.

Сезон 1988–1989 годов был омрачен конфликтом хоккеистов первой пятерки с руководством ЦСКА и сборной, препятствовавшим неизбежному отъезду мастеров в клубы НХЛ. Ответственные процессы в стране неизбежно вели к демократизации и большей свободе личности. У хоккеистов появлялась юридическая возможность уезжать

играть за рубеж, что могло негативно сказаться на результатах ведущих клубов и сборной. Вместо поиска компромисса руководство пыталось прибегнуть к диктату, возбуждая тем самым популярное в то время протестные настроения. Потенциала игроков, выступавших в СССР, и тех, что имели возможность прибыть из своих зарубежных клубов в расположение сборной в нужное время, хватало на победы в чемпионатах мира 1989 и 1990 годов. В то же время терялся контроль над ними в течение сезона, они не участвовали в постоянном совместном тренировочном процессе, что было абсолютно непривычно для любого тренера советской школы. В итоге уже на чемпионате мира 1991 года сборная СССР смогла взять только третье место.

Советский хоккей просуществовал 45 лет. За четыре с половиной десятилетия он совершил скачок от знакомого с новым видом спорта новичка до ведущей мировой хоккейной державы с самой эффективной системой подготовки мастеров высшего уровня и ее преломления в результате национальной сборной.

В 1986 году, в 20-й раз завоевав золотые медали чемпионата мира, сборная СССР обошла по этому показателю сборную Канады.

Сборная СССР участвовала в 34 чемпионатах мира. 22 раза становилась чемпионом мира, 7 раз становилась серебряным призером, 5 – бронзовым. То есть ни разу не вышла из тройки призеров. Превысить такой показатель эффективности выступления национальной сборной в чемпионатах мира в обозримом будущем не представляется возможным.

В Советском Союзе была крайне быстро создана и удачно функционировала уникальная управляемая и саморазвивающаяся хоккейная вертикаль, позволяющая с самого юного возраста выявлять лучших хоккеистов, эффективно доводить их до высшего международного уровня и сохранять их игровой потенциал продолжительное время. Вся структура советского хоккея функционировала в интересах национальной сборной.

Быстрый рост популярности хоккея в стране позволил в кратчайшие сроки сформировать, образно говоря, устойчивую пирамиду, в основании которой находился детско-юношеский и массовый хоккей. А на вершине – сборная СССР. Тело пирамиды состояло из сбалансированной саморазвивающейся системы официальных общесоюзных и республиканских соревнований.

В случае риска потери баланса внутри пирамиды принимались неотложные меры. Достаточным примером в 80-х годах,

когда для высшей лиги (верхней части пирамиды) после перехода на игру в четыре звена и ее расширения стало недостаточно молодых хоккеистов высшей квалификации, в низших дивизионах (середина пирамиды) был введен жесткий лимит на хоккеистов старше 28 лет, что ускорило перемещение перспективных хоккеистов по всей вертикали.

Сезон 1991–1992 годов стоит в истории советского хоккея особняком. И вина в этом не хоккейных обстоятельств, а сотрясавших страну известных политических процессов. Сборная СССР отпавила на Кубок Канады в тот момент, когда в стране еще не расшеялся дым ГКЧП. В такой обстановке собрать и мобилизовать для выполнения турнирной задачи боеспособный состав не представлялось возможным. Чемпионат страны начался как чемпионат СССР, но после развала Союза в декабре 1991 года закончился уже как единственное в истории первенство СНГ (тем не менее в статистических выкладках он должен быть причислен к советскому времени, поскольку статус любого турнира определяется его исходным наименованием, закрепленным в регламентирующих документах). С уничтожением СССР прекратила свое существование и Федерация хоккея Советского Союза. На зимние Олимпийские игры 1992 года в Альбервилле в виде исключения ИИХФ допустила команду Союза Независимых Государств, представлявшую временно (до ратификации на очередном Исполкоме ИИХФ) принятую в Международную Федерацию Россию. Слав молодости большинства игроков, опыта пары форвардов Быков – Хомутов, подъехавшей из Швейцарии, и недооцененной ранее на уровне сборной спартаковской тройки Николай Борщевский – Игорь Болдин – Виталий Прохоров позволил сборной СНГ в единственном своем крупном соревновании выиграть олимпийское золото – в финале со счетом 3:1 была обыграна сборная Канады. Однако практически таким же составом на чемпионате мира 1992 года в Праге (ИИХФ снова вернулась к практике проведения в один год и чемпионата мира, и Олимпийских игр), когда заключительный раунд впервые проводился по системе плей-офф, сборная СССР сразу в 1/4 финала уступила Швеции – 0:2.

Система плей-офф была во второй раз внедрена и в чемпионате страны с сезона 1991–1992 годов, который выиграло московское «Динамо». На нижних этапах первенство доигрывалось по инерции, поскольку уже было известно о большой реорганизации отечественного хоккея высшего уровня.

1.8. ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ХОККЕЯ В НОВЫХ

ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Советский хоккей, несмотря на свой профессиональный подход, имел любительский статус. Новые политические и экономические условия в стране победившего капитализма требовали изменения всей системы спорта высших достижений. В сложившейся ситуации конфликт интересов породил простую ситуацию. Президентом новообразованной Федерации хоккея России был избран Владимир Петров. Одновременно была организована Международная хоккейная лига (МХЛ), объединившая 24 команды, входившие в высшую и первую лигу СССР. Ее возглавил известный специалист Роберт Черенков. Организационно это был существенный шаг вперед. В новой лиге роль руководителей клубов значительно повысилась. Большинство решений принималось только после согласования с ними. Следовательно, само новое соревнование и весь механизм функционирования высшего эшелона отечественного хоккея стали демократичными, то есть стали учитывать интересы клубов, имевших по два голоса при решении стратегических вопросов на Общем собрании. В такой обстановке значительно усиливались позиции регионов, где самые большие возможности получали моногорода. Так в числе членов МХЛ оказались клубы первой лиги (второй эшелон) череповецкий «Металлург», саратовский «Кристалл», уфимский «Салават Юлаев», магнитогорский и новокузнецкий «Металлурги», пермский «Молот» и карагандинский «Строитель», которые по спортивному принципу не должны были проходить в элиту. Сейчас, по прошествии времени, очевиден факт, что за счет создания МХЛ в начале 90-х годов удалось сохранить в новой России не только хоккей высших достижений, но и его географию как таковую. Неизбежное «разжижение» составов команд МХЛ компенсировалось сохранением наиболее продуктивных хоккейных центров и созданием новых. Сам Роберт Черенков стал вице-президентом ФХР, но по большинству позиций единства взглядов у ФХР и МХЛ не было. Дело дошло до того, что звание первого чемпиона России было присвоено не московскому «Динамо» – первому победителю Кубка МХЛ, а самарскому клубу «СКА-Маяк», победившему в Открытом чемпионате России 1992–1993 годов – многоступенчатом турнире, проводимом ФХР и объединившем команды второго и третьего дивизионов советского хоккея. Очевидно, что по уровню спортивной значимости он явно уступал МХЛ.

Главной заслугой первого состава руководства Федерации хоккея России стала победа сборной на чемпионате мира 1993 года. Новые тренеры национальной команды – Борис Михайлов (СКА, Санкт-Петербург) и Петр Воробьев («Динамо», Москва) собрали по существу новую сборную. В ее составе было 16 дебютантов. Из звезд советского хоккея в Мюнхене присутствовали только Вячеслав Быков и Андрей Хомутов. Команда трудно входила в турнир, даже сыграла вничью со сборной Италии – 2:2, но на этапе плей-офф преобразилась. В 1/4 финала обыграла сборную Германии – 5:1. В полуфинале встретилась со сборной Канады. В начале второго периода канадцы вели в счете 3:1, играли впятером против тройки наших хоккеистов. Выдержав игру в меньшинстве, россияне перехватили инициативу и убедительно выиграли – 7:4. В финале со счетом 3:1 были обыграны шведы, которые до этого владели чемпионским титулом два года подряд.

Первый розыгрыш Кубка МХЛ был проведен в два этапа и некоторым образом напомнил соревнования НХЛ. На первом этапе клубы были разделены на западную и восточную зоны, а на этапе плей-офф составили скрестные пары, начиная с 1/8 финала. Несмотря на то что победило московское «Динамо» (тренер Петр Воробьев), очевиден был прогресс регионального хоккея. В финал пробилась «Лада» Геннадия Цыгурова, а на третьей позиции расположился по рейтингу челябинский «Трактор» под руководством Валерия Белоусова.

Не готовое к такому повороту событий руководство Лиги изменило формулу. Во второй сезон МХЛ проводила два отдельных соревнования – чемпионат и Кубок. Чемпионом Лиги становился победитель регулярного турнира, объединявшего все ее команды без деления на зоны. Кубок разыгрывался как отдельное соревнование. Тем самым была совершена попытка вернуться к определению сильнейшего клуба с максимальным соблюдением спортивного принципа, а Кубок провести как некое коммерческое дополнение, чтобы сохранить интерес аудитории к хоккею до окончания сезона. Сделав дубль, тольяттинская «Лада» открыла эпоху господства регионального хоккея в новом российском профессиональном хоккеейном пространстве. С этого момента из московских клубов добиваться победы в главном соревновании высшего дивизиона отечественного хоккея удавалось только московскому «Динамо».

В сезоне 1994–1995 годов МХЛ вновь разделилась на западную и восточную зоны, количество клубов в ней увеличилось до двадцати восьми (добавились «Кристалл», «Электросталь»; ЦСК ВВС, Самара;

«Рубин», Томень и «Сибирь», Новосибирск), а соревнование исходно называлось Кубком, и плей-офф вновь стал его неотъемлемой частью. В финале в третий раз подряд сошлись «Динамо» и «Лада». Москвичи оказались сильнее. Сезон 1995–1996 годов оказался для МХЛ последним. Место рижской «Пардаугавы» занял нижекамский «Нефтехимик». Формула претерпела очередные изменения, а плей-офф опять был проведен как отдельное соревнование. Первое место заняла «Лада», второе – московское «Динамо», которое в финале Кубка переиграло магнитогорский «Металлург».

К этому времени новое руководство ФХР пришло к выводу, что МХЛ проводит слишком самостоятельную политику. В некотором роде отрицательным фактором стало наличие в МХЛ иностранных клубов, представлявших Белоруссию, Казахстан и Украину. В 1996 году МХЛ была расформирована. Ее место заняла Российская хоккейная лига (РХЛ). Она состояла исключительно из российских клубов, стала менее самостоятельной и находилась под управлением ФХР. Победитель высшего эшелона РХЛ становился чемпионом России без всяких оговорок.

К этому времени хоккей перестал быть объектом стратегического интереса и заботы властных структур. Внимание и финансирование со стороны государства значительно уменьшились. Пришло в упадок тренерское дело. Перестала функционировать в должной мере Высшая школа тренеров, которая в советские времена работала на полную мощность, выдавая образованных специалистов для всех уровней отечественного хоккея. Теперь к руководству команд приходили в основном бывшие хоккеисты, не имевшие зачастую даже профильного высшего образования.

Существенно изменилась и социальная база занимающихся хоккеем. Хоккей ушел из открытых коробок во дворах, где их место заняли автостоянки. Ушел под крышу – на искусственный лед. Масовость снизилась в разы, особенно в столичных и крупных городах. В новых экономических условиях занятия хоккеем стали дорогим удовольствием из-за высокой стоимости экипировки и коммерциализации процесса обучения. В то же время хоккей стал престижной высокооплачиваемой профессией с перспективой попадания в НХЛ (работа за рубежом с долларовым заработком). Эти две противоречивые тенденции вытеснили из детско-юношеских команд детей из семей с низким и частично средним достатком, являвшихся во времена СССР большинством. Отбор в детские хоккейные школы сменился набором. В процесс обучения внедрились абсолютно новые

явления, негативно сказавшиеся на подготовке высококвалифицированных игроков и имеющие коррупционный оттенок. Речь идет прежде всего о вмешательстве родителей в учебно-тренировочный процесс в форме давления на тренеров за счет дополнительного финансирования, организации несанкционированных дополнительных индивидуальных занятий («подкатки») и форсирования соревновательной активности, когда процесс обучения подменяется натаскиванием. Существенно снизился возраст, с которого дети стали начинать заниматься хоккеем. В поисках родительского финансирования школы стали набирать пятилетних детей, хотя оптимальным возрастом для начала занятий всегда считался семилетний. В погоне за результатом с самого юного возраста начался процесс переманивания, а в некоторых случаях и покупки наиболее продуктивных на данный момент юниоров хоккейными школами.

Все эти тенденции привели к снижению эффективности процесса обучения и подготовки хоккеистов высокой квалификации, что в первую очередь негативно сказалось на выступлениях юниорской и юношеской сборных России, а впоследствии и национальной сборной. Они не преодолены и сейчас. Воспроизводство игроков мирового уровня в отечественном хоккее является не следствием работы эффективной системы подготовки, а результатом сохранения достаточно большого контингента занимающихся, в котором за счет естественного отбора вырастают высококлассные мастера.

Первый сезон функционирования новой лиги (РХЛ) выявил нового чемпиона – ярославское «Торпедо» (тренер Петр Воробьев), что было вполне закономерно, поскольку в этом клубе еще с советских времен была создана эффективная вертикаль подготовки и продвижения высококвалифицированных хоккеистов, основанная на мощной региональной селекции на уровне юношеских команд. Следует обратить внимание и на третью подряд бронзу уфимского «Салавата Юлаева» (тренер Рафаил Ишматов), добившегося успеха исключительно за счет местных воспитанников во всех форматах лиг.

В сезоне 1997–1998 годов в последний раз (до создания КХЛ) регулярный сезон и Кубок были проведены как самостоятельные соревнования (регулярный сезон выиграл «Ак Барс», а в плей-офф победил магнитогорский «Металлург»). В связи с этим стоит отметить, что попытки классификации плей-офф МХЛ и РХЛ 1994, 1996 и 1998 годов как соревнования, аналогичные Кубку СССР, ошибочны. Кубок СССР, как и Кубок РСФСР, проводился с целью

популяризации хоккея и развития его географии за счет объединения в одном соревновании элитных клубов и коллективов физкультуры. Розыгрыш Кубка Лиги проводился как финальный этап игрового сезона высшего эшелона отечественного хоккея. Его сетка формировалась по итогам регулярного сезона Лиги. Единственное, что отличало Кубок Лиги от полноценного этапа плей-офф, это название, установленное регламентирующими документами.

К сезону 1997–1998 годов относятся и следующий после 1993 года успех сборной России. На олимпийских играх в Нагано национальная сборная заняла второе место, уступив в финале сборной Чехии. Это был первый случай, когда для участия в Олимпийских играх НХЛ сделала перерыв в сезоне. Команды получили возможность усиливаться действующими североамериканскими профессионалами. В распоряжении возглавлявшего сборную России Владимира Юрзинова оказался практически постсоветский состав: восемь олимпийских чемпионов 1992 года и шесть чемпионов мира разных лет. К этому моменту сборная России отличалась на чемпионатах мира неровной игрой и частой сменой тренерского состава. Кроме завоевавших первое российское золото Б. Михайлова и П. Воробьева со сборной до 1998 года успели поработать в качестве главных тренеров и ассистентов еще пять специалистов – Игорь Лузик, Геннадий Цыгуров, Владимир Васильев, Игорь Дмитриев и Зинэтула Билялетдинов.

Следующий сезон (1998–1999 годов) оказался последним для РХЛ. В финале плей-офф магнитогорский «Металлург» взял верх над московским «Динамо» и увеличил тем самым список региональных чемпионов до четырех (Тольятти, Ярославль, Казань, Магнитогорск). Сразу после окончания чемпионата РХЛ была расформирована как самостоятельная структура, и высший эшелон российского хоккея вернулся в полное ведение ФХР, которая сформировала для проведения чемпионата Профессиональную хоккейную лигу (ПХЛ). Она состояла из нескольких эшелонов – суперлига, высшая лига, первая и вторая лиги.

Первый сезон ПХЛ продолжил начатую еще в предыдущем сезоне линию на сокращение команд высшего дивизиона, которое достигло 20 участников (в предыдущем – 22). К сезону 2004–2005 годов эта цифра достигла минимума – 16 команд, после чего вновь начался плавный рост. К 2008 году – 20 команд.

Первым чемпионом ПХЛ стало московское «Динамо», вторым – магнитогорский «Металлург». В сезоне 2001–2002 годов во второй раз в своей истории победил ярославский клуб, поменявший к тому

времени название на «Локомотив». Это чемпионство примечательно еще и тем фактом, что впервые было достигнуто под руководством иностранного специалиста – чешского тренера Владимира Вуйтека.

Первым иностранным тренером в отечественном хоккее был также чех – Станислав Мотл. Он возглавлял два сезона рижское «Динамо» перед приходом Виктора Тихонова (1968 год). Но тогда команда из столицы Латвии играла в третьем эшелоне советского хоккея, и это неординарное событие прошло практически незамеченным. Спустя 34 года Владимир Вуйтек в своем дебютном сезоне сразу добился максимального успеха и задал в российском хоккее моду на иностранных специалистов.

Следующего после Олимпиады 1998 года успеха (а теперь льюые медали можно было расценивать как успех) пришлось ждать до 2002 года. За это время сборную России возглавляли Александр Якушев и Борис Михайлов. Помощниками были Зинэтула Билялетдинов, Владислав Третьяк, Валерий Белоусов и Владимир Крикунов.

На Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити сборной России руководило трио в составе главного тренера Вячеслава Фетисова и ассистентов Владислава Третьяка и Владимира Юрзинова. Такой, неожиданный на первый взгляд, состав тренерской бригады объяснялся тем, что большинство игроков сборной составляли энхаэловцы, для которых на тот момент авторитет и знание нюансов взаимоотношений в Лиге Вячеслава Фетисова играли решающую роль. В итоге в матче за третье место сборная России переиграла сборную Белоруссии, сенсационно выбившую из борьбы за медали в четвертьфинале шведов. Учитывая, что на прошлых Олимпийских играх отечественный хоккей впервые остался без медалей, бронзу Солт-Лейк-Сити следует признать успешной. Однако на чемпионат мира в Швецию сборная России, как и в прошлом году, отправилась под руководством Бориса Михайлова (помощники Валерий Белоусов и Владимир Крикунов). С трудом пробившись в плей-офф, сборная России одолела по пути в финал Чехию и Финляндию – действующих еще на тот момент золотого и серебряного призеров чемпионата. После восьмилетнего перерыва национальная сборная оказалась в финале. Ее соперник – сборная Словакии – также не входила в число лидеров предварительного турнира, что давало России серьезный шанс на золото, но в драматичном поединке, забросив шайбу в овертайме, верх взяли словаки, для которых это мировое золото оказалось первым и до настоящего момента единственным.

Следует отметить, что успех России на международной арене в 2002 году впервые стал комплексным для всего отечественного хоккея в новой истории: в каждом из крупнейших соревнований, проводимых ИИХФ, были завоеваны медали. Кроме олимпийской бронзы и мирового серебра также серебро завоевали наши юниоры, а молодежная сборная России (тренеры Владимир Плющев, Сергей Герсонский и Николай Толстик) стала чемпионом.

Начало двухтысячных годов стало самым успешным для юниорского и молодежного хоккея России. После первого российского золота на юниорском чемпионате Европы 1996 года в Уфе и победы на молодежном чемпионате мира 1999 года наступило золотое четырехлетие (2001–2004), когда либо юниоры, либо «молодежка» обязательно становились чемпионами. Этот значительный успех стал результатом работы тренеров Владимира Плющева, Рафаила Ишмагова, Валерия Брагина, Сергея Герсонского, Николая Толстикова, Валентина Гуреева, Андрея Шаянова. После победы на юниорском чемпионате Европы 2004 года прошло двенадцать лет, на которые приходится только два золота (юниоров 2007-го и молодежной сборной 2011 года). Это обстоятельство стало косвенным доказательством спада российского детско-юношеского хоккея. Напомним, что основу юниорской сборной в 2004 году составляли хоккеисты 1986 года рождения, проходившие обучение хоккеем хоть и в постсоветское время, но у специалистов советской школы. Новая формация юношеских тренеров на местах не сумела подхватить и перенять опыт предшественников, а под влиянием изменившейся организационной инфраструктуры детско-юношеского хоккея вообще им не воспользовалась. Как следствие, в НХЛ становится все меньше представителей российского хоккея.

В качестве зеркала примера напомним показатели советского молодежного и юниорского хоккея. Молодежная сборная СССР (включая СНГ) принимала участие в 19 чемпионатах мира (три пробных). Становилась победителем 12 раз. Также на ее счету три бронзы и два серебра. В число призеров не попали один раз (четвертое место) и один раз ее результаты были аннулированы из-за драки с канадцами в 1987 году. Первые семь чемпионатов СССР никому не уступал первого места. Это достижение никто не смог обойти. Дважды максимально к нему приближались канадцы (по пять чемпионов подряд). Сборная России участвовала в чемпионатах мира 23 раза – 4 золота, 8 серебряных медалей и 7 бронзовых. Четыре раза россияне не попали в призеры.

Юниорский чемпионат до 1998 года имел европейский статус, и сборная СССР не имела здесь над соперниками такого подавляющего преимущества: золото – 12, серебро – 7, бронза – 5, без медалей – 1. Но и на юниорском уровне российские показатели серьезно уступают: золото – 4, серебро – 6, бронза 5, без медалей – 8.

Внутрироссийский чемпионат в формате ПХЛ продержался до сезона 2005–2006 годов. За это время Лига совершенствовалась, разрабатывала новые проекты и пыталась выстраивать бизнес-модели. В сезоне 2002–2003 годов Владимир Вуйтек повторил восхождение ярославского «Локомотива» на верхнюю ступень чемпионата. В 2004 году впервые чемпионом России стал омский «Авангард», вслед за ним – «Динамо» под руководством Владимира Крикунова. В том же 2005 году он вместе с Борисом Михайловым и Владимиром Юрзиновым вернул сборную на пьедестал почета чемпионата мира. Предыдущие два мировых форума для сборной России прошли под знаком крайностей. Сначала ее возглавил недавний тренер молодежной сборной Владимир Плющев, а на следующий год в сборную после одиннадцатилетнего перерыва вернулся 73-летний Виктор Тихонов. И оба выступления оказались провальными.

Последним чемпионом Суперлиги ПХЛ стал казанский «Ак Барс» под руководством Зинэтулы Билялетдинова.

В 2006 году Александра Стеблина на посту Президента ФХР сменил Владислав Третьяк. ПХЛ была расформирована, и ФХР взяла на себя все полномочия по проведению хоккейных соревнований. Прекратилась тренерская чехарда в национальной сборной – главным тренером с большим кредитом доверия был назначен тренер ЦСКА Вячеслав Быков вместе с помощником Игорем Захаркиным. Быков, как сторонник демократического стиля руководства командой, быстро сумел объединить общей целью хоккеистов, создать из ненадолго собравшихся из разных лиг игроков единый коллектив. На московском чемпионате мира 2007 года его команда завоевывает бронзу, а год спустя в 2008-м, в год столетия хоккея, в Квебеке на территории его создателей – канадцев – сотворил сенсацию, сопоставимую с результатом первого матча Суперсерии 1972 года. После двух периодов финального матча Россия – Канада счет был 4:2 в пользу североамериканцев, но в заключительной двадцатиминутке шайбы Алексея Терещенко и не поражавшего до этого ворота соперников на чемпионате Илья Ковальчука возвращают на повестку дня вопрос о чемпионе. На исходе второй минуты овертайма за выброс шайбы за

пределы поля накачивается один из лидеров канадцев Рик Нэш. На реализацию численного большинства сборной России понадобилось 47 секунд. Победную шайбу забросил вновь Илья Ковальчук, с лихвой компенсировав «молчание» в течение всего чемпионата.

Спустя 15 лет сборная России вернулась на привычное во времена СССР первое место. Все это происходило в канун самой масштабной реформы отечественного хоккея, перед началом глобальной интеграции российского хоккея в международный со стиранием границ, стилей и привычных понятий. Под руководством страстного любителя хоккея главы ООО «Газпромэкспорт» Александра Мелведева готовился к запуску осенью 2008 года проект КХЛ (Континентальная хоккейная лига), в котором на высшем уровне объединились хоккей, бизнес и политика.

Последним чемпионом России перед запуском КХЛ стал уфимский клуб «Салават Юлаев» (тренер Сергей Михалев – воспитанник челябинского хоккея, целеустремленный надежный специалист, умевший создать коллектив единомышленников, способных добиваться максимального результата), очертив тем самым круг региональных клубов-тяжеловесов, пришедших на смену московской гегемонии советского хоккея.

СССР – чемпионы: «Динамо», ЦСКА, ВВС, «Крылья Советов», «Спартак» – все Москва.

Россия – чемпионы: «Динамо» (Москва) – четырежды, «Лада» (Тольятти) – дважды, «Торпедо»/«Локомотив» (Ярославль) – трижды, «Ак Барс» (Казань) – дважды, «Металлург» (Магнитогорск) – трижды, «Авангард» (Омск), «Салават Юлаев» (Уфа).

СССР: Москва – регионы: 46:0.

Россия (до КХЛ): регионы – Москва: 12:4.

1.9. ПЕРЕХОД ХОККЕЯ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РАЗРЯД МАСШТАБНЫХ БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ (ЭПОХА КХЛ)

В сентябре 2008 года стартовал самый масштабный в российском спорте бизнес-проект – Континентальная хоккейная лига. Правда, считать его чисто российским не совсем корректно. Его масштабы перешагнули все границы. Клубы стали представлять Европу и Азию, а создаваемый Лигой продукт предназначался для всего хоккейного мира. Созданием КХЛ был брошен смелый вызов Национальной хоккейной лиге, являвшейся до этого полным монополистом в мировом хоккейном бизнесе.

С исторической точки зрения не представляется возможным давать оценку деятельности КХЛ и ее сайд-проектов ВХЛ (Высшая хоккейная лига) и МХЛ (Молодежная хоккейная лига), поскольку она пока не прошла ни одной законченной фазы в процессе своего развития. Имеет смысл только обозначить отправные точки и имеющиеся на данный момент спортивные итоги.

По сравнению с предыдущими вариантами организации хоккея высшего уровня в нашей стране КХЛ имеет следующие особенности:

- включение в Лигу клубов дальнего зарубежья;
- более широкое привлечение иностранных специалистов в функционирование Лиги;
- повышение уровня организации соревнований с целью создания продукта, предназначенного для мирового уровня потребления;
- объединение большинства уровней российского хоккея, где может быть организован бизнес, в инфраструктуру Лиги с применением международной интеграции;
- создание в рамках КХЛ клубов, отражающих интересы бизнеса, а не уровень развития хоккея в регионе;
- максимальное применение опыта НХЛ.

Первый этап истории Лиги характеризуют мощные темпы развития, высокие амбиции и роль личностей в руководстве, активное экспериментирование в области проведения соревнований. Столь динамично и разносторонне развивающаяся система может породить как позитивные, так и негативные тенденции, которые могут как возникнуть, так и сворачиваться в короткие промежутки времени.

Первым обладателем главного трофея КХЛ – Кубка Гагарина (сезон 2008–2009 годов) стал казанский «Ак Барс» во главе с Зинэтулой Билялетдиновым. Он же повторил максимальный успех и в следующем сезоне (2009–2010). Далее обладателями Кубка Гагарина стали: «Салават Юлаев» (2010–2011, Быков В.), «Динамо» (Москва, 2011–2012, 2012–2013, Знарок О.), «Металлург» (Магнитогорск, 2013–2014, Кинэн М.).

В сезоне 2014–2015 годов, когда звания чемпиона России, которым становился победитель регулярного первенства (до этого – Кубка Континента), и обладателя Кубка Гагарина оказались единственный раз разделены, их обладателями стали московский ЦСКА и санкт-петербургский СКА – последние команды, замкнувшие круг клубов-тяжеловесов, постоянно претендующих в рамках КХЛ на высшие титулы.

На этом этапе истории сборная России демонстрирует неоднозначные показатели, чередуя убедительные победы с явными провалами. На ее счету победы на чемпионатах мира 2009 года (главный тренер – Быков В.), 2012-го (Билялетдинов З.), 2014-го (Знарок И.) и явные неудачи ОИ-2010 и чемпионата мира – 2011 (Быков В.), чемпионат мира – 2013 и ОИ-2014 (Билялетдинов З.). Даже серебряные медали чемпионата мира 2015 года при безоговорочном поражении в финале от сборной Канады 2:6 выглядят неоднозначно.

Все перечисленное выше является еще одним косвенным доказательством того, что отечественный хоккей находится в состоянии переходного периода глобального реформирования, результаты которого в настоящий момент ни оценить, ни спрогнозировать не представляется возможным.

ТРЕНЕРЫ – ЧЕМПИОНЫ СТРАНЫ

Тарасов Анатолий	19 (ЦСКА)
Тихонов Виктор	12 (ЦСКА)
Билалетдинов Зинэтула	4 («Динамо» М, «Ак Барс»)
Юрзинов Владимир	3 («Динамо» М)
Белоусов Валерий	3 («Металлург» Мг, «Авангард» Ом)
Чернышев Аркадий	2 («Динамо» М)
Карпов Николай	2 («Спартак» М)
Локтев Константин	2 (ЦСКА)
Воробьев Петр	2 («Динамо» М, «Торпедо» Яр)
Цыгуров Геннадий	2 («Лада»)
Вуйтек Владимир	2 («Локомотив» Яр)
Знарок Олег	2 («Динамо» М)
Быков Вячеслав	2 («Салават Юлаев», СКА СПб)
Бабич Евгений	1 (ВВС)
Егоров Владимир	1 («Крылья Советов»)
Новокрепцов Александр	1 («Спартак» М)
Бобров Всеволод	1 («Спартак» М)
Кулагин Борис	1 («Крылья Советов»)
Голубович Владимир	1 («Динамо» М)
Моисеев Юрий	1 («Ак Барс»)
Крикунов Владимир	1 («Динамо» М)
Канарейкин Федор	1 («Металлург» Мг)
Михалев Сергей	1 («Салават Юлаев»)
Кинэн Майк	1 («Металлург» Мг)
Квартальнов Дмитрий	1 (ЦСКА)
Воробьев Илья	1 («Металлург» Мг)

Таблица 1. Тренеры – призеры чемпионатов страны

	золото	серебро	бронза	всего
Афанасьев Борис	1953 – ВВС		1964 – «Спартак» М	1
Бабич Евгений				1
Белоусов Валерий	1999, 2001 – «Металлург» Мг 2004 – «Авангард» Ом	1998 – «Металлург» Мг 2006 – «Авангард» Ом 2013 – «Трактор»	2013 – «Ак Барс» 1993, 1994, 2012 – «Трактор» 2000, 2002, 2009 – «Металлург» Мг 2007 – «Авангард» Ом 2008 – «Ак Барс»	13
Белавасидинов Зинэтула	2000 – «Динамо» М 2006, 2009, 2010 – «Ак Барс»	1999 – «Динамо» М 2007 – «Ак Барс»		7
Бобров Всеволод	1967 – «Спартак» М	1965, 1966 – «Спартак» М		3
Богданов Анатолий			1985 – «Совхоз» К	1
Богданов Дмитрий	2011 – «С. Юлаев»	1961 – «Торпедо» Г		1
Быков Вячеслав	2015 – СКА СПб		2007 – ЦСКА 2009 – «С. Юлаев»	4
Васильев Владимир		1969 – «Химик» Вс	1984, 1990 – «Химик» Вс	3
Витуптин Анатолий	2016 – «Металлург» Мг		1979 – «Спартак» М 2015 – «Динамо» М	1
Витольвич Харий				1
Воробьев Илья	1993 – «Динамо» М 1997 – «Торпедо» Яр	2005 – «Лада»	1998, 1999 – «Торпедо» Яр 2003, 2004 – «Лада» 2004 – «Ак Барс» 2009 – «Динамо» М 2011 – «Локомотив» Яр	7
Воробьев Петр				1
Вуйтек Владимир	2002, 2003 – «Локомотив» Яр			2
Голубович Владимир	1995 – «Динамо» М	1996 – «Динамо» М 1949 – ВВС	1981 – «Динамо» М 1989, 1991, 1993 – «Кр. Советов»	1
Гольдин Евгений		1980 – «Динамо» М		2
Давыдов Виталий				3
Дмитриев Игорь				10
Егоров Владимир	1957 – «Кр. Советов»	1955, 1956, 1958 – «Кр. Советов»	1950, 1950, 1952, 1954, 1959, 1960 – «Кр. Советов»	1
Захаров Игорь			2016 – «С. Юлаев»	1
Знарок Олег	2012, 2013 – «Динамо» М 2010 – ХК МВД			3
Зубов Сергей			2016 – СКА СПб	1
Игумов Александр		1948 – «Спартак» М	1947 – «Спартак» М	2
Ишмаев Рафаэл			1995, 1996, 1997 – «С. Юлаев»	3
Канарейкин Федор	2007 – «Металлург» Мг			1
Карпов Николай	1969, 1976 – «Спартак» М	1968 – «Спартак» М	1975 – «Спартак» М	4
Квартальнов Дмитрий	2015 – ЦСКА	2016 – ЦСКА		2
Кинэн Майк	2014 – «Металлург» Мг		2006 – «Металлург» Мг 2014 – «Локомотив» Яр	2
Киселев Владимир			1982, 1983 – «Динамо» М 1996 – «Авангард» Ом	1
Киселев Леонид		1947 – ЦСКА		1
Коротков Павел				1
Кострюков Анатолий			1977 – «Трактор»	1
Крикунов Владимир	2005 – «Динамо» М 1974 – «Кр. Советов»	2000 – «Ак Барс» 1975 – «Кр. Советов» 1981, 1982, 1983, 1984 – «Спартак» М	1973 – «Кр. Советов» 1980 – «Спартак» М	6
Кулагин Борис	1975, 1977 – ЦСКА	1976 – ЦСКА		3
Локтев Константин				2
Майоров Борис	2008 – С. Юлаев	2003 – «Северсталь»	1986 – «Спартак» М 2001 – «Северсталь» 1961 – «Локомотив» М	3
Михалев Сергей				1
Муртазин Гингорий				1

Таблица 1. Тренеры – призеры чемпионатов страны (окончание)

	золото	серебро	бронза	всего
Моисеев Юрий	1998 – «Ак Барс»	1985, 1986, 1987 – «Динамо» М 2002 – «Ак Барс»	1988 – «Динамо» М	6
Новиков Юрий	1962 – «Спартак» М		2000 – «Металлург» Нк 1963 – «Спартак» М	1
Новопрестенов Александр			1995, 2008 – «Металлург» Мг	2
Постников Валерий			1971 – СКА Л 2012 – СКА СПб	1
Пучков Николай		2011 – «Атлант»		1
Рябенко Михаил		2004 – «Металлург» Мг		1
Савора Марк		1973 – «Спартак» М		1
Старшинов Вячеслав		2012 – «Авангард» Ом	1972 – «Спартак» М	2
Сувайкин Раббо		1952, 1953, 1954, 1957, 1967, 1969 – ЦСКА	1962 – ЦСКА	1
Тарасов Анатолий	1948, 1949, 1950, 1955, 1956, 1958, 1959, 1960, 1961, 1963 1964, 1965, 1966, 1968, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974 – ЦСКА			26
Тухолов Виктор	1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989 – ЦСКА	1990, 1992 – ЦСКА		14
Тулин Игорь		1994 – «Динамо» М 2008, 2009 – «Локомотив» Яр	1978 – «Кр. Советов» 2005, 2010 – «Локомотив» Яр 2011 – «Металлург» Мг	2 5
Хейнооса Кари		1993, 1995, 1997 – «Лада» 2001 – «Авангард» Ом		6
Цыгуров Геннадий	1994, 1996 – «Лада»			
Швалов Валерий		1950, 1951, 1959, 1960, 1962, 1963, 1964, 1971, 1972 – «Динамо» М	1987 – СКА Л 1948, 1953, 1955, 1956, 1957, 1958, 1966, 1967, 1968, 1969, 1974 – «Динамо» М	1 22
Чернышев Арсений	1947, 1954 – «Динамо» М			
Эпштейн Николай	1960, 1991, 1992 – «Динамо» М	1977, 1978, 1979 – «Динамо» М 1988 – «Динамо» Р	1965, 1970 – «Химик» Вс 1975 – «Динамо» М	2 8
Юраниев Владимир				
Юринов Владимир мл.		1991 – «Спартак» М 2014 – «Лев» Прага	2014 – «С. Юлаев» 1992 – «Спартак» М	1 2
Янушев Александр				
Янонен Кари				
Янонен Юуса			2013 – СКА СПб	1

Примечания:

– в случае, если третье место не разыгрывалось, в качестве бронзовых призеров указываются полуфиналисты плей-офф;
– в случае, если в команде в течение сезона работали два и более тренера, медаль засчитывается тому, кто ее обеспечил; в случае, если это установить затруднительно, тренер не указывается;
– в сезоне 2014–2015 годов в качестве обладателя золотых медалей указаны чемпионы России – ЦСКА и обладатель Кубка Гагарина – СКА СПб;
– в сезонах 1992–1993 – 1995–1996 обладатели титулов МХЛ приравниваются к чемпионам и призерам России.

Таблица 2

Чемпионы СССР

Москва – регионы:
медали – 45:0;
клубы – 5:0.

Клуб	Количество	Годы
ЦСКА	32	1948, 1949, 1950, 1955, 1956, 1958, 1959, 1960, 1961, 1963, 1964, 1965, 1966, 1968, 1970, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989
«Спартак»	4	1962, 1967, 1969, 1976
«Динамо»	4	1947, 1954, 1990, 1991
ВВС	3	1951, 1952, 1953
«Крылья Советов»	2	1957, 1974

Чемпион СНГ – «Динамо» Москва – 1992

Чемпионы России (включая победителей соревнований МХЛ)

Москва – регионы:
медали – 7:18;
клубы – 2:7.

Москва

Клуб	Количество	Годы
«Динамо» + ОХК «Динамо»	6	1993, 1995, 2000, 2005, 2012, 2013
ЦСКА	1	2015

Регионы

Клуб	Количество	Годы
«Металлург» Магнитогорск	5	1999, 2001, 2007, 2014, 2016
«Ак Барс» Казань	4	1998, 2006, 2009, 2010
«Локомотив» Ярославль	3	1997, 2002, 2003
«Лада» Тольятти	2	1994, 1996
«Салават Юлаев» Уфа	2	2008, 2011
«Авангард» Омск	1	2004
СКА Санкт-Петербург	1	2015

Таблица 3. Все призеры чемпионатов страны

СССР

Клуб	золото	серебро	бронза	всего
ЦСКА Москва	32 1948, 1949, 1950, 1955, 1956, 1958, 1959, 1960, 1961, 1963, 1964, 1965, 1966, 1968, 1970, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989	10 1947, 1952, 1953, 1954, 1957, 1967, 1969, 1974, 1976, 1990	1 1962	43
«Динамо» Москва	4 1947, 1954, 1990, 1991	15 1950, 1951, 1959, 1962, 1963, 1964, 1971, 1972, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987	19 1948, 1949, 1952, 1953, 1955, 1956, 1957, 1958, 1960, 1966, 1967, 1968, 1969, 1974, 1976, 1981, 1982, 1983, 1988	38
«Спартак» Москва	4 1962, 1967, 1969, 1976	11 1948, 1965, 1966, 1968, 1970, 1973, 1981, 1982, 1983, 1984, 1991	8 1947, 1963, 1964, 1972, 1975, 1979, 1980, 1986	23
«Крылья Советов» Москва	2 1957, 1974	4 1955, 1956, 1958, 1975	9 1950, 1951, 1954, 1959, 1960, 1973, 1978, 1989, 1991	15
«Химик» Воскресенск		1 1989	4 1965, 1970, 1984, 1990	5
ВВС Москва	3 1951, 1952, 1953	1 1949		4
СКА Ленинград			2 1971, 1987	2
«Торпедо» Н. Новгород		1 1961		1
«Локомотив» Москва			1 1961	1
«Трактор» Челябинск			1 1977	1
«Сокол» Киев			1 1985	1
«Динамо» Рига		1 1988		1

СНГ

Клуб	золото	серебро	бронза	всего
«Динамо» Москва	1 1992			1
ЦСКА Москва		1 1992		1
«Спартак» Москва			1 1992	1

Россия

Клуб	золото	серебро	бронза	всего
«Металлург» Магнитогорск	5 1999, 2001, 2007, 2014, 2016	2 1998, 2004	7 1995, 2000, 2002, 2006, 2008, 2009, 2011	14
«Динамо» Москва	6 1993, 1995, 2000, 2005, 2012, 2013	3 1994, 1996, 1999	3 1994, 2009, 2015	12
«Локомотив» Ярославль	3 1997, 2002, 2003	2 2008, 2009	7 1998, 1999, 2005, 2006, 2010, 2011, 2014	12
«Ак Барс» Казань	4 1998, 2006, 2009, 2010	3 2000, 2002, 2007	3 2004, 2008, 2013	10
«Лада» Тольятти	2 1994, 1996	4 1993, 1995, 1997, 2005	2 2003, 2004	8
«Салават Юлаев» Уфа	2 2008, 2011		6 1995, 1996, 1997, 2010, 2014, 2016	8
«Авангард» Омск	1 2004	3 2001, 2006, 2012	2 1996, 2007	6
«Трактор» Челябинск		1 2013	3 1993, 1994, 2012	4
СКА Санкт-Петербург	1 2015		3 2012, 2013, 2016	4
ЦСКА Москва	1 2015	1 2016	1 2007	3
«Северсталь» Череповец		1 2003	1 2001	2
«Крылья Советов» Москва			1 1993	1
«Металлург» Новокузнецк			1 2000	1
ХК МВД Балашиха		1 2010		1
«Атлант» Мытищи		1 2011		1
«Лев» Прага		1 2014		1

ГЛАВА 2. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ХОККЕЯ, АНАЛИЗ СТАНОВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ХОККЕЯ

Развитие тренерской мысли невозможно без освоения теории и методики хоккея. Настоящий специалист старается изучить как можно больше соответствующей литературы, следит за выходом новых изданий, обменивается опытом с коллегами.

Методическая литература по хоккею с шайбой начала выпускаться практически с первых лет его развития в нашей стране, была востребована, и большинство изданий быстро становилось библиографической редкостью.

В конце 30-х годов прошлого века в издательстве «Физкультура и спорт» вышло в свет два фундаментальных издания, определивших развитие теории и методики игровых видов спорта – «Спортивные игры» 1938 года издания под редакцией Кашуро П. Т. (на базе ленинградского института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта) и «Спортивные игры» 1939 года издания под редакцией Козлова М. С. (на базе ЦОЛИФКа).

В издании под редакцией Кашуро П. Т. содержалась общая теория «основных» спортивных игр (футбол, русский хоккей, баскетбол, волейбол, теннис), аспекты гигиены спорта, физиологические характеристики спортивных игр, вопросы истории видов спорта и организации соревнований.

Книга Козлова М. С., перекликаясь содержанием с изданием 1938 года, обратилась к описанию трех популярных на западе спортивных игр – регби, бейсбола и канадского хоккея, по которым были даны лишь основные сведения*.

Раздел канадского хоккея, авторами которого были Мелихов А. А. и Козлов М. С., уложился в 18 страниц, но содержал при этом шесть разделов: описание игры и сокращенные правила, характеристика и значение канадского хоккея, техника (держание клюшки, ведение шайбы, броски шайбы, остановка шайбы, техника вратаря), тактика, тренировка, оборудование и инвентарь игрока.

Этот первый отечественный документ по теории и методике хоккея с шайбой имеет непреходящую историческую ценность, поскольку дал первый импульс практическому освоению игры (семинары в рамках обучения студентов в институтах физкультуры) и составил теоретическую основу при организации первого чемпионата СССР в 1946 году.

Чтобы получить наглядное представление о содержании этого документа, приведем небольшой отрывок из раздела «Тактика»: «В канадском хоккее существуют два вида расстановки игроков при начале игры. Первый – это расстановка игроков треугольником: вратарь, два защитника и три нападающих. Второй – расстановка игроков в одну линию от ворот к центру. Первая расстановка считается общепринятой, вторая используется против команды, в которой имеется особо сильный прорывающийся нападающий». Интересна и характеристика амплуа игроков: «Команда состоит из 6 игроков: вратаря (гол-тенде), двух защитников (пойнт – передний защитник и коувэ-пойнт – задний защитник) и трех нападающих – центра и двух крайних (уингов)».

Планомерное издание специализированной методической литературы по хоккею с шайбой началось с 1950 года, когда практически одновременно вышли три книги:

– в Москве (**Тарасов А. В. «Хоккей»**, «Физкультура и спорт», 219 стр., тираж – 38 000 экз.);

– в Ленинграде (**Ласин Г. С., Таланов И. М., Фелюнов Г. И. «Игры в хоккей»**, «Лениздат», 90 стр., тираж – 4 000 экз.);

– в Минске (**Бозененков М. Г. «Хоккей»**, Учебное пособие для спортивных секций, Государственное издательство БССР, 82 стр., тираж – 5000 экз.).

Они носили больше ознакомительный характер, содержали подробное описание игры, инвентаря, краткое изложение правил, техники, организации команды, начальные сведения по планированию учебно-тренировочного и игрового процессов.

В книге А. Тарасова были отражены следующие моменты:

- роль партии. Задача массового спорта;
- в основном в книге показана техническая подготовка на льду;
- нападение, защита, вратарь;
- период календарных соревнований. Указано, на что больше обращать внимание:
 - тактическая подготовка,
 - морально-волевые качества.
- дан пример тренировки лучших игроков в командах соперника:

ворот один период – неделя на льду (вторник – игра на двое три периода; среда – выходной; четверг – игра на двое ворот три периода; пятница – тренировка вне льда; суббота – выходной день; воскресенье – игра календарная).

В основе книги М. Бозененкова – обучение технике владения клюшкой и шайбой и катание.

- Тактика – без схем в игре.
- Начало выхода из зоны.
- Тактика игры защитников и нападающих в обороне.
- Игра 5x4; 5x3.
- Игра в обороне трех и четырех игроков.
- Тактика ведения игры.

Есть планирование учебно-тренировочной работы хоккейной секции.

Показан начальный путь планирования без дней и периодов, этапов мезоциклов, микроциклов.

Книга содержит некоторые явно устаревшие положения. Напротив, рекомендуется замена игроков через 4–5 мин.

Особо следует отметить ленинградское издание, в котором впервые были заложены основы обучения тактике.

Книга содержит следующие разделы:

- русский хоккей – история;
- описание игры (правила);
- техника игры;
- хоккей с шайбой – история;
- описание игры;
- техника игры:
 - техника движения на коньках,
 - техника владения клюшкой,
 - ведение шайбы,
 - примеры упражнений,
 - групповые упражнения;
- тактика – 3x2, 5x4, 3x3;
- игра вратаря;
- описание тактики игры (без схем);
- тактика игры в защите (без схем, словесное описание);
- система защиты 1x1;
- зонная защита (есть схемы);
- тактика игры в нападении (есть схемы).

Через год была издана еще одна книга Анатолия Тарасова – **Анатолий Тарасов. «Хоккей с шайбой»**. В помощь общественному инструктору физической культуры (1951. Москва, «Физкультура и спорт», 178 стр., тираж – 20 000 экз.). Она была ориентирована на

тренеров-общественников и содержала следующие разделы:

- правила игры;
- техника хоккея (основы владения коньками – маневренность, ловкость; показано, как кататься, как правильно держать клюшку, как бросать шайбу);
- тактика хоккея (словесное описание, напутствие, выбор места) утверждается, что атакующая тактика имеет преимущество перед оборонительной.

На основе иллюстраций показаны приемы:

- отрывание от игрока,
- передачи,
- перемещение игроков,
- отбор шайбы (как клюшкой выбить шайбу),
- силовые единоборства;

• задания на игру;

• разбор игры;

• планирование:

- подготовительный период – октябрь – ноябрь,
- расписаны занятия на земле, на льду, недельный микроцикл,
- основной период,
- соревновательный период (ноябрь – март).

Подробно разобраны:

- предсоревновательный этап,
- период календарных соревнований,
- план занятий на неделю;
- план подготовки и сдачи норм ГТО;
- примерные уроки;
- тренировка вратаря;
- хоккейная форма.

Важным этапом в развитии теории и методики стало включение раздела, посвященного хоккею с шайбой, в учебник для институтов физической культуры «Спортивные игры». Учебник под редакцией М. С. Козлова в течение пятидесяти годов выдержал три переиздания – 1952, 1955 и 1959 годы. Автором хоккейного раздела был Анатолий Тарасов. Кроме того, что данное издание было ориентировано на студентов, полезность «Спортивных игр» для практикующих тренеров состояла и в том, что в книге на достаточно высоком уровне излагалась общая теория спортивных игр, а думающий специалист мог дополнительно позаимствовать некоторые подходы из других

видов спорта, подробно разобранных в учебнике (футбол, хоккей с мячом, баскетбол, волейбол, теннис, городки, ручная мяч).

Таким образом, за первые шесть лет освоения хоккея с шайбой в СССР формируется необходимый пакет методической литературы – ознакомительная (уровень начинающих), для инструкторов физкультур (средний уровень) и для студентов вузов (высший).

В 1953 году как итог всей предыдущей работы выходит фундаментальное с точки зрения теории и методики хоккея издание – «**Хоккей с шайбой**» под общей редакцией **Савина С. А.** (Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Авторы: Егоров В. К., Новокрещенов А. Н., Савин С. А., Тарасов А. В., Чернышев А. И. 1953. Москва, «Физкультура и спорт», 175 стр., тираж – 10 000 экз.). Впервые в одном издании объединились материалы самых авторитетных на тот момент специалистов.

Кроме сведений, содержащихся в предыдущих изданиях, появились некоторые схемы по тактической подготовке:

- зона обороны;
- загибание в зоне обороны (!);
- индивидуальная тактика:
 - центрального нападающего,
 - крайних нападающих.

Показана зона действия для центрального нападающего.

Второе издание книги вышло в 1957 году.

В 1953 году выходит еще одна работа **Анатолия Тарасова** – «**Хоккей с шайбой**» (Наглядное учебное пособие по технике игры. 1953. Москва, «Физкультура и спорт», 151 стр., тираж – 7 000 экз.), представляющая собой по большей части альбом с кинограммами исполнения игроками технических приемов. По разделам: бег хоккеиста, способы держания клюшки, броски шайбы, ведение шайбы, остановка шайбы, отбор шайбы у противника и прием игры туловищем, обманные движения, техника игры вратаря.

В 1956 году издаются две книги Анатолия Тарасова:

Анатолий Тарасов. «Хоккей с шайбой». Пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). 1956. Москва, «Физкультура и спорт», 328 стр., тираж – 8 000 экз. Книга содержит следующие разделы:

- история;
- организация работы хоккейных секций;
- воспитательная работа в секции;

• физическая подготовка хоккеиста (разностороннее развитие физических качеств);

• техника хоккея:

– бег на коньках (показано);

– работа с клюшкой, броски, приемы подкидки, броски с хода, способы ведения шайбы;

– отбор шайбы, отвлекающие действия;

– игра вратаря;

• тактика игры – наступательная имеет преимущество;

• составлен поурочный график распределения учебного материала на первый год обучения (впервые в методической литературе);

• сдача норм ГТО;

• формы планирования;

• примерные уроки (тренировки).

И **Анатолий Тарасов. «Играйте в хоккей». Советы юным хоккеистам.** 1956. Москва, «Физкультура и спорт», 139 стр., тираж – 15 000 экз.

Содержит разделы:

• привитие любви к хоккею;

• правила игры;

• размер клюшки вратаря, игрока, шлем, шитки;

• рассказ об игроках – как они играют; отмечается, что юным хоккеистам нужно заниматься всеми видами спорта – гимнастика, развивающие упражнения; допризывная подготовка;

• техника владения клюшкой и коньками;

• единоборства – обучение;

• игра вратаря;

• тактика – «играть коллективно, развивать творчество, осваивать передачи, учиться выбирать место (открывание)». Без схем;

• расписания занятий – примеры.

В целом обе книги решили задачу популяризации хоккея и были исключительно полезны для тренеров, занимавшихся массовым хоккеем.

Первый случай издания переводной книги зафиксирован в 1957 году.

Ллойд Персиваль. «Хоккей». 1957. Москва, «Физкультура и спорт», 305 стр., тираж – 10 000 экз.

Несмотря на «раскрученность» издания, ее польза и вклад в развитие теории и методики хоккея незначителен – в книге много общих слов, но практически нет конкретики.

Дана командная тактика в форме рассказа, как в других книгах, но без схем.

Параллельно большой объем материала по теории и методике хоккея публикуется в периодической литературе – журналах на спортивную тематику – «Спортивные игры», «Физкультура и спорт» и др.

К концу 50-х годов постепенно происходит переход от изданий общего плана к книгам, освещающим отдельные аспекты. К числу таковых относится еще одна книга Тарасова А.

Анатолий Тарасов. «Тренировочные упражнения хоккеиста». 1959. Москва, «Физкультура и спорт», 128 стр., тираж – 11 000 экз.

Обращает на себя внимание, что 90% упражнений – вне льда и занимаются из всех видов спорта.

На льду – упражнения для совершенствования силовых единоборств, ловкости.

Техника броска. Рекомендуется выполнять броски в ворота по 5–8 шайб.

Хорошо подано начало обучения.

Большое внимание уделено технической подготовке согласно теории и методики хоккея.

Тактика же описана как техника – для двух-трех игроков.

Большую популярность в СССР имела диалогия:

Свен Юханссон. «Тумба говорит начистоту» (1960, Москва, «Физкультура и спорт», 136 стр., тираж – 20 000 экз.), **«Тумба учит играть в хоккей»** (1962, Москва, «Физкультура и спорт», 69 стр., тираж – 35 000 экз.).

Однако стоит признать, что с точки зрения теории и методики хоккея книги не представляют большого интереса. Практически не содержат новых идей. Можно констатировать, что они более интересны как произведения спортивной публицистики.

Не представляет интереса с точки зрения рассматриваемого предмета и еще один бестселлер начала 60-х:

Линн Патрик, Лео Монахен. «Давайте играть в хоккей». 1961. Москва, «Физкультура и спорт», 98 стр., тираж – 20 000 экз.

В разработку теории и методики хоккея внес вклад и ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. В 1961 году увидело свет учебное пособие для школ тренеров и техникумов физической культуры **«Хоккей»**, составленное группой преподавателей института под общей редакцией доцента, кандидата педагогических наук Чумакова П. А.. На основе опыта преподавательской и тренерской работы, педагогических наблюдений и научных исследований Чумаков П. А., Ласин Г. С. и Самсонов И. С. сумели внести новые идеи. Так, большое внимание было уделено периодизации. Впервые были показаны тренировочные занятия для каждого этапа в годичном цикле подготовки. Стало применяться методические указания.

Недостатком книги, если так можно выразиться, стал небольшой тираж – 15 000 экземпляров.

Первой книгой, которая показывала в хоккее все, что должен был знать тренер на тот момент, стало следующее издание:

Анатолий Тарасов. «Тактика хоккея». 1963. Москва, «Физкультура и спорт», 271 стр., тираж – 26 000 экз.

Подробно в книге было рассмотрено:

- тактика – термины «контратака», «развитие атаки», «завершение атаки», «отход в оборону». Только описание, но нет конкретики, что делать всей пятёрке игроков в рассматриваемых случаях;
- командная тактика. Подробное описание, но нет схем;
- контратака из своей зоны – со схемами, но нет описания для всех игроков, что должен делать каждый и какой вариант лучший;
- развитие атаки. Тактика рассматривается как индивидуальные действия;

- оборона в зоне противника – есть схемы 5х5 и объяснения, как играть;

- оборона в средней зоне – есть схемы и объяснения;

- оборона в зоне защиты;

- тактика 5х4 – очень мало;

- тактика 4х5 – описание краткое, нет схем.

Понятно, что, несмотря на фундаментальность, издание отражало уровень развития теории и методики хоккея на начало 60-х годов.

Новаторские идеи Тарасова А. также нашли отражение в литературе.

Анатолий Тарасов. «Поточный метод тренировки в хоккее».

1966. Москва, «Физкультура и спорт», 67 стр., тираж – 27 000 экз.

Методическое пособие для тренеров, в котором показан смысл правильного метода.

Упражнения приведены с методическими указаниями для тренеров. Смысл упражнений – техническая подготовка в потоке (по кругу).

Так сложилось, что в семидесятые годы выходили методические книги по хоккею исключительно чехословацких авторов. Несмотря на популярность и авторитет, они не спешили делиться секретами своей тренерской кухни, хотя некоторую пользу из этих книг извлечь можно.

Ладислав Горский. «Игра хоккейного вратаря». 1974. Москва, «Физкультура и спорт», 143 стр., тираж – 50 000 экз.

Владимир Костка. «Современный хоккей». Москва, «Физкультура и спорт», 1976, 256 стр., тираж – 50 000 экз.

Ладислав Горский. «Тренировка хоккеистов». 1981. Москва, «Физкультура и спорт», 224 стр., тираж – 50 000 экз.

Новая волна изданий разной тематики и разных авторов была запущена в 80-е годы.

Колосков В. И., Климин В. П.. «Подготовка хоккеистов». 1981. Москва, «Физкультура и спорт», 200 стр., тираж – 50 000 экз.

Может использоваться как составная часть теории и методики. Хотя раздела тактики нет. Нет описания функций игроков и расстановки.

Климин В. П., Колосков В. И.. «Управление подготовкой хоккеистов». 1982. Москва, «Физкультура и спорт», 271 стр., тираж – 30 000 экз.

Для профессионалов. Аэробное и анаэробное развитие, биохимия. Книга предназначена для специалистов с высшим образованием.

Букатин А. Ю., Колузганов В. М.. «Юный хоккеист». 1986. Москва, «Физкультура и спорт», 207 стр., тираж – 50 000 экз.

Очень хорошее пособие для тренера, в котором подробно описаны и теория, и методика хоккея, а также что должен знать и делать начинающий тренер.

Жариков Е. С., Шигаев А. С.. «Психология управления в хоккее». 1983. Москва, «Физкультура и спорт», 183 стр., тираж – 30 000 экз.

Педагогическое направление для начинающих.

Анатолий Тарасов. «Хоккей без тайн». 1988. Москва, «Молодая гвардия», 269 стр., тираж – 100 000 экз.

Книга содержит ряд достаточно новых положений:

- как воспитать игрока, который был бы советским человеком;
- о работе (профессии) тренера;
- тренирам для «Золотой шайбы» + план-конспект;
- семинар для судей.

Вторая половина 80-х годов прошлого века стала самым плодотворным периодом в написании трудов по теории и методике хоккея во многом за счет инициированного отделом хоккея Спорткомитета СССР массового выпуска **ежегодника «Хоккей»** в период с 1981 по 1988 год, содержащего богатый практический материал на эту тему, не утративший определенной актуальности и до настоящего момента.

Итогом этой большой работы стал выпуск в 1990 году основного издания по теории и методике хоккея – учебника для институтов физической культуры **«Хоккей» Валентина Петровича Савина** (издательство «Физкультура и спорт»), которое было переиздано в 2003 году и является на настоящий момент книгой, необходимой каждому практикующему тренеру, строящему свою работу на базе теории и методики хоккея.

За последние два десятилетия вышло много книг, так или иначе затрагивающих рассматриваемую тему, в числе которых **«Хоккей от А до Я», Иппматова Р. Г., Шилова В. В.** (2011) и **«Тактическая подготовка» Иппматова Р. Г.** (2014). На этих книгах и на трудах других специалистов построены наш учебник, в котором фундаментально изложены все аспекты тренерской деятельности для успешной игры в хоккей.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите периоды развития отечественного хоккея.
2. Каковы итоги периода становления хоккея с шайбой в СССР?
3. С чем связан спад результатов сборной СССР по хоккею с шайбой в конце 50-х годов?
4. Каковы предпосылки доминирования отечественного хоккея на мировом уровне в 60-х – начале 70-х годов?
5. Какие формы организации высшего уровня отечественного хоккея существовали в период с 1992 по 2008 год?

ЧАСТЬ II ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ХОККЕЯ

ГЛАВА 1. ХОККЕЙ КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хоккей в России нашел широкое применение в физкультурном движении, в хоккейных школах и секциях для детей, подростков, юношей и в учебных программах спортивных вузов.

Отличительными чертами игровой деятельности в хоккее являются:

- большой объем силовых единоборств;
- выполнение технико-тактических действий в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, силовыми единоборствами, требующие мужества, волевых качеств, смелости, решительности, целеустремленности.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Различные функциональные обязанности хоккеистов предполагают постоянное взаимодействие с партнерами в игровых связках, в пятерках.

Класс игры команды определяется положительным уровнем взаимодействия.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности и концентрации внимания в каждой игровой смене, умения быстро оценивать ситуацию и применять рациональное решение быстро, технично, эффективно. Только тогда можно рассчитывать на успех.

Такие особенности игровой деятельности хоккеиста способствуют воспитанию координационных качеств, периферического зрения.

Рассмотренные характерные черты игровой деятельности хоккеиста и их воздействие на организм показывают, что хоккей - эффективное, значимое средство физического воспитания.

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ХОККЕЮ

Деятельность тренера-преподавателя по хоккею многозначная и включает в себя целый ряд функциональных обязанностей:

- учебно-воспитательная работа;
- управление тренировочным процессом;
- управление соревновательной деятельностью;
- набор в спортивные группы, отбор хоккеистов;
- участие в научно-методической работе.

Учебно-воспитательная деятельность тренера - одна из важных функций, в которую входит умение обучать игровым приемам, технике, тактике, развивать морально-волевые, физические качества, воспитывать гармонически развитого человека.

Умения тренера-преподавателя в обучении:

- 1) правильно показывать технический прием;
- 2) доходчиво, четко объяснить, как правильно выполнять то или иное действие;
- 3) правильно, не нарушая последовательность тренировки, подбирать подготовительные (подводящие) упражнения;
- 4) постоянно давать методические указания с выявлением правильного или неправильного выполнения технических приемов.

Управление тренировочным процессом.

Умение тренера-преподавателя программировать (планировать) тренировочный процесс в годичном цикле подготовки - основная задача тренера, в которую входит:

- реализовывать планирование в тренировочном процессе;
- контролировать функциональное состояние игроков, проводить различные восстановительные мероприятия;
- контролировать тренировочный процесс и ход его реализации;
- для этого необходимо осуществлять контроль за соблюдением тренировочных нагрузок и уровнем подготовленности хоккеистов.

Управление соревновательной деятельностью хоккеистов включает:

- разработку плана игры, проведение установки на игру, разбор игры соперника;

– умение тренера в процессе матча определять сильные, слабые стороны игры соперника и использовать их с максимальной пользой для своей команды;

– разбор игры, который проводится на следующий день (тренер обязан подготовиться, изучив видеозапись игры, протоколы педагогических наблюдений);

– привлечение к разбору игры и обсуждению всех тренеров и игроков команды.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММНЫЕ УСТАНОВКИ И СТРУКТУРА КУРСА

Теория и методика хоккея имеет свою историю, теоретическую базу и методические формы реализации.

Эта учебная дисциплина является предметом изучения, которая имеет закономерности и общие с другими дисциплинами положения.

Целью курса теории и методики хоккея на всех уровнях подготовки (бакалавр – магистр) является обучение и формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, навыков, умений преподавания предмета «хоккей».

Задачей курса является изучение следующих вопросов:

- история хоккея;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- система подготовки хоккеистов;
- управление тренировочной и соревновательной деятельностью;
- научно-исследовательская работа;
- научно-методическое, материально-техническое и медико-биологическое обеспечение.

Первая ступень обучения – четыре года, направлена на подготовку бакалавра, в которую входит изучение теории и методики хоккея как базового образования.

Вторая ступень высшего профессионального образования – подготовка магистра. Два года обучения курсу теории и методики направлены на подготовку преподавателя вуза и научного работника.

В конце обучения – защита магистерской диссертации.

Учебная практика проводится для формирования у студентов необходимых для самостоятельной работы профессионально-педагогических навыков, которые совершенствуются на тренерской практике в ДЮСШ и СДЮШОР.

Будущий тренер-преподаватель по хоккею с шайбой в период обучения в университете, институте физической культуры обязан приобрести систему профессиональных знаний, умений, навыков, которые позволили бы ему успешно трудиться по своей специальности.

ЧАСТЬ III МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТА

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Профессия тренера-преподавателя ответственная, сложная и очень интересная. Через успешную работу тренер может самовыражаться ежедневно, так как жизнь состоит из создания положительных и преодоления отрицательных микромоментов.

Главная роль в воспитании, обучении и совершенствовании мастера хоккеев принадлежит тренеру.

В результате разнообразного воздействия тренера на коллектив команды осуществляется воспитание физически развитых, здоровых, честных, умных, психологически подготовленных хоккеистов, которые решают любые задачи в спорте и в жизни.

Тренер-преподаватель обязан знать теорию и методику хоккея, в которую входят:

- 1) Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- 2) Реализация планирования учебно-тренировочного процесса.
- 3) Контроль уровня физической подготовленности в годичном цикле подготовки.
- 4) Оценка функционального состояния в годичном цикле подготовки.
- 5) Обучение и совершенствование технической подготовленности.
- 6) Обучение и совершенствование тактической подготовленности.
- 7) Психологопедагогические методы в работе с хоккеистами разных возрастов.

Успешность тренера-преподавателя зависит от фундаментальных знаний, коммуникабельности, от знания организации учебно-тренировочного процесса и лидерских качеств.

Структура многолетней подготовки хоккеистов обязывает тренера учитывать, что обучение и тренировочный процесс взаимосвязаны.

В процессе подготовки хоккеиста решаются задачи обучения, совершенствования двигательных навыков, развиваются физические качества для формирования функционального состояния, воспитывается характер хоккеистов.

Обучение – это совместная работа педагога-тренера и хоккеистов, которая направлена на получение знаний, умений и развитие физических и морально-волевых качеств.

Тренировка – это педагогический процесс, предназначенный для всестороннего физического, технического, тактического воспитания и функционального развития, направленный на достижение максимальных результатов.

В обучении главное – правильное, осознанное формирование системы знаний, умений, навыков спортсменом.

В тренировочном процессе основные задачи достижения максимальных результатов реализуются через обучение и совершенствование двигательных навыков, мышления, через проявление спортсменом морально-волевых качеств.

Двигательное умение – это осознанное выполнение действия, требующее концентрации внимания и контроля.

Двигательный навык – это произвольное действие, управление которым выполняется автоматизированно, а сами действия отличаются стабильностью и надежностью.

Главная особенность двигательного навыка – автоматизированное управление движениями.

В хоккее обучение движениям обеспечивается их широкой вариативностью, то есть подвижностью двигательного навыка, постоянно меняющейся игровой ситуации, разной интенсивностью, постоянными силовыми единборствами.

МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ

В основе двигательного навыка в организме заложены условно-рефлекторные связи.

Каждая группа мышечных волокон (миом) управляется определенной группой нервных клеток головного мозга.

Движение – начинается с образования условно-рефлекторным путем программы действий в коре головного мозга. Сигналы программы из ЦНС, проходя к работающим органам, включают определенные мышечные группы для выполнения определенного движения.

Двигательный навык – это освоенный до автоматизма и стабильно выполняемый технический прием. При обучении техническим приемам большое значение имеет перенос двигательного навыка – положительного и отрицательного. Положительный перенос происходит, когда новый навык осваивается на базе уже освоенного. Отрицательный перенос – освоение одного навыка отрицательно влияет на освоение другого. Положительный перенос нужно применять на практике при обучении техническим приемам и подбирать подготавливаемые (подводящие) упражнения к основным упражнениям.

ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВКИ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Для эффективного тренировочного процесса и обучения нужно соблюдать основные методические принципы:

- наглядность;
- осознанность;
- активность;
- доступность;
- систематичность.

2.1. ТРЕНИРОВКИ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В теории и методике средствами обучения и тренировки принято считать физические упражнения.

Физические упражнения – это двигательная деятельность спортсмена, направленная на реализацию задач обучения и тренировок. Упражнения по физической, технической, тактической подготовке хоккеистов различаются по форме и содержанию.

Содержание физического упражнения – это степень воздействия на организм спортсмена, определяемая внутренними процессами, происходящими в ходе его выполнения.

Форма физического упражнения – это его структура, характеризующаяся соотношением пространственных, временных, динамических характеристик движения (скорость, пути ускорения, величина усилия).

Форма и содержание физического упражнения органически взаимосвязаны. Повышая эффективность упражнения, мы изменяем его содержание. Вместе с содержанием меняется и форма.

2.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для рационального применения множество упражнений целесообразно привести в систему и классифицировать, разделив на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

Упражнения в хоккее целесообразно классифицировать по педагогическим признакам (см. Савин, 2003).

Все упражнения подразделяются на два раздела – основные и вспомогательные.

2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В современном хоккее тренеру-преподавателю необходимо соблюдать оптимальное соотношение различных видов подготовки

как на льду, так и вне льда для достижения высших спортивных результатов.

Основные задачи физической подготовки:

1. Постепенное развитие физических качеств с учетом закономерности построения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа подготовки.

2. Для эффективного развития физических качеств необходимо реализовать **последовательность направленностей**, таких как:

- общая выносливость;
- общая сила;
- комплексное развитие физических качеств (ловкость, гибкость);
- взрывная сила;
- скоростно-силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- специальная выносливость.

Такая последовательность необходима, чтобы перечисленные направленности в тренировочном процессе по физической подготовке обеспечили адаптацию организма хоккеиста к высоким физическим нагрузкам в дальнейшем развитии физических качеств и функциональной подготовленности.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка разделяется на три вида: общую, специализированную и специальную.

Общезначительная подготовка хоккеиста – это фундамент для развития и совершенствования всех физических качеств, необходимых хоккеисту.

Общая физическая подготовка включает различные направленности: общая выносливость, комплексное развитие физических качеств, общая сила, подвижные игры, спортивные игры, через которые в дальнейшем развиваются физические качества, такие как взрывная сила, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, силовая выносливость, специальная выносливость.

Специализированная физическая подготовка. Основная задача – развитие физических качеств, специфических для хоккея. Моделирующие для хоккея спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, регби, имитация хоккейного бега), упражнения с клюшкой – ведение, броски шайбы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ
Одним из главных принципов специальной физической подготовки является **единство общей и специальной подготовки** в тренировочном процессе.

Тренировочные занятия проводятся в основном на льду (соотношение – 75% x 25%). Они направлены на развитие двигательных навыков, которые необходимы для игры в хоккей.

В первые тренировочные занятия на льду тренеру-преподавателю необходимо включать упражнения для восстановления навыков владения клюшкой и шайбой, коньками, силовыми приемами и периферическим зрением.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для спортивных игр, включая хоккей, характерно комплексное проявление физических качеств.

Для более эффективного воздействия на физические качества необходимо применять величину нагрузки определенной физиологической направленности (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная).

Основные методы:

- метод стандартного повторного упражнения;
- метод переменного-вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Воспитание силовых качеств.

Основными направленностями для обеспечения игры в хоккей являются развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Эффективность игровой деятельности зависит от уровня специальных физических качеств.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать воздействию через мышечные усилия. Проявление максимальных усилий зависит от следующих факторов:

- внутримышечная координация;
- реактивность мышц;
- межмышечная координация;
- биомеханическая характеристика движения (длина плеч, рычагов, величина углов).

ВИДЫ СИЛЫ И СИЛОВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Виды силы: общая, специальная, абсолютная, относительная, взрывная, скоростная, скоростно-силовая, силовая выносливость. В хоккее в тренировочной и соревновательной деятельности хоккеист проявляет различные виды силы и режимы работы и отдыха групп мышц. Многообразие проявления силовых качеств с разными режимами напряжения мышц в игре определяет специфику и методику их воспитания (развития).

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Основными стимуляторами мышечного напряжения являются:

- волевое усилие в изометрических упражнениях;
 - сопротивление выполняемому движению (упражнения с отягощениями);
 - кинетическая энергия собственного тела.
- Указанные стимуляторы мышечных напряжений – основа методов воспитания силовых качеств, таких как:
- метод максимальных усилий;
 - повторных усилий;
 - прогрессирующих отягощений;
 - ударных, вариативных изометрических напряжений.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Хоккеист обязан владеть скоростным маневренным катанием, изменять направление, темп движения, применять технико-тактические действия (ведение шайбы, различного вида броски, передачи, силовые единоборства).

БЫСТРОТА, СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ХОККЕИСТА

Основные виды скоростных способностей:

- 1) быстрота простой и сложной реакции;
- 2) быстрота выполнения отдельных двигательных актов;
- 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте движения). – Зациорский В. М., 1976 и Матвеев Л. П., 1977).

Виды и формы скоростных качеств относительно независимы. У хоккеистов высокой квалификации выявлены состав и структура скоростных качеств и виды их проявлений:

- 1) быстрота простой и сложной реакции;
- 2) стартовая скорость;

- 3) дистанционная скорость;
- 4) быстрота тормозных движений;
- 5) быстрота переключений от одного действия к другому;
- 6) быстрота выполнения технических приемов игры.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

Проводимые исследования доказали, что скоростные способности хоккеиста обусловлены генетически. Наибольший темп их прироста приходится на возраст 12–14 лет. В дальнейшем увеличение скорости зависит от взаимосвязи с другими физическими качествами и техникой движений (Зациорский В. М., 1966).

Вариативный метод является наиболее значимым для повышения скоростных качеств (с отягощениями и без них).

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

В подготовительном периоде на общеподготовительном этапе во втягивающем мезоцикле развивать скоростные качества не рекомендуется для всех возрастов.

На базовом развивающем мезоцикле и на специально-подготовительном этапе целесообразно, исходя из закономерностей взаимосвязи физических качеств, эффективно развивать скоростные качества после развития аэробных и силовых возможностей хоккеистов.

Воспитание и развитие скоростных качеств должно проходить на специально-подготовительном этапе в объеме от 15 до 20 % на льду и вне льда.

В соревновательном периоде воспитание и развитие скоростных качеств составляет от 10 до 15% занятий на льду и вне льда.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Характеристика выносливости хоккеиста.

Для повышения двигательных способностей, применительно к соревновательной деятельности, необходимо развивать уровень выносливости. Выносливость – это способность спортсмена противостоять утомлению в ходе выполнения работы.

В хоккее выносливость принято подразделять на общую и специальную.

Общая выносливость – способность спортсмена (хоккеиста) к длительному выполнению работы умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – способность хоккеиста поддерживать высокий темп игры в течение игрового отрезка (до 45 сек.) периода (20 мин.) и всего матча.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

За счет преодоления утомления совершенствуется выносливость хоккеиста в тренировочном и соревновательном процессе.

Тренировочная нагрузка как мера воздействия на организм спортсмена определяется следующими характеристиками:

- интенсивностью (мощностью) выполнения упражнения;
- продолжительностью;
- количеством повторений;
- режимом работы и паузы отдыха.

Интенсивность (мощность) выполняемого упражнения – важная характеристика нагрузки, которая влияет на соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения. Принято выделять четыре зоны мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную.

Продолжительность упражнений связана со скоростью их выполнения. Продолжительность упражнения в анаэробно-алактатном режиме равна от 3 до 15 сек., в анаэробно-гликолитическом – от 20 сек. до 3 мин., в аэробном – от 3 мин.

Интервалы отдыха – существенно влияют на величину тренировочной и соревновательной нагрузки. Уменьшение паузы отдыха в упражнениях с максимальной и субмаксимальной мощностью делают величину нагрузки более анаэробной, так как увеличивается кислородный долг.

Количество повторений упражнений – определяет величину тренировочной и соревновательной нагрузки и ее направленность. Увеличение количества повторений в анаэробных условиях влияет на уменьшение энергетических субстратов, приводит к снижению интенсивности и прекращению работы.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Чтобы повысить уровень аэробных возможностей (работоспособности) хоккеистов, необходимо увеличить максимальное потребление кислорода (МПК), быструю его достижения и возможность поддержания в течение длительного времени.

Основным критерием аэробной производительности является уровень МПК, который определяет аэробную работоспособность хоккеиста. В тренировочных занятиях происходит наиболее эффективное воздействие на мощность аэробных процессов энергообеспечения. Развитию аэробных возможностей способствует анаэробная вторная работа.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Воздействие на анаэробно-алактатный (креатин-фосфатный) и анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения с помощью специфических тренировочных заданий повышает анаэробные способности хоккеиста.

Для повышения анаэробно-гликолитических возможностей в годичном цикле подготовки целесообразно применять такие специфические тренировочные задания в конце общеподготовительного и на специально-подготовительном этапах после освоения значительных объемов аэробной и смешанной работы.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Для обеспечения эффективности воспитания выносливости необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений различной направленности (Н. И. Волков, 1975 и М. А. Годик, 1980).

1. Алактатные анаэробные упражнения скоростные, скоростно-силовые выполнять, далее – упражнения анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость).

2. Алактатные анаэробные, далее – анаэробные упражнения на общую выносливость.

3. Анаэробные гликолитические упражнения, далее – аэробные.

Если последовательность упражнений будет другой, то тренировочный эффект окажется отрицательным.

Если в тренировочном дне два тренировочных занятия, тогда аналогичной последовательности нужно придерживаться при построении всего тренировочного дня.

В недельных микроциклах рекомендуется следующее распределение учебно-тренировочных занятий:

- понедельник – алактатной и далее – аэробной направленности;
- вторник – алактатной и далее – анаэробно-гликолитической;

- среда – аэробно-анаэробной;
- четверг – анаэробно-лактатной и далее – аэробной;
- пятница – анаэробно-гликолитической и далее – анаэробной;
- суббота – аэробной.

В подготовительном периоде на общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, на специально-подготовительном – анаэробно-гликолитические.

В пресоревновательном (шлифовочном) микроцикле – анаэробно-лактатные направленности.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

В теории и методике спортивной тренировки ловкость позиционируется как совокупность координационных способностей (Матвеев Л. П., 1977). В физиологической трактовке ведущая роль отводится координационным возможностям ЦНС, которые Павлов И. П. назвал пластичностью.

Уметь координировать свои движения, быстро принимать рациональные решения в игровой ситуации – основа работы спортсмена для достижения высоких результатов.

Координационные способности (качества) взаимосвязаны с другими физическими качествами – гибкостью, силой, ловкостью, быстротой, с техникой и тактикой.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ

Когда спортсмен овладевает новыми разнообразными двигательными навыками, тогда и формируются координационные качества.

При планировании величины тренировочных нагрузок в процессе развития координационных качеств тренеру необходимо знать:

1. Упражнения на координацию выполнять в начале тренировочных занятий (на свежем фоне).
2. Объем тренировочного занятия на развитие координационных способностей должно быть не более 60–75 мин. в объеме, включая разминку.
3. В тренировочных занятиях после выполнения упражнений на развитие координационных качеств должно произойти **полное** восстановление к началу следующего упражнения.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Характеристика гибкости хоккеиста.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

В тренировочном процессе, когда тренер уделяет мало внимания развитию гибкости, происходит снижение подвижности опорно-двигательного аппарата спортсмена и ограничение амплитуды движения. Гибкость определяется морфологическими свойствами опорно-двигательного аппарата:

- 1) эластичностью мышц, сухожилий, связок, суставных сумок, силой мышц, которые участвуют в движении;
- 2) согласованностью рабочих мышц синергистов и антагонистов, состоянием ЦНС.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ

Для развития гибкости в тренировочных занятиях используются упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движения.

Упражнения подразделяются на две группы: первая – активные, простые, маховые, пружинистые; вторая группа упражнений – с внешним воздействием.

Хоккейные команды используют упражнения на растягивание перед тренировочными занятиями, перед игрой и после игр самостоятельно.

Развивать гибкость целесообразно с 11–14 лет.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите основные принципы построения силовой подготовки на каждом этапе годичного цикла.
2. Назовите принципы развития выносливости в годичном цикле подготовки.
3. Дайте характеристику термина «комплексное развитие физических качеств».
4. Назовите, какие последовательности должны применяться при развитии специальной выносливости, скорости, скоростной выносливости, общей выносливости.

5. Охарактеризуйте качества и факторы, которые определяют силовые понятия.

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТА

Основу психологической подготовки хоккеистов с **детских лет** составляет воспитание, в основу которого заложены такие фундаментальные понятия, как **чувство долга, ответственность, волевой характер, коммуникбельность**.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Характер спортивной борьбы в хоккее определяет его психологические особенности.

Главная особенность – это деятельность хоккеиста, который перемещается на коньках, постоянные силовые единоборства, высокая интенсивность, выполнение сложных тактических действий в единицу времени, обводка, броски, отбор шайбы.

Поэтому к психологической подготовке предъявляются особые требования, поскольку она включает в себя общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованию.

Психологическая подготовка развивается и совершенствуется в единстве с физической, технико-тактической подготовкой. В ее рамках решаются следующие специфические задачи:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) воспитание морально-волевых качеств;
- 3) развитие и совершенствование внимания, сосредоточенности, психологической устойчивости;
- 4) развитие технико-тактического мышления, управления своими эмоциями;
- 5) создание коллектива и положительного климата в команде.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

Основой воспитания морально-волевых качеств является поднимание личных интересов интересам коллектива, команды.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Сплоченность коллектива, дружеские взаимоотношения формируются через индивидуальный подход к каждому игроку, объединение всех игроков и направление их деятельности в интересах коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Воспитание волевых качеств взаимосвязано с высоким уровнем подготовленности спортсмена. Воспитание волевых качеств развивается в упражнениях с повышенной трудностью, требующих волевых усилий. Необходимо развивать, воспитывать такие качества, как смелость, решительность, через упражнения в силовых единоборствах, ловле шайбы на себя.

Чем выше уровень подготовленности у игроков команды – физически, функционально, технически, тактически, – тем устойчивее психологическая подготовка команды.

2.5. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТА

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

В начале сезона (как правило, в июле), прежде чем приступить к учебно-тренировочному процессу, хоккеисты проходят УМО – углубленное медицинское обследование. Результатом УМО является решение (допуск) к тренировочным занятиям.

В медико-биологическое обеспечение входят также этапные комплексные обследования – ЭКО – и текущие обследования – ТО. Они являются его основной частью.

Одной из главных функций работы врачей в команде является контроль здоровья и функционального состояния хоккеистов.

Идеальное состояние здоровья позволяет достичь высоких результатов, устойчивой продолжительной работоспособности, быстрого восстановления.

Травматизм и заболелания негативно сказываются на тренировочном процессе, нарушается численный состав и сыгранность хоккеистов команды.

Важное значение приобретают диагностика и профилактика заболеваний в процессе УМО, ЭКО и ТО.

Профилактика травматизма тренером-преподавателем:

– главное – правильное планирование учебно-тренировочного процесса;

– организация тренировочного занятия, в начале занятия – разминочные упражнения, подготовка организма к основной части тренировки.

Задача **врачебного контроля** заключается в системных наблюде-

ниях за состоянием сердечно-сосудистой системы хоккеистов, сборе и обработке информации (величина артериального давления крови, электрокардиографические и другие показатели) с целью выявления патологии на ранних стадиях и выработки мер по их своевременному купированию.

Самоконтроль – личный контроль спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных, соревновательных нагрузок и функционального состояния, при этом необходимо использовать персональные спорт-тестеры, которые определяют ЧСС до и после упражнений.

Снижение показателей, выявляемых на уровне самоконтроля, может происходить из-за переутомления или перетренированности вследствие неправильной динамики реализации тренировочных и соревновательных нагрузок.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

В состав медико-биологических средств входят:

- правильное питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства (баня, сауна, бассейн, массаж).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Плотный календарь соревнований, постоянные тренировочные занятия вызывают у хоккеиста отрицательные психологические реакции: снижение работоспособности, утомляемость, апатию к тренировочному процессу. В такой ситуации тренеру необходимо изменить построение учебно-тренировочного процесса, **переключить** игроков от занятий на льду к занятиям вне льда, повысить тем самым эмоциональный фон.

Как психологическое средство восстановления – психорегулирующие мероприятия:

- посещение театра (занимательный фильм);
 - посещение театра (желательно комедии);
 - встречи с популярными людьми и т. д.
- Все восстановительные средства необходимо применять в комплексе.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы средства и методы педагогического и психологического восстановления?

2. Каковы задачи и содержание самоконтроля?

3. Расскажите, каковы задачи и содержание текущих врачебных исследований.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Научно-методическое обеспечение команд – это научное обоснование подготовки спортсменов высокой квалификации, которое направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса.

Главной задачей научно-методического обеспечения является разработка планов подготовки:

- качественный отбор кандидатов;
- разработка модельных характеристик;
- прогнозирование результатов;
- программирование системы тренировочного и соревновательного процессов;
- комплексный контроль за подготовкой спортсменов;
- планирование восстановительных мероприятий.

КОМПЛЕКСНЫЕ НАУЧНЫЕ ГРУППЫ (КНГ)

- организуют научно-методическое обеспечение сборных, клубных команд;
- создаются на базе прикладных лабораторий спортивных вузов страны;
- включают в свою деятельность два направления – педагогическое и медико-биологическое.

Главный тренер и КНГ совместно определяют стратегию подготовки, составляют программы, планы подготовки к основным соревнованиям, анализируют выполнение поэтапных планов, обрабатывают результаты обследований спортсменов.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ УТП

Эффективность подготовки хоккеистов в значительной мере зависит от степени оптимизации управления тренировочным процессом (планированием подготовки, контролем за реализацией плана и коррекцией процесса подготовки).

Планирование подготовки включает следующую задачу – прогноз спортивных достижений на главных соревнованиях олимпийского цикла.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

Цель комплексного контроля – получить информацию о состоянии членов команды, резерва и определить их соответствие уровню запланированных модельных характеристик.

Комплексный контроль – это система контроля за всеми компонентами тренировочного процесса и подготовленностью хоккеистов. Задача комплексного контроля – систематический анализ тренировочных нагрузок, контроль функционального состояния в годичном цикле подготовки.

ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ

ПО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

КНГ разрабатывает план по научно-методическому обеспечению, согласованному с вышестоящими организациями. Совместно с главным тренером КНГ разрабатывает целевые программы, планы на годичный цикл, график работ КНГ по ЭКО и ТО.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тренер-педагог должен обладать навыками исследовательской работы:

- уметь анализировать литературные источники;
- вести педагогические наблюдения;
- анализировать и обобщать опыт практической деятельности;
- проводить тестирование;
- иметь знания для обработки материала.

В научном исследовании выделяют следующие этапы – подготовка к исследованию, проведение исследования, обработка результатов исследования и их литературно-графическое оформление (Б. А. Ашмарин, 1978).

ПОДГОТОВКА К ИССЛЕДОВАНИЮ

Включает в себя выбор темы, определение задач, разработку гипотезы, составление плана исследования, выбор методов исследования, подбор испытуемых, организацию условий исследования.

Выбор темы – связан с практической деятельностью и отражает

проблемы основных направлений научно-исследовательской работы в хоккее.

Определение задач – позволяет конкретизировать исследования, определить задачи.

Разработка гипотезы – позволяет определить предмет конкретного исследования, путь от теории к практике.

План исследования – включает в себя следующие разделы: проблема исследования, тема исследования, задачи исследования, краткое обоснование темы, объекты исследования, начало и конец работы, методы исследования, организация исследований.

Подбор испытуемых – определяется количество испытуемых, принимаются во внимание их возраст, квалификация, выделяют достоверность раздельно контрольной и экспериментальной групп.

Организация условий исследований – создание одинаковых условий при повторном тестировании. Условия должны соответствовать задачам исследования.

Проведение исследований – исследования реализуются на основе изучения литературных источников, документальных материалов, анкетирования, педагогических наблюдений, хронометрирования, тестирования.

Обработка результатов исследования – результаты исследований необходимо обрабатывать после их окончания методами математической статистики, которые изложены в методических пособиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какова технология проведения исследования?
2. Каковы основные методы и методики педагогических наблюдений?
3. Какова технология обработки материалов исследования и каковы требования к оформлению исследовательской работы?

ЧАСТЬ IV

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТА

Без техники нет хоккея.

В спортивных играх техническая подготовка является основой для достижения высоких результатов.

Техническая подготовка – главная составляющая системы формирования хоккеиста высокой квалификации, реализуемая в процессе обучения техническим приемам игры и совершенствования их. На уровне спортивного совершенствования большое значение имеет планирование технической подготовки в системе тренировочного процесса в зависимости от объема, форм, средств и методов на всех этапах в годичном цикле подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса – от простого к сложному.

В обучении двигательным навыкам (действиям) выделяют три этапа, которые соответствуют формированию определенных стадий двигательного навыка и различаются по педагогическим задачам, по содержанию средств и методов:

- 1) начальный этап разучивания технических приемов;
- 2) углубленный этап разучивания технических приемов;
- 3) этап закрепления и совершенствования технических приемов.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗУЧИВАНИЯ

Задача – создание представления у занимающихся о техническом приеме и структурой овладения им.

Обучение – зависит от степени готовности, физических, психологических и индивидуальных способностей обучаемого.

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП РАЗУЧИВАНИЯ

Задача – добиться правильного выполнения технического приема. Постепенно усложнять его, то есть формировать двигательное умение.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задача – формирование устойчивого, надежного, эффективного двигательного навыка для выполнения различных технических приемов в условиях игровой деятельности хоккеиста.

Для решения этой задачи необходимо добиться выполнения технических приемов:

- 1) надежно;
- 2) эффективно;
- 3) с наименьшими затратами сил;
- 4) на оптимальной скорости;
- 5) стабильно.

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

Передвижение на коньках – сложное по координации, естественное для человека движение, требующее психологического, физического напряжения. Очень важно перед выходом на лед включать в разминку серию подготовительных (подводящих) упражнений.

Главные требования для начинающих при обучении владению коньками:

- 1) туловище наклонено вперед на 10–15 градусов;
- 2) колени согнуты от 12 до 20 градусов (в зависимости от индивидуальных особенностей);
- 3) голова приподнята до возможности видеть линию горизонта;
- 4) движения рук и ног должны быть синхронными.

Ошибки при обучении владения коньками:

- 1) туловище либо сильно наклонено вперед, либо не имеет достаточного наклона;
- 2) движение на прямых ногах;
- 3) голова опущена (смотрит на лед, а не на линию горизонта);
- 4) асинхронность движения рук и ног.

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

В хоккее все технические приемы имеют важное значение для достижения результата, но наиболее значимым является техника владения клюшкой и шайбой.

В спортивных играх главное – забитые голы, которые создают зрелище.

ОБУЧЕНИЕ БРОСКАМ

Обучение броскам, ведению шайбы начинается в занятиях вне льда. Тренер обязан обратить внимание на недостатки при обучении техническим приемам:

- 1) длина клюшки должна быть оптимальной – устоящего на коньках хоккеиста она должна доставать до носа;
- 2) при обучении ведению шайбы нужно начинать обучать, используя вместо шайбы шарик размером с теннисный мяч. **Методические указания** – при ведении шайбы работают только кисти рук, а не верхний плечевой пояс, нижняя рука выполняет движения более свободно и напрягается только в процессе выполнения броска;
- 3) обучение броскам начинается только с бросков кистями (мячика, шайбы);
- 4) удары по шайбе (щелчок) обучаются и отрабатываются сначала на шарике.

Наиболее сложный этап обучения владению клюшкой и шайбой начинается при переходе с занятий вне льда на лед. Поэтому обучение владению коньками взаимосвязано с техникой владения клюшкой и шайбой.

Для подготовки хоккеиста высокой квалификации необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

- обучить владению маневренным катанием и владению клюшкой с шайбой синхронно (руки и ноги работают одновременно);
- при обучении броскам по воротам обращается внимание на то, чтобы хоккеист выполнял бросок только кистями рук;
- обучить удару по шайбе (щелчок);
- **методические указания** – при выполнении технических приемов (бросок шайбы, удар по шайбе) работает периферическое зрение хоккеистов (постоянно);

– броски с неудобной стороны в обучении являются сложным техническим приемом, тренеру необходимо обращать внимание на постановку рук, ног и туловища хоккеиста.

При совершенствовании техники бросков, передач очень важно обращать внимание на то, чтобы выполнение приемов происходило в движении. **Движение должно осуществляться лицом и спиной вперед с удобной и с неудобной стороны.**

Методические указания:

– прием шайбы должен быть мягким и пружинистым за счет движений кистей рук;

– в процессе обучения техническим приемам главное – это постепенные методические указания тренера с анализом положительных и отрицательных действий игроков.

ГЛАВА 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С УЧЕТОМ ПРАВИЛ ИГРЫ В ХОККЕЙ

В учебно-тренировочном процессе в обязанности тренера входят два направления деятельности, связанные с освоением правил игры в хоккее с шайбой.

Первое направление – на всех этапах подготовки проводятся занятия по обучению правилам игры в хоккее. Для этого тренер обязан обладать необходимыми для обучения знаниями, следить за изменениями правил, консультироваться у специалистов. В качестве одной из форм обучения правилам применяется приглашение практикующих судей высокой квалификации в группы для проведения теоретических занятий и семинаров с демонстрацией видеоматериала.

Второе направление – введение в тренировочный процесс комплекса упражнений и специальных методических указаний для правильного выполнения хоккеистами технико-тактических приемов без нарушения правил игры в хоккее.

Ниже приводится пример подхода к включению в учебно-тренировочный процесс упражнений и методических указаний тренером преподавателем применительно к конкретной редакции правил.

ВБРАСЫВАНИЕ

Преимущество в активной игре.

При выигранном вбрасывании в любой игровой зоне команда получает преимущество, так как владеет шайбой.

1. Выигранное вбрасывание в зоне обороны соперника обеспечивает:

а) бросок по воротам (атака ворот);

б) позиционную атаку;

в) обеспечивает напряженность в зоне соперника, которая приводит к утомлению его играющей пятетки.

2. Выигранное вбрасывание в средней зоне обеспечивает:

а) владение инициативой, вход в зону соперника через различные варианты, включая вбрасывание шайбы;

б) соперник вынужден переходить к обороне с затратой энергии.

3. Выигранное вбрасывание в своей зоне обеспечивает:

а) возможность выхода из своей зоны;

б) соперник вынужден строить оборону, играя без шайбы;

в) соперник атакует команду, владеющую шайбой.

На вбрасывание должен становиться центральный нападающий, об-

ладающей быстрой реакцией, имеющей сильные руки (плечевой пояс). Крайние нападающие должны быть быстрыми, резкими, «нахальными», с применением взрывных качеств при выполнении силовых единоборств в пределах правил в процессе вбрасывания.

В тренировочном процессе необходимо уделять внимание отработке техники вбрасывания, выполняя упражнения «вбрасывание один против одного».

Дополнительные упражнения:

- 1) три против троих (тройки нападающих) с **методическими указаниями** при расстановке и с разъяснением «своего маневра» каждому игроку атакующих и обороняющихся позиций;
- 2) пять против пяти с **методическими указаниями** для атакующей и обороняющейся пяттерок.

ВЫХОД СО СКАМЕЙКИ ОШТРАФОВАННЫХ

Игрок должен знать, какую позицию он обязан занять при выходе со скамейки оштрафованных. Обычно это позиция левого, правого или реже центрального нападающего (позиция, которая отсутствует в конкретном обороняющемся на данный момент составе):

- а) в зоне обороны;
- б) в средней зоне;
- в) в зоне обороны соперника.

Упражнение:

В тренировочном процессе при совершенствовании игры численное неравенство (5 на 4) по сигналу тренера со «скамьи оштрафованных» выпускается пятый игрок и продолжается игра: позиционная атака – позиционная оборона 5 на 5.

Вариант: при владении шайбой четверкой обороняющихся выходящий со скамьи игрок открывается в средней зоне для контратаки.

Методические указания по соблюдению пунктов правил игры в хоккее с шайбой (формулировки содержания правил приведены по книге «Правила игры в хоккее 2014/2015»):

Правило 520. Толчок соперника на борту.

На игрока, который атакует соперника, находящегося в узком положении, в результате чего тот с силой ударяется о борт, должен быть наложен *малый штраф*.

На игрока, пытающегося травмировать соперника или травми-

рующего соперника в результате толчка на борт, в зависимости от степени воздействия и вреда, причиненного сопернику полностью или частично, должны быть наложены, по усмотрению судьи: *большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф* или *матч-штраф*.

1. Тренер обязан постоянно объяснять, требовать осознания того, что атаковать соперника в спину запрещается в любых игровых зонах и эпизодах.
2. Такие ситуации возникают при отборе шайбы игроком в любых игровых зонах.
3. К игрокам, которые пытаются завладеть шайбой, подкат должен выполняться с виража слева или справа.
4. Тренер-преподаватель обязан педагогическими методами внушать игроку, что грубая игра, которая приводит к травмам соперника, недопустима. Победы приходят к честным, правильным тренерам, игрокам, командам – это основа игровой дисциплины.

Правило 522. Неправильная атака.

Неправильная атака – это действие игрока, который преодолевает некоторую дистанцию, чтобы грубо, с излишней силой и/или в прыжке, атаковать соперника.

На игрока, который налетает, наскакивает или неправильно атакует игрока или вратаря соперника, должен быть наложен *малый штраф*.

На игрока, пытающегося травмировать соперника или травмирующего соперника в результате *неправильной атаки*, в зависимости от степени воздействия и вреда, причиненного сопернику *неправильной атакой*, должны быть наложены по усмотрению судьи: *большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф* или *матч-штраф*.

Правило 523. Атака соперника сзади.

Атака сзади – это неожиданное физическое воздействие сзади в тело, приложенное против игрока, не имеющего возможности защититься себя.

На игрока, который налетает, прыгает, физически воздействует или атакует любым образом соперника сзади, должен быть наложен *малый штраф + дисциплинарный штраф*.

На игрока, пытающегося травмировать соперника в результате атаки сзади, должны быть наложены большой штраф + автоматический дисциплинарный до конца игры штраф.

Правило 526. Удар локтем.

На игрока, использующего свой локоть для удара соперника, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, травмирующего соперника в результате удара локтем, должны быть наложены большой штраф + автоматический дисциплинарный до конца игры штраф.

Правило 537. Удар клюшкой.

На игрока или вратаря, препятствующего или пытающегося препятствовать продвижению соперника, ударяя его своей клюшкой, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, пытающегося травмировать соперника или травмирующего соперника ударом клюшки, должны быть наложены большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф или матч-штраф.

Если игрок умышленно наносит травму сопернику запрещенными приемами, то это необходимо расценивать как порок, вина за который целиком ложится на главного тренера и его помощников.

Воспитание игроков в части соблюдения этого правила проводится исключительно педагогическими методами.

1. В тренировочном процессе тренерский штаб постоянно требует и показывает на примерах, что играть можно только по правилам.
2. В теоретических занятиях тренер постоянно напоминает игрокам, что соперник такой же хоккеист, как и он сам.
3. В случае повторных многократных действий игроков, нарушающих правила 522, 523, 526, 537, необходимо ставить вопрос об отчислении такого игрока из коллектива команды.

Правило 524. Отсечение.

Отсечение – это действие, связанное с расположением тела на уровне или ниже уровня колен соперника, в результате которого соперник получает удар в область колен или ниже уровня колен после воздействия на него сзади, сбоку или спереди.

На игрока, совершившего силовой прием в манере отсечения или располагающего свое тело таким образом, чтобы осуществить силовой прием на уровне или ниже уровня колен соперника, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, пытающегося травмировать соперника или травмирующего соперника в результате такого действия, должны быть наложены, по усмотрению главного судьи, большой штраф + автоматический дисциплинарный до конца игры штраф или матч-штраф.

Отсечение, подкат к сопернику, осознанное выдвигание своего тела, колена, туловища к игроку соперника относятся кумышленным нарушениям правил игры.

В случае отсутствия умысла причиной данного нарушения является низкий уровень технической подготовки игроков.

Решение проблемы – развивать у игроков:

- периферическое зрение;
- чувство дистанции в единоборствах с соперниками в тренировочных занятиях;
- обучение маневренному катанию (лицом и спиной вперед, перед, каты);
- главное – научить игрока выполнять переходы от одного действия к другому с правильным подбором движения ног, туловища и т. д.

Правило 525. Толчок клюшкой.

Толчок клюшкой – это действие клюшкой, удерживаемой игроком двумя руками в поперечном положении. При этом ни одна часть клюшки не касается льда.

На игрока, толкающего соперника клюшкой, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, пытающегося травмировать соперника в результате толчка клюшкой, должны быть наложены большой штраф + автоматический дисциплинарный до конца игры штраф.

На игрока, травмирующего соперника в результате толчка клюшкой, должен быть наложен малый штраф.

При существующих правилах только слабый, неадекватный игрок может допустить толчок клюшкой, удерживаемой в поперечном положении. Для отбора шайбы игрок должен держать клюшку в одной руке перед соперником (принцип метлы).

Во всех игровых моментах клюшка хоккеиста в большей степени находится в одной руке. Это удобно для маневренного катания. В двух руках клюшка находится во время приема, ведения шайбы и броска. При этом крюк клюшки находится на льду. Игрокам необходимо постоянно давать методические указания об этом.

Правило 530. Высоко поднятая клюшка.

Игрок должен быть ответственен за свою клюшку и контролировать ее положение.

На любого игрока или вратаря, играющего клюшкой выше своего плеча и совершающего контакт клюшкой с соперником, должен быть наложен, по усмотрению главного судьи, малый штраф.

На игрока или вратаря, который пронесит, играет клюшкой или держит любую часть своей клюшки выше высоты своего плеча так, что наносит при этом травму сопернику, и в зависимости от степени вреда, причиненного сопернику высоко поднятой клюшкой, должны быть наложены, по усмотрению главного судьи: большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф или матч-штраф.

Однако если такое действие высоко поднятой клюшкой, вызвавшее травму, было расценено как случайное, на нарушившего правило игрока или вратаря должен быть наложен двойной малый штраф.

На игрока, который выполняет бросок с замахом клюшкой назад выше своего плеча и совершает контакт с соперником, должен быть наложен штраф в соответствии с правилом 530 «Высоко поднятая клюшка».

Умышленная игра высоко поднятой клюшкой должна пресекаться тренером-преподавателем на начальных этапах подготовки игрока.

Неумышленная игра высоко поднятой клюшкой чаще всего происходит в тот момент, когда игрок держит ее в обеих руках, но этого не требует игровая ситуация. Тренер-преподаватель обязан контролировать эти микромоменты и постоянно давать игрокам методические указания по правильному исполнению технических приемов.

Правило 531. Задержка соперника руками.

На игрока, который задерживает соперника своими руками или другими частями тела, должен быть наложен малый штраф.

Правило 532. Задержка руками клюшки соперника.

На игрока, который задерживает клюшку соперника своими руками или иным способом, должен быть наложен малый штраф.

К нарушению правил 531 и 532 обычно приводит низкий уровень владения коньками.

Методическое указание – тренер обязан обучить и в дальнейшем совершенствовать в тренировочном процессе маневренное катание игроков всех амплуа с шайбой и без шайбы – ежедневно в специальных упражнениях.

Правило 533. Задержка клюшкой.

На игрока, который препятствует или пытается препятствовать продвижению соперника, задерживая соперника своей клюшкой, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, который травмирует соперника в результате задержки клюшкой, должны быть наложены большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф.

К задержке клюшкой чаще всего приводят нарушение игровой дисциплины и низкий уровень владения маневренным катанием.

Методические указания, как к правилам 525, 531 и 532.

Правило 534. Атака игрока, не владеющего шайбой (блокировка).

На игрока или вратаря, который атакует или препятствует продвижению соперника, не владеющего шайбой, мешает ему поднять со льда клюшку или перчатку, должен быть наложен малый штраф.

На игрока, травмирующего соперника в результате атаки игрока, не владеющего шайбой, должны быть наложены большой штраф + автоматически дисциплинарный до конца игры штраф.

Правило 539. Подножка.

На игрока или вратаря, подставляющего клюшку, ногу, руку, плечо или локоть для того, чтобы заставить противника споткнуться или упасть, должен быть наложен по усмотрению главного судьи малый штраф.

На игрока или вратаря, который совершил подножку в отношении соперника, в результате которой его оппонент получил травму, должны быть наложены большой штраф + автоматически дисквалификационный до конца игры штраф.

Причины, приводящие к нарушению игроком этих правил, заключаются чаще всего в следующем:

- 1) неудовлетворительная техника катания на коньках;
 - 2) плохое переключение с одного действия на другое;
 - 3) не предвидит последующих действий соперника (низкий уровень игрового мышления);
 - 4) низкий уровень игровой дисциплины.
- Методические указания, как к правилам 525, 531 и 532.

Правило 573. **Нарушение численного состава.**

Если в любое время в процессе матча команда имеет на льду больше игроков, чем ей положено в данный момент по правилам, на нее должен быть наложен малый скамеечный штраф.

Наиболее частые причины нарушения:

- незнание правил;
 - невнимательность игрока;
 - плохая организация смены игроков тренерским штабом.
- На практике нарушение численного состава квалифицируется как вина тренерского штаба в игре.

В тренировочном процессе смена игроков на поле отрабатывается в процессе двусторонних игр. Даются методические указания.

ГЛАВА 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ДЮСШ И СДЮШОР

В процессе многолетней подготовки хоккеиста чрезвычайно важным этапом с точки зрения совершенствования техники является этап спортивного совершенствования, завершающий получение хоккеистом высокой квалификации и предшествующий переходу в профессиональный хоккей.

В программу технической подготовки на этапе спортивного совершенствования входят:

- дальнейшее совершенствование ранее изученных приемов владения клюшкой и шайбой;
 - техника силовых единоборств;
 - изменение направления, темпа и ритма движения при развитии и завершении атаки;
 - выполнение технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов;
 - владение техникой ловли шайбы «на себя» (особенности технического приема у защитников и нападающих);
 - владение приемами борьбы за шайбу при вбрасывании;
 - работа над индивидуальными особенностями защитников и нападающих при выполнении технических приемов.
- Весь арсенал технических приемов следует выполнять на высокой скорости, в условиях дефицита времени и пространства и при наличии сбивающих факторов.

Проблема молодых хоккеистов, пришедших в команду мастеров, - отсутствие стабильности и вариативности при выполнении технических приемов на более высокой скорости, чем в молодежных командах. Поэтому процесс дальнейшего совершенствования технической подготовки молодых хоккеистов (15-17 лет) требует дополнительного внимания тренеров хоккейных команд МХЛ, Высшей лиги, КХЛ.

Для игры в хоккей техническая подготовка является самым главным компонентом. На ее базе строится тактическая подготовка: чем лучше техника владения коньками, клюшкой, тем выше тактическое образование. Значит, ваша команда может использовать различные тактические построения в игре для достижения положительного результата.

К сожалению, в ДЮСШ и СДЮШОР России мало внимания уделяется обучению маневренному каганию, владению клюшкой.

Педагогические наблюдения показали, что наш детско-юношеский хоккей уступает ведущим хоккейным странам по таким показателям:

- 1) владение маневренным катанием на коньках (для защитников и нападающих);
 - 2) владение клюшкой – кистевые броски, удар по шайбе с хода, добивание;
 - 3) владение приемом «вбрасывание»;
 - 4) в большинстве случаев проигрываются силовые единоборства.
- Причины этих недостатков лежат в работе тренеров в ДЮСШ и СДЮШОР.

Педагогические наблюдения показали недостатки в работе тренеров по следующим направлениям.

1. На всех этапах подготовки – от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования – преобладает игровой метод обучения, так как руководство клубов ставит перед тренерами групп начальной подготовки задачу победить в каждом матче, поэтому процесс обучения подменяется «натаскиванием».
2. На тренировочных занятиях в группах спортивного совершенствования необходимо больше внимания уделять обучению и совершенствованию владения маневренным катанием.
3. При обучении тактическим построениям используются преимущественно оборонительные схемы.
4. Недостаточно внимания уделяется общефизической подготовке в недельных микроциклах соревновательного периода (вне льда).
5. Мало внимания уделяется обучению и совершенствованию игры в численном неравенстве (5х4; 5х3; 6х4; 6х5).

Тезис: без техники нет тактики.

Рекомендации:

1. В подготовительном периоде на общеподготовительном этапе техническая подготовка должна занимать до 100% объема тренировочных занятий.
 2. При обучении и совершенствовании техники передвижения на коньках должен преобладать повторный метод и метод показа.
- Во все тренировочные занятия должны включаться 2–3 упражнения для обучения или совершенствования передвижения на коньках как с шайбой, так и без шайбы (для защитников и нападающих отдельно).

Техника передвижения на коньках у защитников имеет свою особенность (они больше передвигаются спиной вперед), поэтому для

них необходимо подбирать специфические упражнения. Как правило, в игре защитник применяет ряд технико-тактических приемов, которым тренер должен уделять большое внимание при обучении и совершенствовании этих действий, таких как:

- 1) совершенствование маневренного передвижения на коньках лицом и спиной вперед;
- 2) отбор шайбы у соперника (силовые единоборства);
- 3) начало атаки (прием, передача шайбы партнерам);
- 4) поддержание атаки (продолжение движения);
- 5) броски по воротам соперника (кистями, ударами по шайбе, броскам-ударами с хода);
- 6) опека соперника (в своей зоне, в средней зоне, в зоне атаки);
- 7) взаимозаменяемость с партнерами (с защитником, с центральным нападающим).

Рекомендации: при обучении очень важно, чтобы руки, ноги, туловище работали одновременно.

Упражнения для обучения и совершенствования маневренного владения коньками:

- а) «крест» – в кругах вбрасывания (с шайбой и без шайбы);
- б) ускорение от синей до красной линии, торможение, возврат спиной вперед, разворот в сторону борта;
- в) в средней зоне: от синей линии ускорение по диагонали до красной линии, торможение и движение спиной вперед, разворот на синей линии и движение лицом вперед (на ширину поля), по 4 раза спиной вперед, лицом вперед.

В тренировочных занятиях по обучению и совершенствованию владения маневренным катанием планируются также упражнения для совершенствования тактических действий.

Технические действия для нападающих:

- 1) владение всеми приемами передвижения на коньках;
- 2) отбор шайбы у соперника (силовые единоборства);
- 3) обводка соперника (короткая, длинная, силовая);
- 4) прием, передача шайбы;
- 5) опека соперника (силовые единоборства, правильный подкат);
- 6) броски по воротам соперника с различных дистанций (кистевой, удары по шайбе, броски с ходу);
- 7) для центральных нападающих – «вбрасывание».

Технические приемы в группах спортивного совершенствования должны отрабатываться на максимальной скорости при дефиците

ГЛАВА 6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Техническое мастерство спортсмена характеризуется, по Зацюрскому В. М., двумя категориями:

1) что умеет делать спортсмен: количественные показатели, разносторонность технических действий, объем, который умеет выполнять спортсмен;

2) какими способностями владеет спортсмен для овладения действиями – эффективность, качественные показатели при выполнении технических приемов.

Разносторонность технического мастерства – это разнообразие выполнения технических приемов, которые подразделяются на общие и соревновательные.

Объем технического мастерства – определяется количеством технических действий, которые выполняет спортсмен.

Общий объем – это суммарное количество действий, освоенных спортсменом.

Эффективность технического мастерства хоккениста – это характеристика степени владения техническим приемом, которая состоит из ряда категорий эффективности технического мастерства:

- **абсолютная эффективность** – это мера соответствия идеалу, определяется на основе биомеханических и психологических критериев. При определении эффективности бросков шайбы сравнивают их с идеальными бросками выдающихся хоккенистов с учетом биомеханических и психологических характеристик движений (путь, скорость, величина усилия, скорость вылета, точность, скрытность, неожиданность, взаимосвязь включения в бросок рук и ног, мышечная координация движения);

- **освоенные техники** – характеристика технического мастерства, не зависящая от эффективности, определяется стабильностью, устойчивостью, вариативностью;

- **стабильность техники** – результат освоения, характеризуется стабильным выполнением движений;

- **устойчивость техники** – определяется степенью снижения ее эффективности под воздействием сбивающих факторов (функциональное состояние хоккениста, игра с сильным соперником, психологическая подготовка);

времени и пространства, в условиях сбивающих факторов – сопротивление противника.

Работу над совершенствованием технических приемов можно проводить не только в основной части занятия, но и в заключительной (на фоне утомления), в течение 10–15 мин.

Практика показывает, что техническая подготовка закладывается в группах начальной подготовки (7–10 лет) и закрепляется в учебно-тренировочных группах (11–14 лет), поэтому в этих возрастных группах должны работать высококвалифицированные тренеры с соответствующей оплатой труда.

Если этого не сделать, то в командах МХЛ, Высшей лиги, КХЛ будут появляться молодые хоккенисты с недостаточным высоким уровнем мастерства и это скажется на выступлениях юношеских и молодежных сборных команд России.

– **вариативность техники** – категория технического мастерства, которая определяется возможностью хоккеиста стабильно и рационально оперировать различными техническими приемами, сменяющимися игровыми ситуациями;

– **автоматизированность технического приема** – это навык рационального выполнения технического приема без концентрации внимания сознания.

ПОСТРОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка на всех этапах – важная составляющая тренировочного процесса.

На общеподготовительном этапе (втягивающий мезоцикл).

Техническая подготовка составляет до ста процентов занятий на льду.

В тренировочные занятия включаются упражнения на:

- восстановление навыков владения коньками;
- владение клюшкой и шайбой;
- координацию работы рук и ног;
- броски;
- прием, передачу шайбы.

На специально-подготовительном этапе.

Техническая подготовка занимает в тренировочных занятиях на льду, с учетом обученности хоккеистов, включая команды мастеров, до 50%.

В соревновательный период.

Техническая подготовка в зависимости от объема тренировочных занятий на льду, с учетом подготовленности хоккеистов, составляет до 45–50%.

В хоккее XXI века в ДЮСШ и в СДЮШОР происходит не отбор действующей для занятий хоккеем, а набор. Поэтому качественной подготовке хоккеистов (особенно технически) нужно уделять особое внимание на всех этапах, периодах, годах обучения в ДЮСШ и СДЮШОР, включая хоккеистов высокой квалификации (совершенствование своего маневра как технически, так и тактически).

Начиная с учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и команд мастеров (МХЛ, ВХЛ, КХЛ), необходимо в тренировочные занятия включать упражнения **технического** характера с **тактической** направленностью.

Чем больше в тренировочных занятиях упражнений, в которых **есть переклечение** от одного действия к другому, тем **качествен-**

нее совершенствуется техническая подготовка, игровое мышление, периферическое зрение, потому что в таких упражнениях создаются элементы игровых ситуаций.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Опишите основные методы и средства обучения технике владения клюшкой с шайбой.
2. Каковы основные положения построения технической подготовки в годичном цикле?
3. Каковы методические подходы при обучении и совершенствовании техники передвижения на коньках?
4. Дайте характеристику отдельным этапам обучения техническим приемам.

ЧАСТЬ V ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ХОККЕЯ

Тактика – одна из важнейших составляющих структуры хоккея. По военной терминологии – это искусство построения войск и умение вести бой.

В хоккее с шайбой – это искусство ведения спортивной борьбы путем оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчиненных целесообразному плану, где рациональность тактики игры команды определяется выбором таких принципов и способов ведения игры, которые позволили бы с наибольшей эффективностью использовать собственную техническую, физическую, функциональную, психические потенциалы для достижения победы над соперником.

Проблема обучения и совершенствования тактической подготовки хоккеистов продолжает привлекать внимание специалистов хоккея. Это связано с тенденциями развития мирового хоккея и возрастающей конкуренцией между ведущими хоккейными державами как на взрослом, так и на юниорском уровне.

Тактическая подготовка в хоккее включает овладение на теоретических и практических занятиях знаниями и умениями, связанными с развитием тех качеств, которые необходимы для осуществления этих действий.

В индивидуальных, звеньевых и командных взаимодействиях игроков проявляются многие аспекты: **психологические**, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия информации, быстрота восприятия изменения игровой ситуации, широта и глубина поля зрения – «видение поля», умение наблюдать за действиями соперника, умение «читать» игру); **интеллектуальные способности**, связанные с принятием решения в условиях дефицита времени и пространства; **психомоторные**, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация и многое другое).

Основной задачей тактики в хоккее является определение оптимальных средств, способов и методов ведения игры против конкретного соперника в конкретных игровых условиях как в защите, так и в нападении, которые более всего соответствуют соревновательной обстановке в данном матче. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Все приемы техники в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относятся такие понятия, как система, стиль, темп и ритм.

Система игры – это основной способ ведения противоборства, который выражается в организации командных действий с заранее обусловленными функциями каждого игрока в атаке и обороне в рамках той или иной тактической схемы.

На системе игры базируются методы игры в атаке, обороне и в средней зоне, которые предусматривают предварительно спланированные целенаправленные действия игроков команды в разных фазах игры: в фазе развития атаки и в фазе отбора шайбы у соперника, при этом выделяют активные (силовой прессинг), и пассивные формы отбора шайбы с применением тех или иных тактических схем.

Под **стилем** в нападении и защите понимается совокупность отличительных признаков, которые характеризуют игру хоккеистов команды (атакующий, оборонительный, контратакующий, комбинационный и т. д.). Одним из таких признаков является **темп** – скорость выполнения игровых действий и интенсивность ведения игры, а также **ритм** – соотношение действий игроков и всей команды во времени.

Ритм и игровая аритмия являются важнейшими выразителями игры, особенно для команд высокого уровня.

Суть тактики в хоккее состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний, умений и навыков, которые, с одной стороны, позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену или команде свои физические, психические и технические возможности, а с другой – затруднить действия соперников. Приобретение этих знаний, умений и навыков происходит в процессе тактической подготовки, которая предусматривает овладение теоретическими основами тактики различных видов хоккея и навыками практического их использования в игровой деятельности.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, формах, способах и методах ведения игры, особен-

ностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности, правилах соревнований, специфике судейства и проведения турниров различного ранга, уровне мастерства и подготовленности отдельных игроков и команд-соперниц, а также своей собственной подготовленности к конкретному матчу или всему соревнованию.

Тактические умения являются формой проявления сознания игрока, отражающего его действия на основе тактических знаний. Такого плана умения лежат в основе тактики, так как все задачи, которые возникают в ходе соревновательной деятельности, требуют проявления этих умений. Сюда могут быть отнесены: умения анализировать информацию о состоянии подготовленности соперника; умения предугадывать и разгадывать замыслы соперника в процессе игры и скрывать свои собственные; умение предвидеть ход развития соревновательной борьбы; умение взаимодействовать в нападении и в обороне с игроками команды (взаимопомощь); умение видоизменять собственную тактику во время матча в случае необходимости; умение вызывать соперника на желаемые для себя действия и создавать ему помехи; умение атаковать и обороняться, используя правильные ситуации, технико-тактические приемы для игры в обороне и создания контратаки.

Рекомендация: тренер должен понимать – побеждает не тактика, а побеждает выполнение тактического задания на игру (игровая дисциплина в ее широком аспекте).

Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение и совершенствование технических приемов в соответствии с игровыми ситуациями как на льду, так и вне льда (техническая подготовка с тактической направленностью);
- развитие игрового мышления, способности предвидеть изменения в игровых ситуациях на льду и вне льда;
- совершенствование взаимодействия трех нападающих и в целом пятерки в атаке и в обороне;
- обучение хоккеистов умению быстро переключаться от одного действия к другому для решения тактических заданий как в атаке, так и в обороне.

Тактика имеет свою форму, методы и средства. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия.

Средствами тактики являются тактические упражнения.

Методы тактики – системное использование технических действий, к которым относятся стиль, темп и ритм ведения игры.

Поэтому тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в атаке и обороне.

На начальном этапе подготовки следует начинать обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям при помощи упражнений в различных числовых сочетаниях и в облегченных условиях, то есть без сопротивления соперника. Затем следует освоение взаимодействия игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном сопротивлении (1x1, 1x2, 1x3, 2x3 и др.). Для этих целей обычно используется поточная, круговая и игровая форма организации тренировочных занятий. Во время тактических занятий необходимо способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий, так как игровые ситуации постоянно меняются. Эти навыки должны постоянно совершенствоваться с учетом индивидуальных особенностей юных хоккеистов, повышения их уровня физической подготовленности, технического мастерства и бойцовских качеств. К 12–14 годам эти понятия должны быть сформированы более чем на 80%.

На этапе спортивного совершенствования обучение продолжается с акцентом на тактическую подготовку, включая тренировочные занятия вне льда.

Тренер обязан поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации коллективных решений.

В возрасте 10–14 лет, в учебный процесс включаются занятия по тактике 2–1–2, которая, по нашему мнению, является базовой, так как она имеет все предпосылки в будущем для развития и универсализации действий защитников и нападающих при изучении других тактических схем. Кроме того, эта тактическая схема дает возможность тренеру определить функцию игрока и совершенствовать его индивидуальные способности, так как такая тактическая схема позволяет больше владеть шайбой, выполнять наибольшее количество технико-тактических действий в игре, чем оборонительные тактические схемы.

Для более качественного обучения тактической подготовке хоккеистов в учебно-тренировочных группах (10–14 лет) необходимо

включать теоретические занятия по индивидуальной тактической подготовке, в которых тренер объясняет и показывает, какие действия нужно выполнять для различных по амплуа игроков (свой маневр) для различных тактических систем.

Более эффективное обучение тактическим системам происходит тогда, когда тренер подбирает подготовительные (подводящие) упражнения (1x1), (2x2), (3x2), (3x3) к решению главной задачи.

В игре недостаточно хорошо владеть клюшкой и шайбой, маневренно быстро передвигаться на коньках с желанием побеждать.

Необходимо, чтобы каждый игрок знал и был обучен своему маневру:

- при игре в зоне обороны соперника;
- при игре в средней игровой зоне;
- при игре в своей игровой зоне.

Выполнение каждым игроком своего маневра дополняется взаимозаменяемостью в звеньях, в пятерках. Тренер-преподаватель в российском хоккее XXI века при обучении и совершенствовании в тактической подготовке в течение всего многолетнего периода обучения в ДЮСШ и СДЮШОР с переходом на команды мастеров обязан добиться выполнения данных положений игроками за счет занятий как на льду, так и вне льда.

Тезисы:

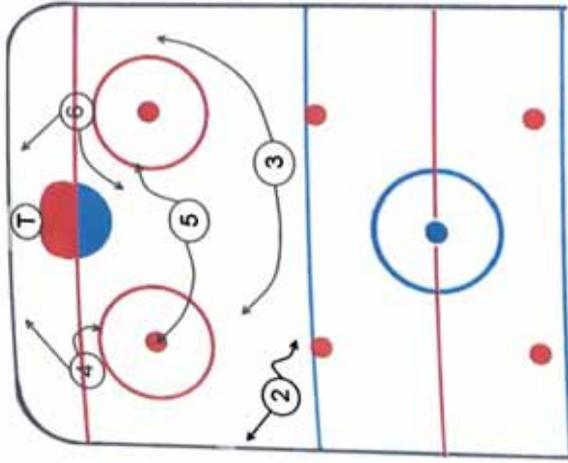
- без техники нет тактики;
- без теории нет практики;
- без игрового мышления нет побед;
- методические указания, которые дает тренер, развивают у детей игровое мышление.

Авторы считают, что отдельно рассматривать такие аспекты, как тактика игры в обороне, в нападении, в численном неравенстве нецелесообразно, поскольку все они являются производными от тактических систем, которые подробно рассматриваются далее.

ГЛАВА 2. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 2-1-2

2.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 В ЗОНЕ СОПЕРНИКА

Рис. 1. Подготовительное упражнение для обучения тактической системе 2-1-2 в зоне обороны соперника



И. П. (рис. 1). Тренер занимает позицию за воротами.

По сигналу тренера вся пятерка игроков без шайб движется хаотично по всей игровой зоне. По второму сигналу тренера все игроки пятерки по амплуа возвращаются на свои позиции для игровой системы 2-1-2.

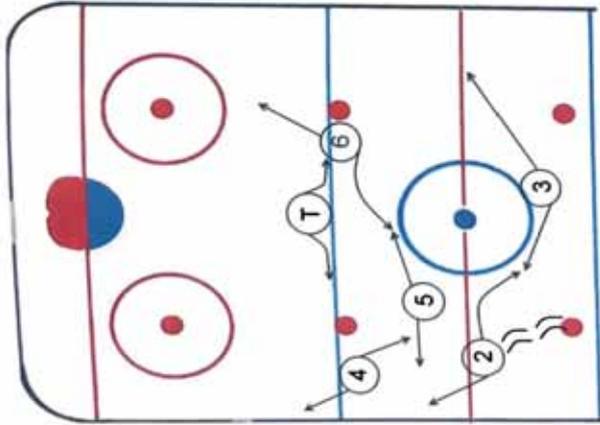
Нападающие 4, 6 имитируют отбор шайбы. Центральный нападающий 5 выполняет свои действия, страхует крайних нападающих 4, 6. Защитники 2, 3 поочередно выполняют свои действия, имитируя «закрытие» (полборта) и взаимостраховку.

Методические указания:

1. Упражнение позволяет игрокам развивать игровое мышление и зрительную память применительно к данной тактической системе.
2. Упражнение выполняется в медленном темпе.
3. Тренер за воротами показывает клюшкой, какой крайний нападающий атакует первым.

2.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Рис. 2. Подготовительное упражнение для обучения отбору шайбы в средней игровой зоне при игре по системе 2-1-2



И. П. (рис. 2). Тренер занимает позицию в средней зоне на синей линии. По сигналу тренера вся пятерка игроков без шайб двигается хаотично в средней игровой зоне. По второму сигналу тренера все игроки пятерки возвращаются на свои позиции для тактической системы 2-1-2 в средней игровой зоне.

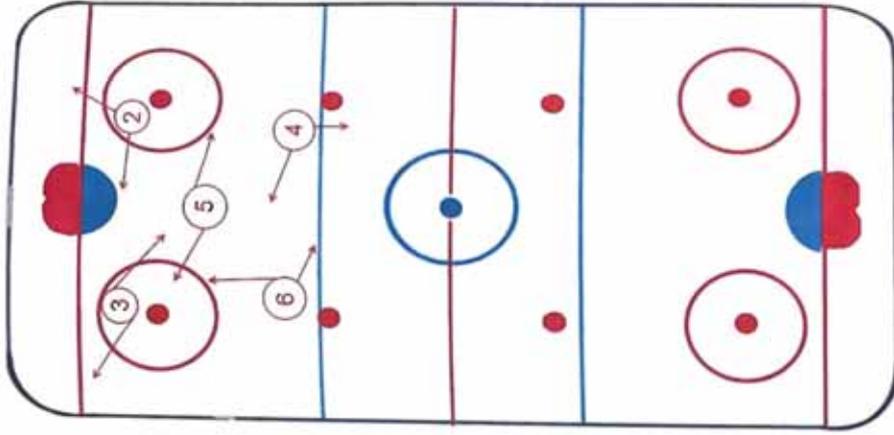
Нападающие 4, 6 имитируют отбор шайбы. Центральный нападающий 5 выполняет свои действия, стражу крайних нападающих 4, 6. Защитники 2, 3 поочередно выполняют свои действия, имитируя «закрытие» (полборта) и взаимостраховку.

Методические указания.

1. Упражнение позволяет игрокам развивать зрительную память к тактической системе 2-1-2.
2. Тренер на дальней синей линии показывает клюшкой, какой нападающий первым имитирует атаку соперника.
3. Упражнение выполняется в медленном темпе.

2.3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОЗИЦИОННОЙ ОБОРОНЕ (ПО АМПЛУА ИГРОКОВ)

Рис. 3. Подготовительное упражнение для обучения игры в обороне по амплуа игроков



И. П. (рис. 3). По сигналу тренера все игроки пятерки по амплуа выполняют движение в зоне обороны хаотично. По второму сигналу тренера каждый игрок должен выполнить свой маневр и занять свои позиции, имитируя позиционную оборону. Крайние нападающие 4, 6, центральный нападающий 5 и два защитника 3, 2.

Методические указания.

Основная задача для тренера – это обучение юных хоккеистов тактическим системам, от простого к сложному.

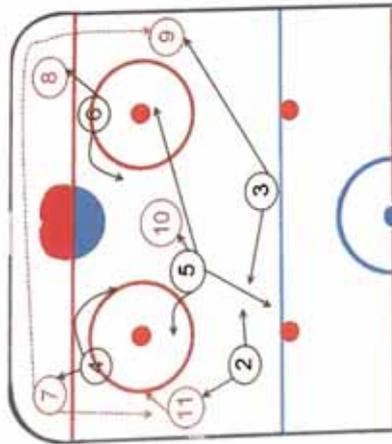
Такие упражнения дают возможность обучать юных хоккеистов тактическим системам индивидуально, фундаментально и более качественно, по амплу игроков.

2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 2-1-2. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Основная концепция – активный отбор шайбы тремя нападающими и двумя защитниками в зоне обороны соперника за счет силовых единоборств, быстрого передвижения на коньках, взаимозаменяемости, включая синхронность действий всей пятерки по амплу.

Такой тактической системой играли хоккеисты ЦСКА (прошлых лет) и сегодня – хоккеисты НХЛ.

Рис. 4. Расположение игроков при игре тактической системой 2-1-2



И. П. (рис. 4). Атакующие нападающие 4, 6, 5 и два защитника 2, 3. Игроки обороны – защитники 7, 8 и три нападающих 9, 10, 11.

Защитник обороны 7 владеет шайбой, его атакует крайний нападающий 4, защитник 8 атакует правый крайний нападающий 6. Центральный нападающий 5 страхует двух крайних нападающих 4, 6 и опекает центрального нападающего 10. Защитник обороны 7 выполняет передачу на ближний борт нападающему 11 для выхода из зоны обороны, в такой ситуации активно опекает нападающего 11 защитник 2, защитник 3 и центральный нападающий 5 страхуют действий защитника 2.

Второй вариант для правильности действий при игре 2-1-2 для атакующих игроков.

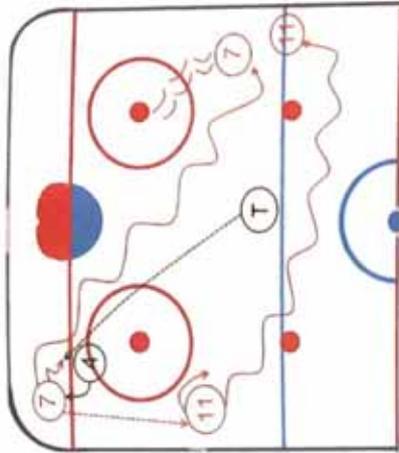
Защитник 7 выполняет передачу через дальний борт нападающему 9 для выхода из игровой зоны обороны, в такой ситуации защитник 3 активно атакует нападающего 9, защитник 2 и центральный нападающий 5 страхуют защитника 3.

В этом и есть основная концепция игры системы 2-1-2.

При правильных, синхронных, быстрых действиях в этой тактической системе игроками атаки игрокам обороны очень сложно выполнить выход из зоны.

2.4.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 (1x1)

Рис. 5. Упражнение 1x1 для нападающего и защитника



И. П. (рис. 5). Тренер выполняет вброс шайбы в лицевой борт. Задача для защитника 7 – подбор шайбы и выход из зоны через ближний борт нападающему 11 или самостоятельный обыгрыш нападающего 4, который активно атакует защитника 7. Если завладел шайбой нападающий 4, тогда он атакует ворота; если получается выход из зоны через нападающего 11, тогда происходит атака из средней зоны, нападающий 11 с правого фланга против защитника 7. В этом упражнении создается ситуация, как при игре тактической системой 2-1-2 для обороняющихся и атакующих игроков индивидуально, по амплу.

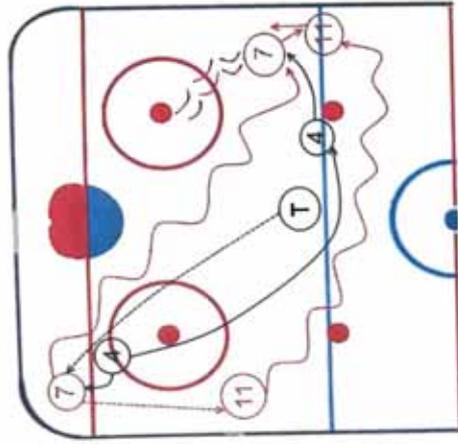
Методические указания.

1. Упражнение начинается с левой стороны для нападающего левого фланга и защитника правого фланга, заканчивается упражнением с правой стороны.

2. Защитники не обыгрывают нападающих в стоячем положении (короткой обводкой), только длинные обводки. Нападающие – максимум длинная скорость, силовые единоборства, правильный подкат.
3. Если нападающий 4 выполнит отбор шайбы у защитника 7, происходит атака ворот, вторая атака ворот выполняется от синей линии 1х1.

2.4.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 (2х1)

Рис. 6. Упражнение 2х1 с выходом из зоны



И. П. (рис. 6). Тренер выполняет вброс шайбы в лицевой борт, защитник 7 выполняет подбор шайбы у борта. Задача для защитника 7 начать атаку нападающему 11 за счет передачи или за счет обыгрывания нападающего 4.

Вторая атака от синей линии 2х1.

Атакуют двое нападающих 11, 4. Обороняется защитник 7.

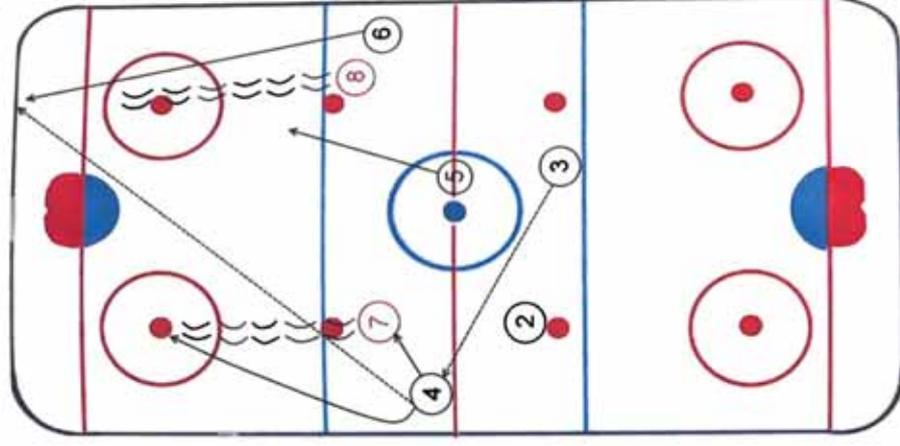
Методические указания.

1. Нападающий 4 атакует защитника с правильного подката (перекрывая передачу защитника 7 клюшкой, коньками).
2. Нападающий 4 при атаке применяет силовые единоборства для отбора шайбы у защитника 7.
3. При отборе шайбы нападающий 4 атакует ворота. Тогда подключается к атаке нападающий 11 и происходит атака ворот в зоне 2х1 против защитника 7.

4. Упражнение выполняется слева, справа в двух зонах одновременно. Центральные нападающие выполняют упражнение, как крайние нападающие.

2.4.3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 (3х2)

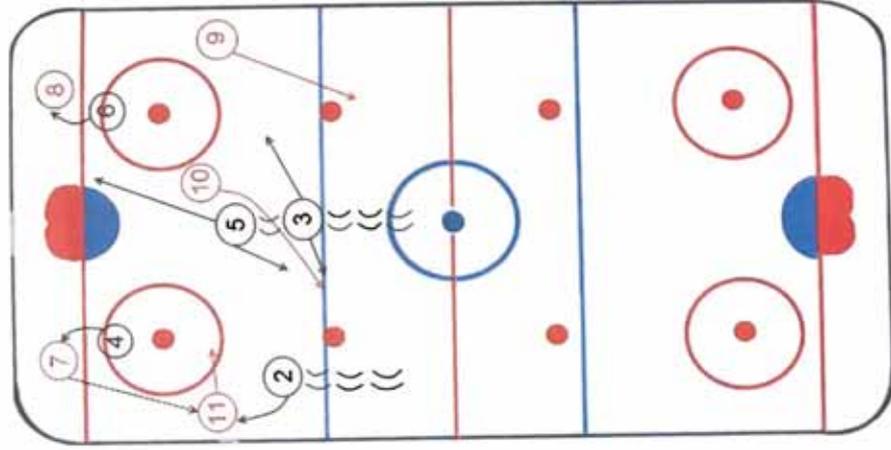
Рис. 7. Упражнение 3х2 со вбросом шайбы в зону обороны



И. П. (рис. 7). Упражнение начинается в средней зоне. Защитник 3 выполняет передачу нападающему 4. Нападающий 4 выполняет вброс шайбы по диагонали в лицевой борт, и начинается активная игра с силовыми единоборствами и отбором шайбы нападающими 4, 6, 5. Задача для атакующих нападающих – отбор шайбы у защитни-

ков и атака ворот в зоне 3x2. Вторая атака – возврат в среднюю зону, защитник 2 выполняет передачу нападающему 6.

Рис. 8. Выход из зоны обороны из-под тактической системы 2-1-2 (2x1) (3x2) через ближний или дальний борт, через крайних нападающих



Для обороняющихся защитников 7, 8 задача выполнить передачу нападающим 11, 9, 10 для выхода из зоны из под давления.

При выходе из зоны через нападающих 11, 9 атакуют активно защитники 2, 3, контратака (2x1; 3x2) в другую игровую зону, исходя из ситуации.

Методические указания.

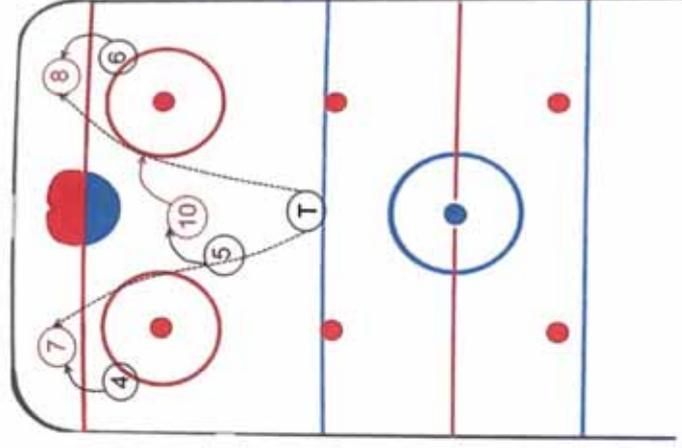
1. Нападающим при атаке защитников запрещается атака руками, туловищем в спину защитникам.

2. Защитникам запрещается передача за воротами между собой. Как показывает практика, такие передачи неэффективны.

3. В контратаке участвуют крайний нападающий и центральный нападающий 10 или все три нападающих 9, 11, 10 против двух защитников 2, 3.

2.4.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 2-1-2 (3X3; 5X5)

Рис. 9. Упражнение (3x3) со вбросом в зону обороны, две атаки, далее двусторонняя игра 5x5



И. П. (рис. 9).

Методические указания.

1. Тренер выполняет вброс шайбы в правый лицевой борт, игра 3x3, при отборе шайбы атака ворот 3x3.
2. Второй вброс шайбы в левый лицевой борт, игра 3x3.
3. Для обороняющихся выход из зоны или выброс шайбы.
4. По две атаки 3x3 слева и справа в зоне обороны. Режим работы не более 20 сек. (по 10 сек. на каждую сторону).

ГЛАВА 3. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-1-3. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Концепция тактической системы – попеременный выход левым или правым нападающим к защитнику.

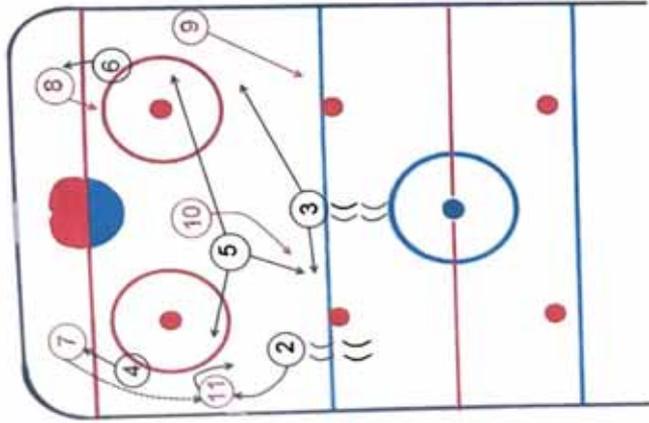
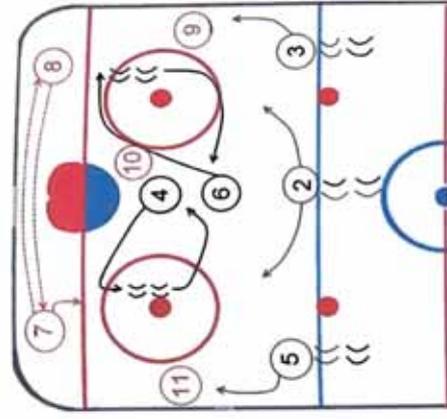


Рис. 10. Продолжение упражнения тактической системы 2-1-2, двусторонняя игра 5х5 в зоне обороны со вбросом шайбы. Основное упражнение

Рис. 11. Тактическая система 1-1-3 в зоне обороны соперника

И. П. (рис. 10). Методические указания.



И. П. (рис. 11). Левый нападающий 4, правый нападающий 6, центральный нападающий 5, защитники 2, 3. Расположение игроков пятерки к тактической системе 1-1-3. При владении шайбой защитником 7 с подката (по дуге) подкатывается нападающий 4, заставляя своими действиями выполнить передачу защитнику 8. Нападающий 6 с подката (по дуге) подкатывается к защитнику 8, а нападающий (по дуге) возвращается на место нападающего 6. Центральный нападающий 5 занимает позицию левого защитника, левый защитник 2 занимает позицию по центру, страхует нападающего 5 и защитника 3. Основную роль в тактической системе 1-1-3 выполняют крайние нападающие 4, 6. Центральный нападающий 5 постоянно занимает позицию защитников с левого и правого фланга вместе с защитниками 2, 3.

При такой тактической системе обеспечивается спаренный центр нападающими 4, 6.

Для того чтобы тактическая система 1-1-3 принесла успех и результаты команде, необходимо, чтобы тренер знал, каким техническим

И. П. (рис. 10).

Методические указания.

1. На игру в зоне обороны выделяется 25 сек.
2. Общее количество времени на упражнение – 45 сек., как игровая смена.
3. Чтобы упражнение было эффективным, нужно, чтобы все хоккеисты были сконцентрированы. Для игроков обороны – быстрый выход из зоны, для игроков атаки – отбор шайбы и атака ворот.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

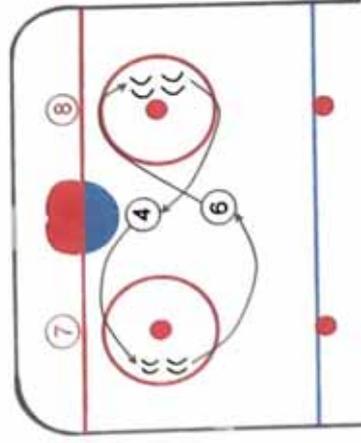
1. В каком возрасте целесообразно начинать обучение тактическим системам?
2. Какая тактическая система актуальна при обучении тактическим системам?
3. Какой принцип подбора упражнений для обучения тактической системе 2-1-2?

навыкам необходимо обучаться и совершенствовать хоккеистов для достижения результата.

Основой тактической системы 1-1-3 является техника владения коньками, особенно двух крайних нападающих 4, 6, взаимодействие, мышление и видение поля.

3.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3 ДЛЯ НАПАДАЮЩИХ

Рис. 12. Подготовительное упражнение для нападающих 4, 6



Крайние нападающие 4, 6 – главные действующие игроки, которые определяют тактическую систему 1-1-3. Нападающие 4, 6 за счет правильных технических действий (владения коньками) осуществляют движение лицом вперед, перекат, пережат, спиной вперед, пережат, лицом вперед. Нападающий 6 в итоге перемещается на И. П. нападающего 4. Нападающий 4 – на И. П. нападающего 6.

Такие действия атакующих не позволяют обороняющимся осуществлять быстрый выход из зоны обороны.

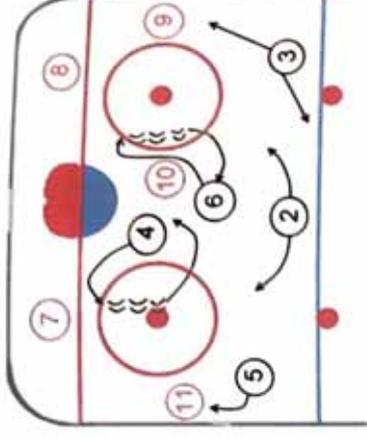
Методические указания:

1. По сигналу тренера нападающий 4 без шайбы выполняет имитацию подката (по дуге) к защитнику 7. По второму сигналу нападающий 6 выполняет имитацию подката (по дуге) к защитнику 8. По третьему сигналу тренера нападающий 4 выполняет имитацию подката (по дуге) к защитнику 8. По четвертому сигналу тренера нападающий 6 выполняет имитацию подката (по дуге) к защитнику 7.

В этом упражнении тренер решает задачу по обучению и совершенствованию маневренного владения коньками.

3.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3 (5x0)

Рис. 13. Упражнение 5x0 для обучения и совершенствования синхронных действий в пятерке игроков



Для правильного обучения и совершенствования тактической системы 1-1-3 тренер должен знать правильные принципы при обучении этой тактической системе:

1. Нельзя допустить разрыва между нападающими и игроками обороны в зоне атаки и в средней зоне.
2. Каждый игрок пятерки должен быть обучен своим действиям (своему маневру), владению маневренным катанием и игровому мышлению.

3. Для синхронности выполнения правильных действий каждым игроком в пятерке необходимо смотреть, думать, понимать, что делают партнеры в той или иной ситуации.

Методические указания:

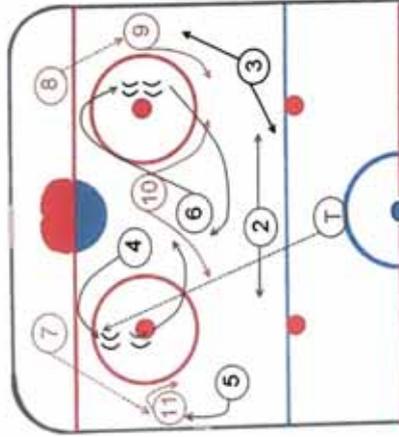
1. По сигналу тренера нападающий 4 (рис. 13) имитирует подкат (по дуге) к защитнику 7, центральный нападающий 5 подкатывается к нападающему 11, защитник 3 страхует защитника 2. Нападающий 6 занимает место центрального нападающего 5.

2. Каждый игрок пятерки должен выбирать позицию по диагонали относительно других игроков (на одной линии играть нельзя). Тренер обязан методическими указаниями требовать правильного выполнения упражнения.

3. По второму сигналу тренера упражнение выполняется с другой стороны.

3.3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3 В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА (3x3)

Рис. 14. Упражнение со вбросом шайбы в зону обороны соперника с атакой 3x3 при отборе шайбы при выходе из зоны обороны, атака 3x3 в другую сторону



Методические указания:

И. П. (Рис. 14).

1. Тренер выполняет вброс шайбы защитнику 7, нападающий 4 подкатывается (по дуге) к защитнику 7, центральный нападающий 5 подкатывается к нападающему 11, защитник 2 страхует центрального нападающего 5, защитник 3 страхует нападающего 5 и защитника 2. При отборе шайбы в зоне обороны соперника атакуют ворота нападающие 4, 6, 5, в обороне играют защитники 7, 8 и центральный нападающий 10. Атака 3x3. При выходе из зоны обороны через нападающих 9, 10, 11 в обороне участвуют защитники 2, 3 и центральный нападающий 5, контратака 3x3.

2. По сигналу тренера игроки возвращаются на свои исходные позиции. Тренер выполняет вброс шайбы защитнику 8 и упражнение начинается с другой стороны с такими же требованиями.

3. Тренер уделяет внимание главному: для атакующих игроков – отбору шайбы и атаке ворот до 20 секунд в одну сторону и атаке в другую сторону до 20 секунд; для обороны – выходу из зоны, контратаке 3x3 до 15 секунд и возврат на свои позиции.

4. При выходе из зоны обороны через правого нападающего 11 его активно атакует центральный нападающий 5, нападающий 6 страхует нападающего 5.

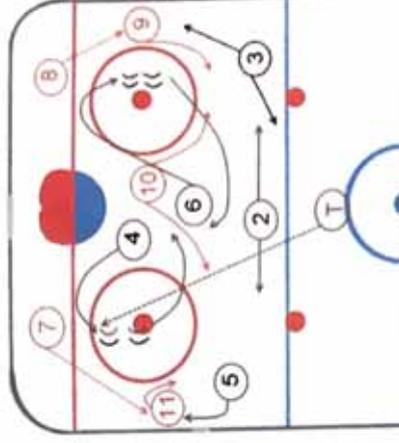
5. Если выход из зоны обороны через левого нападающего 9, то его активно атакует защитник 3, нападающий 4 страхует защитника 3, так как нападающий 6 атакует защитника 8.

В этом упражнении происходит обучение и совершенствование синхронных действий двух выдвинутых нападающих 4, 6, центрального нападающего 5 и защитника 3.

Для обороняющихся – выход из зоны из-под тактической системы 1-1-3.

3.4. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5x5 К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3

Рис. 15. Упражнение 5x5 к тактической системе 1-1-3 в зоне обороны соперника



Методические указания:

И. П. (Рис. 15).

1. Тренер выполняет вброс шайбы защитникам 7, 8, каждому по два раза.

2. Задача для атакующих игроков – отбор шайбы за счет правильных, синхронных, командных действий и атака ворот.

3. Для обороняющихся игроков – быстрый выход из зоны обороны через нападающих 11, 9, 10.

4. Для выхода из зоны игрокам обороны необходимо растянуть, сделать разрыв между атакой и обороной атакующих игроков 4, 6, 5, 2, 3.

5. При владении шайбой защитниками обороны 7, 8 ближние крайние нападающие 11, 9 выполняют движения в среднюю игровую зону. Тогда защитники 2, 3 и центральный нападающий 5 будут вынуждены выполнять движение в среднюю зону. Тем самым будет создаваться разрыв между атакой и обороной.

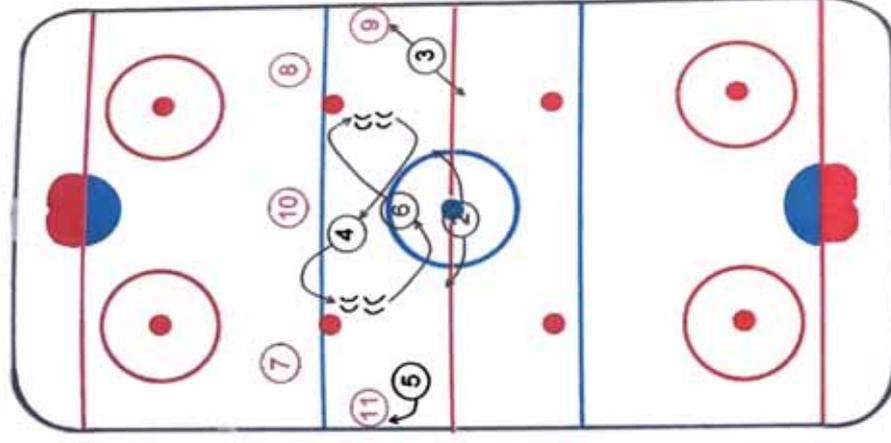
6. Тренер выполняет методические указания игрокам атаки и игрокам обороны.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какой основной принцип тактической системы 1-1-3 в зоне обороны соперника, в средней зоне?
2. Покажите подготовительные упражнения для нападающих в тактической системе 1-1-3.
3. Какой по амплуа из нападающих занимает позицию обороняющего игрока?

ГЛАВА 4. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-1-3. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В СРЕДНЕЙ ИГРОВОЙ ЗОНЕ

Рис. 16. Тактическая система 1-1-3. Построение игроков в средней зоне

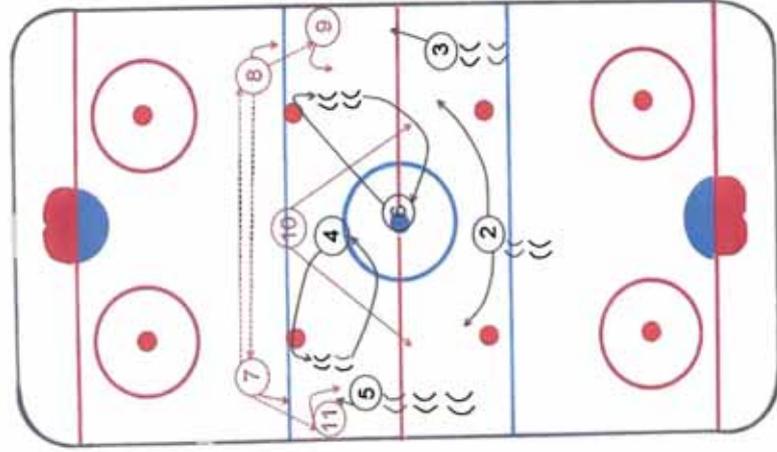


Методические указания:

1. Принцип построения игроков в средней зоне такой же, как и в зоне атаки, только строенный центр игроками 4, 6, 2. Поэтому требования к обучению и совершенствованию игры тактической системой 1-1-3 в средней игровой зоне такие же, как при обучении и совершенствовании игры в зоне обороны.

4.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3 В СРЕДНЕЙ ИГРОВОЙ ЗОНЕ

Рис. 17. Упражнения к тактической системе 1-1-3. Имитация своих действий (свой маневр) и синхронность выполнения своих действий. 2х2 контратака (на поле) в ширину справа и слева



Методические указания:

1. Защитник 7 владеет шайбой, нападающий 4 имитирует подкат (по дуге) к защитнику 7. Защитник 7 выполняет передачу защитнику 8. Нападающий 6 выполняет подкат (по дуге) к защитнику 8, имитируя атаку (без отбора шайбы).
2. По сигналу тренера защитник 7 выполняет передачу нападающему 11 и происходит атака 2х2. В атаке – нападающие 11

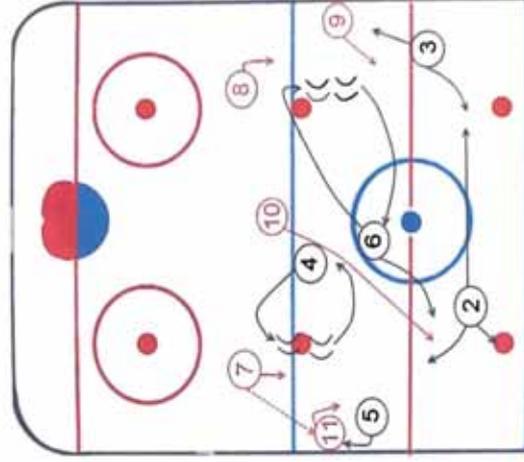
и центральный нападающий 10, в обороне – центральный нападающий 5 и защитник 2. Вторую атаку начинает защитник 8 передачей нападающему 9, в обороне – защитники 3 и 2.

Концепция игры тактической системы 1-1-3 в средней зоне:
1. Не создавать разрыв между нападающими 4, 6 и центральным нападающим 5 и защитниками 2, 3.

2. Нападающие 4, 6 своими маневрами заставляют защитников 7, 8 выполнить движение с шайбой в сторону борта, а не на середину поля.

4.2. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 1-1-3 В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (5х5)

Рис. 18. Упражнение – игра 5х5 к тактической системе 1-1-3



Тактическая система 1-1-3 в средней зоне больше носит оборонительный характер, поэтому при правильном обучении хоккеистов успех будут приносить контратаки, так как сопернику сложно пройти такую оборону.

Для того чтобы тактическая система 1-1-3 приносила успех и результат, необходимо, чтобы игроки команды владели следующими

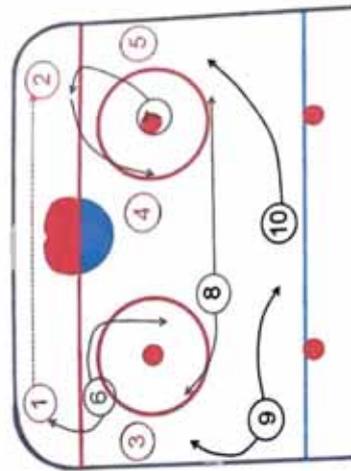
ГЛАВА 5. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-1-3 (ПОЛУДАВЛЕНИЕ)

В концепцию обучения и совершенствования тактической системы активного характера игры входит прежде всего не дать возможность организовать сопернику быстрый вход из зоны обороны, а отбор шайбы у соперника осуществлять по возможности.

Задачи тактической системы 1-1-3 – это попеременные выходы в зоне соперника на защитников левым и правым нападающим. Центральный нападающий располагается на фланге и страхует ближнего крайнего нападающего, ближний защитник страхует центрального нападающего, второй защитник страхует всех игроков.

5.1. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-1-3 В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Рис. 19. Тактическая система 1-1-3 в зоне атаки



И. П. (Рис. 19). Нападающий 6 атакует защитника 1. Защитник 1 выполняет передачу защитнику 2, нападающий 7 атакует защитника 2, а нападающий 6 выполняет маневр (рис. 19). Центральный нападающий 8 страхует крайних нападающих 6 и 7, защитники 9 и 10 страхуют центрального нападающего 8.

Методическое указание:

Крайние нападающие 6 и 7 подкатываются к защитникам 1 и 2 (по дугам) со стороны борта и возвращаются на свои позиции через середину поля (а не к борту).

техническими навыками на высоком уровне: крайние нападающие 4, 6 – владение коньками, движением лицом вперед, перекатом спиной вперед, перекатом лицом вперед и синхронными действиями двух крайних нападающих 4, 6.

Два крайних нападающих 4, 6 – главные игроки, которые определяют тактическую систему 1-1-3, которые обязаны при подкатах к сопернику (по дугам) заставлять соперника (защитников) уходить за ворота, тем самым лишая соперника быстрого выхода из зоны обороны.

Методические указания:

1. По сигналу тренера защитник 7 (рис. 18) начинает атаку по ситуации. Задача атакующих без потери шайбы пройти оборону соперника в средней зоне. У обороняющихся – задача использовать тактическую систему 1-1-3 и выполнить отбор шайбы в средней зоне и создать контратаку.

2. По второму сигналу защитник 8 начинает вторую атаку по ситуации.

3. При обучении тактическим системам величина тренировочной нагрузки мала.

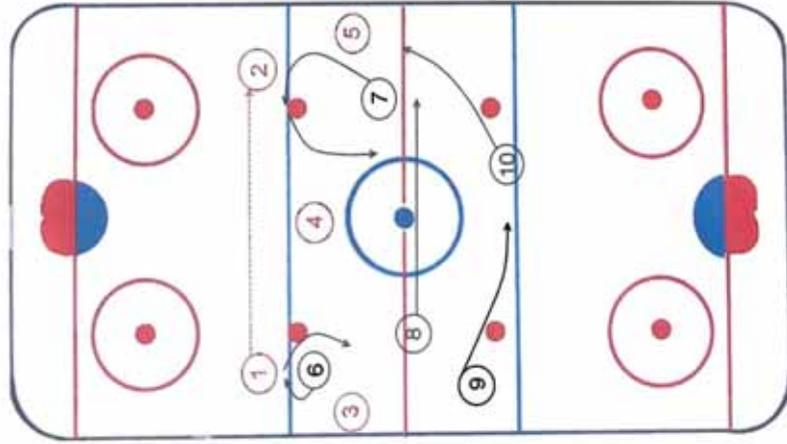
4. При совершенствовании тактических систем величина тренировочной нагрузки средняя, большая, максимальная в зависимости от периодов, этапов подготовки и команд.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Основная задача для игроков, играющих в средней зоне тактической системой 1-1-3.
2. Покажите подготовительные упражнения для защитников и нападающих в средней зоне.
3. Какой игрок по амплуа подкатывается к сопернику первым?

5.2. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-1-3. ИГРА В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Рис. 20. Тактическая система 1-1-3. Игра в средней зоне

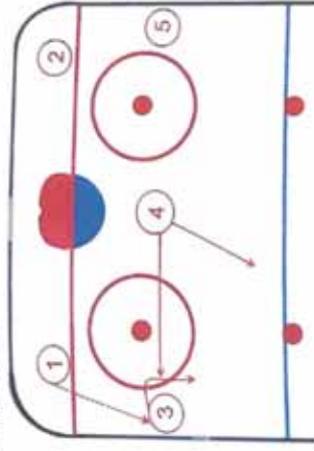


И. П. (Рис. 20).

Нападающий 6 атакует защитника 1, защитник 1 выполняет передачу защитнику 2, нападающий 7 атакует защитника 2, а нападающий 6 выполняет свой маневр в центр поля по диагонали относительно нападающего 7 (рис. 20). Центральные нападающий 8 страхует крайних нападающих, защитники 9 и 10 страхуют центрального нападающего 8.

5.3. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫХОДА ИЗ ЗОНЫ ОБОРОНЫ ПРИ ИГРЕ СОПЕРНИКА ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ 1-1-3

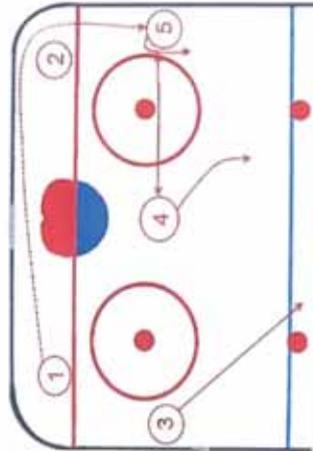
Рис. 21. Первый вариант



Методические указания для выхода из зоны и прохождения средней зоны против тактической системы 1-1-3:

1. Первый вариант выхода из зоны обороны, как показывает практика, в основном происходит через ближнего крайнего нападающего 3 (рис. 21). Защитник 1 выполняет передачу шайбы нападающему 3.

Рис. 22. Второй вариант



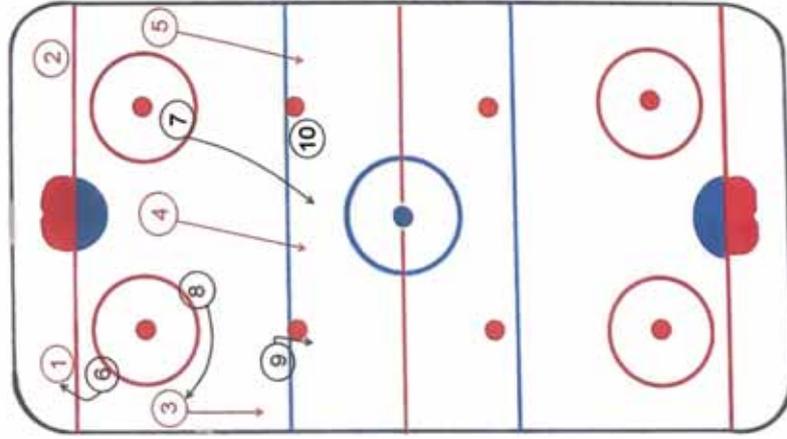
2. Второй вариант выхода из зоны обороны происходит через дальний борт, через крайнего нападающего 5 (рис. 22). Защитник 1 выполняет передачу через дальний борт нападающему 5.

Методические указания:

1. При выходе из зоны защиты центральный нападающий 4 выбирает позицию на одном уровне с крайними нападающими.

2. Он не открывается раньше, пока не примет шайбу крайний нападающий, потому что при перехвате шайбы у крайних нападающих в зоне обороны центральный нападающий 4 не успеет к оборонительным действиям в зоне обороны.

Рис. 23. Оборонительные действия игроков при выходе из зоны соперника при тактической системе 1-1-3



И. П. (Рис. 23).

Методические указания:

При выходе из зоны соперника через правого нападающего 3 в обороне участвуют защитники 9 и 10, а также нападающий 7. В обороне – три игрока, два защитника 9 и 10 и правый нападающий 7. У соперника в атаке нападающие 3, 4, 5 при условии, что центральный нападающий обороны 8 отыгран.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

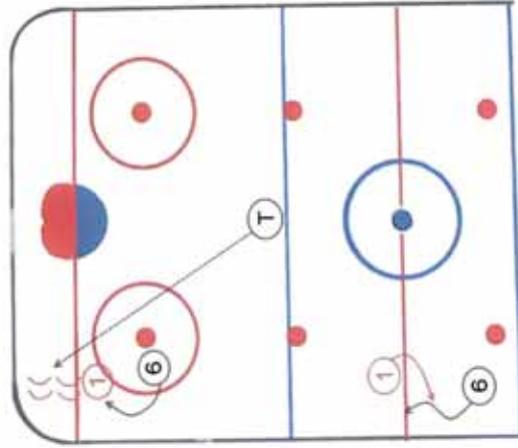
1. В чем отличие в тактических схемах: первый вариант 1-1-3 и второй вариант 1-1-3 (полудавление)?
2. Какая из этих тактических систем более рациональна и эффективна?
3. Покажите подготовительные упражнения для нападающих в зоне обороны соперника.

ГЛАВА 6. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ 1-1-3

Для более качественного обучения и совершенствования тактических систем в учебно-тренировочные занятия необходимо включать подготовительные (подводящие) упражнения для защитников и нападающих, индивидуальные, групповые и командные для лучшего усвоения тактических систем хоккеистами.

6.1. УПРАЖНЕНИЕ 1x1 ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ И НАПАДАЮЩИХ

Рис. 24. Упражнение 1x1 – две атаки



Подготовительное упражнение для нападающих и защитников 1x1 со вбросом – две атаки (рис. 24). Нападающий 6 атакует защитника 1, защитник 1 – выход из зоны за счет длинной обводки или передачи тренеру. Вторая атака из средней зоны 1x1.

Методические указания:

Для защитника 1 – закрывать шайбу телом, прием шайбы у борта с подката к шайбе.

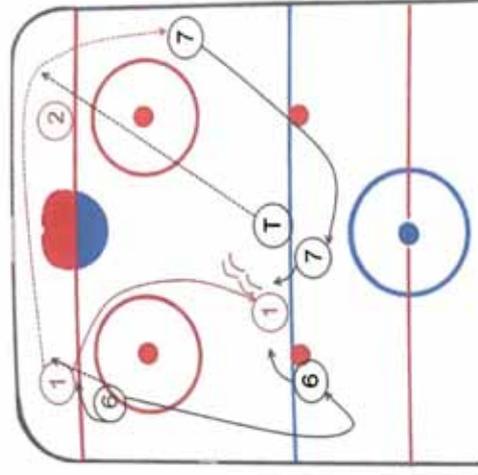
При второй атаке в средней зоне – подкатываться к нападающему и не давать пространство для нападающего 6.

Для нападающего 6 – при подкате к защитнику 1 не атаковать в спину защитника 1, читать маневр защитника, применять силовые приемы при отборе шайбы, атака ворот.

При второй атаке бросать шайбу в ворота из-под защитника 1. Использовать длинную силовую обводку.

6.2. УПРАЖНЕНИЕ 2x1 ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ И НАПАДАЮЩИХ

Рис. 25. Упражнение 2x1 – две атаки

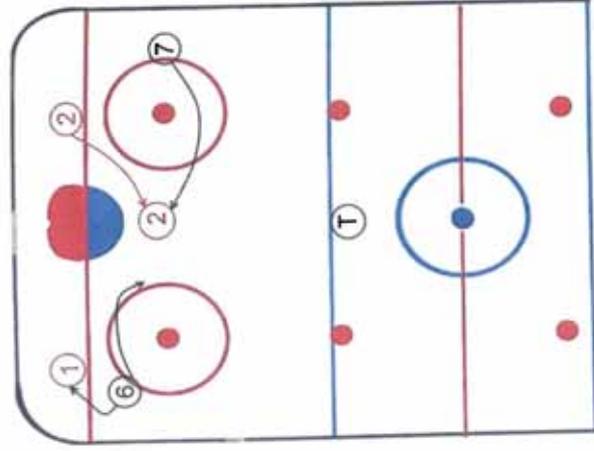


И. П. (Рис. 25). Нападающий 6 вбрасывает шайбу защитнику 1 и атакует. У защитника 1 два варианта выхода из зоны.

Первый вариант – через нападающего 7. Защитник 1 выполняет передачу для выхода из зоны через дальний борт нападающему 7. Выход в среднюю зону и атака с левого фланга 2x1 нападающими 7 и 6 против защитника 1.

Второй вариант. Защитник 1 обыгрывает нападающего 6 и выполняет выход из зоны через нападающего 7. Выход из зоны и атака 2x1, два нападающих 7 и 6 против защитника 1. Атака 2x1 с ходу, вторая атака – вброс шайбы тренером защитнику 2, нападающий 7 атакует защитника 2. У защитника 2 тоже два варианта выхода из зоны через нападающего 6, так же, как было в первой атаке через нападающего 7. Выход из зоны и атака 2x1 из средней зоны с правого фланга.

Рис. 26. Упражнение 2х1 – атака в зоне обороны после отбора шайбы у защитника, атака 2х1 после выхода из средней зоны



Методические указания:

Защитники 1 и 2 после передачи шайбы нападающим 6, 7 не выключаются, а продолжают движение в среднюю зону. Атака 2х1 с ходу и после атаки – переключение на другое действие.

Примечание: если нападающий 7 выполняет маневр к воротам и они шайбой, то второй нападающий 6 выполняет маневр к воротам и они атакуют 2х1, в обороне участвует защитник 2.

В этом упражнении создана модель игры для атаки, выхода из зоны и для своего маневра крайних нападающих при тактической системе игры 1-1-3.

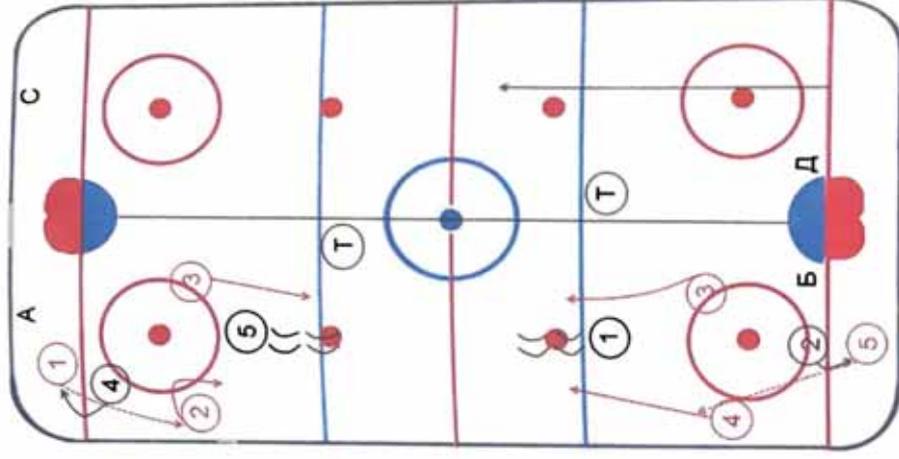
Для защитников – выходы из зоны из-под давления и переключения от выхода из зоны к обороне в зоне 2х1.

6.3. УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 ДЛЯ НАПАДАЮЩИХ И ЗАЩИТНИКОВ НА ПОЛОВИНУ ШИРИНЫ ПЛОЩАДКИ

Давление и выход из-под давления.

Организация упражнения – две пятёрки начинают одновременно слева и справа (рис. 27).

Рис. 27. Давление и выход из-под давления



И. П. (Рис. 27). Левый крайний нападающий 4 – вброс шайбы защитнику 1 и атака. Защитник 1 выполняет передачу правому нападающему 2 – выход из зоны и атака 2х1 – подключается центральный нападающий 3, атакуют против защитника 5 в зоне Б, атака ворот 2х1 с ходу. После атаки тренер вбрасывает шайбу защитнику 5, который обороняется, атакует нападающий 2, который в первом выходе из зоны А выполняет выход из зоны, и вторая атака – 2х1 в зоне А, в обороне – защитник 1, в атаке – левый крайний нападающий 4 и центральный нападающий 3.

Методические указания:

1. Переключение после атаки ворот к давлению обороняющегося защитника 5, давление выполняет правый крайний нападающий 2.

который в первой атаке выполнял выход из зоны. Центральный нападающий 3 в первой и второй атаке выполняет выход из зоны, а потом атаку с ходу 2х1.

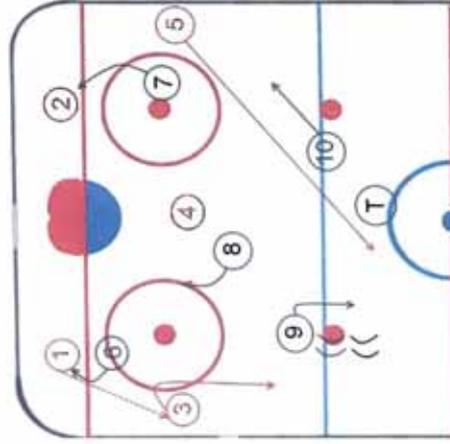
2. При давлении, если крайние нападающие 4 или 2 завладели шайбой у защитников 1 и 5, тогда они атакуют ворота в зоне и в оборону подключается центральный нападающий 3.

3. В этом упражнении моделируется игра в обороне и выход из зоны для взаимодействия защитника и центрального нападающего в обороне, а также для выхода из зоны защитника, крайнего и центрального нападающих. Во втором выходе из зоны моделируется переключение, как в игре, от одного действия к другому (от атаки ворот к подбору шайбы).

4. Упражнение начинается одновременно слева и справа в пятёрках, после выполнения двух атак – смена пятёрок из зоны А и Д.

6.4. УПРАЖНЕНИЕ 3х3 СО ВБРОСОМ ШАЙБЫ В ЗОНУ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Рис. 28. Упражнение 3х3 со вбросом, 2х1 контратака



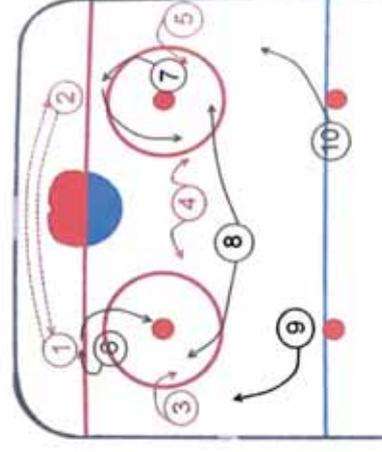
При игре 3х3 в атаке трое нападающих, а в обороне два защитника и центральный нападающий. Для контратаки 2х1 добавляются два крайних нападающих при условии, если шайбой владеют игроки обороны, и тогда добавляются и два защитника атакующих игроков. Если после вброса шайбы в лицевой борт ею завладели атакующие нападающие (6, 7, 8), тогда тройка атакует ворота 3х3.

где в обороне играют два защитника 1 и 2 плюс центральный нападающий 4.

При перехвате шайбы игроками обороны к ним добавляются два крайних нападающих 3 и 5 и два защитника 9, 10 для обороны 2х1. С какого края выход из зоны, тот защитник и обороняется 2х1.

6.5. УПРАЖНЕНИЕ 5х5 СО ВБРОСОМ ШАЙБЫ В ЗОНУ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Рис. 29. Упражнение 5х5 со вбросом шайбы



И. П. (Рис. 29). Тренер выполняет вброс шайбы защитнику 1, нападающий 6 атакует (пассивно). Защитник 1 выполняет передачу защитнику 2. Нападающий 7 атакует (пассивно) защитника 2. И оба нападающих 6, 7, и центральный нападающий 8, и два защитника 9 и 10 постоянно в движении и выполняют свой маневр. Игроки обороны постоянно в движении и выполняют свой маневр для тактической системы игры в обороне. После нескольких передач между защитниками 1 и 2 по сигналу тренера начинается выполнение упражнения в игровом режиме. Атакующие выполняют тактическую систему 1–1–3, обороняющиеся выполняют выход из зоны (как в игре).

Для тактической системы 1–1–3 показано, как тренерам нужно готовить учебно-тренировочное занятие, включая подготовительные (подводящие) упражнения, сохраняя принцип от простого к сложному. Это необходимо для качественного обучения и совершенствования тактической подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

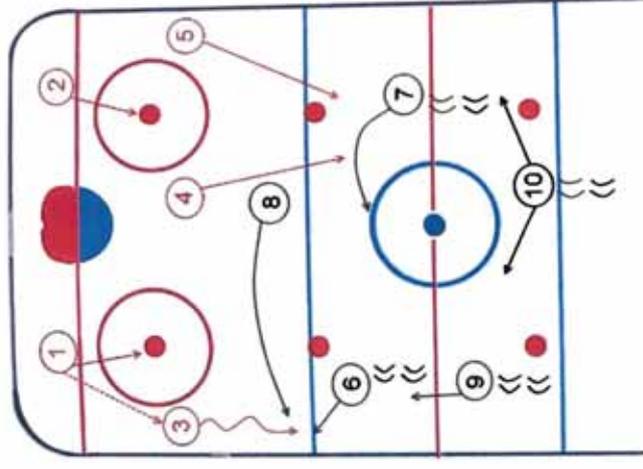
1. Покажите подготовительные упражнения для обучения и совершенствования своего маневра для нападающих.
2. Покажите действия каждого игрока в средней зоне.
3. Покажите действия каждого игрока в зоне обороны соперника при игре 5х5.

ГЛАВА 7. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-2-2

Тактическая система 1-2-2 носит оборонительный характер и предназначена для отбора шайбы в средней зоне с дальнейшими контратакующими действиями.

На рис. 30 показана концепция игры тактической системы 1-2-2 в средней зоне, расположение каждого игрока.

Рис. 30. Тактическая система 1-2-2 в средней зоне



И. П. (Рис. 30). Нападающий 8 выполняет подкат к владеющему шайбой нападающему соперника 3. Задача нападающего 8 – с подката заставить нападающего 3 сделать передачу или вернуться к себе в зону.

Методические указания при обучении и совершенствовании тактической системы 1-2-2:

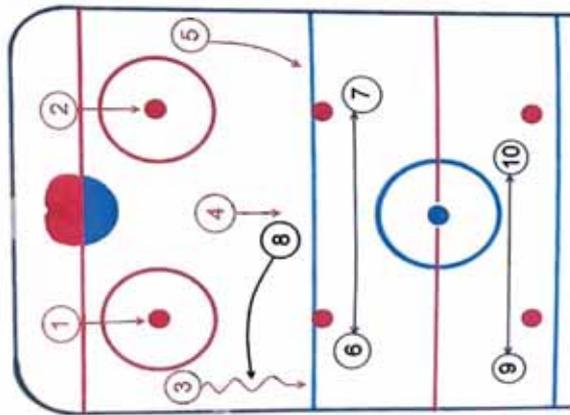
– желательно, чтобы нападающий, который подкатывается первым к игроку соперника, был крайним нападающим. Центральный нападающий занимает позицию того крайнего нападающего, который подкатывается первым;

- задача нападающего, который первым подкатывается к владению шайбой, сместить атаку соперника в сторону борта, влево или вправо;
- подкат нападающего от синей линии к сопернику должен быть не более 1,5-2 метров в глубину зоны. Если нападающий подкатывается глубже 2 метров, как показывает практика, соперник отыгрывает нападающего, так как происходит разрыв между игроками в средней зоне;
- при подкате нападающего 8 к сопернику 3 нападающий 6 играет ближе к синей линии, нападающий 7 играет по диагонали по отношению к нападающему 6 и к защитникам 9, 10, страхует нападающих 8, 6 (рис. 30);
- главная ошибка, как показывает практика, - это игра нападающих на одной линии в средней зоне.

Дальний нападающий играет страхующего и помогает защитникам.

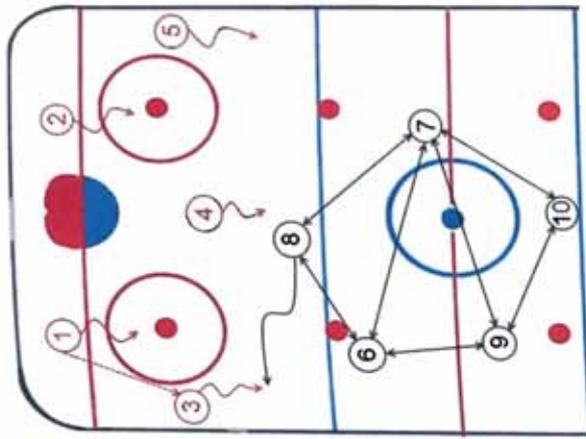
Пример неправильного выполнения своего маневра для нападающих и защитников для тактической системы 1-2-2 в средней зоне показан на рис. 31.

Рис. 31. Пример неправильного выполнения своего маневра для нападающих и защитников для тактической системы 1-2-2 в средней зоне



Игроки 6 и 7, 9 и 10 находятся на одной линии относительно друг друга.

Рис. 32. Правильное выполнение своего маневра в средней зоне



Правильное выполнение своего маневра в средней зоне показано на рис. 32 для нападающих и защитников. Все игроки находятся по диагонали относительно друг друга.

В учебно-тренировочных занятиях для более качественного обучения и совершенствования тактической системы 1-2-2 необходимо включать подготовительные (подводящие) упражнения для защитников и нападающих, которые необходимы или являются наиболее важными техническими приемами, такие как:

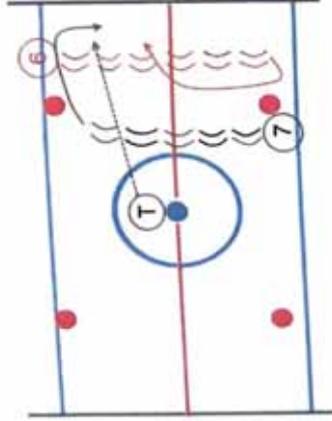
- подкат к сопернику по дугам (слева, справа);
- владение коньками движением спиной вперед, с перекатами вперед (влево, вправо);
- чувство дистанции с соперником;
- силовые единоборства;
- обводка соперника;
- отбор шайбы;
- контратака.

Тактическая система 1-2-2 менее агрессивна, поэтому для хоккеистов игра без шайбы должна занимать в игре больше времени, а игроки, играя без шайбы, должны заставлять своими действиями ошибаться соперника.

7.1. ПЕРВОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1x1

Первое подготовительное упражнение 1x1 для обучения и совершенствования владения коньками, клюшкой и шайбой, силовыми единоборствами, чувством дистанции в средней зоне.

Рис. 33. Первое подготовительное упражнение 1x1 в средней зоне



И. П. (Рис. 33). Два игрока от синих линий начинают движение спиной вперед одновременно навстречу друг другу, где выполняется перекат, и тренер выполняет передачу нападающему 7, а нападающий 6 с подката атакует нападающего 7. Происходит выполнение упражнения 1x1, кто завладеет шайбой, тот и атакует ворота слева или справа.

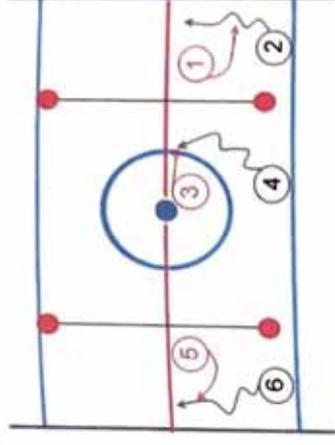
Методические указания:

1. Обороняющийся игрок атакует соперника, владеющего шайбой, только с подката в сторону борта. При завладении шайбой атакует ворота.
2. При владении шайбой атакующий игрок для сохранения шайбы или обыгрыша соперника использует только длинную или силовую обводку и атакует ворота. Обороняющийся игрок догоняет соперника.
3. В этом упражнении происходит обучение и совершенствование необходимых технико-тактических навыков для тактической системы 1-2-2, таких как:
 - чувство дистанции с соперником;
 - ведение силовых единоборств;
 - правильный выбор позиции для атакующего и обороняющегося игрока;
 - выполнение выхода «один в ноль» с догоняющим игроком;
 - обучение и совершенствование обводки соперника, а при потере шайбы переключение к оборонительным действиям.

7.2. ВТОРОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1x1

Второе подготовительное упражнение – для обучения и совершенствования оборонительных действий нападающими в средней зоне, включая силовые единоборства, отбор шайбы, обводку, опеку 1x1.

Рис. 34. 1x1 в средней зоне по амплуа



И. П. (Рис. 34). Средняя зона разделена на три части (рис. 34). Атакуют и обороняются только нападающие. Начинают упражнение. Правый нападающий 2 владеет шайбой и атакует левого нападающего 1. Задача – обыграть нападающего 1 в средней зоне и атаковать ворота. Задача нападающего 1 – выполнить подкат к нападающему 2 в сторону борта, выполнить силовые единоборства, завладеть шайбой и атаковать ворота, тогда нападающий 2 играет в обороне. Последовательно и аналогично выполняют упражнение нападающие 4, 3 и 6, 5. При тактической системе 1-2-2 первыми в средней зоне поля вступают в отбор шайбы нападающие, поэтому и упражнение подобрано для обучения и совершенствования отбора шайбы нападающими с последующей контратакой, используя при этом силовые единоборства, обводку, чувство дистанции.

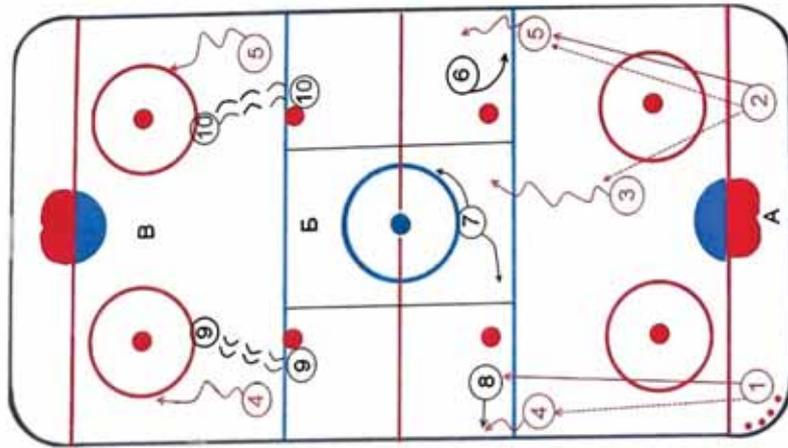
Методические указания:

- отбор шайбы выполнять только с подката;
- использовать максимальную скорость;
- для игроков обороны – клюшка выдвинута вперед;
- при отборе шайбы следует переключение на атаку, а при потере шайбы атакующий игрок переключается на оборону;
- после выполнения упражнения следует смена функций игроков, кто атаковал, тот играет в обороне;
- упражнение 1x1 можно усилить, добавив защитников, для начала атаки атакующим нападающим.

7.3. ТРЕТЬЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1x1

Третье подготовительное упражнение для обучения и совершенствования оборонительных и атакующих действий в средней зоне и в зоне атаки, включая контратаку из средней зоны после отбора шайбы. 1x1 начало атаки выполняют защитники. 1x1 участвуют в средней зоне нападающие.

Рис. 35. 1x1 в средней зоне В для нападающих и в зоне В – нападающие против защитников



И. П. (Рис. 35). 1. Игровая зона А – начало атаки защитниками, нападающим.

2. Игровая зона В – 1x1 в средней зоне нападающими и переход 1x1 при обводке нападающим в средней зоне 1x1 против защитника.

3. Игровая зона В для 1x1 – нападающий против защитника.

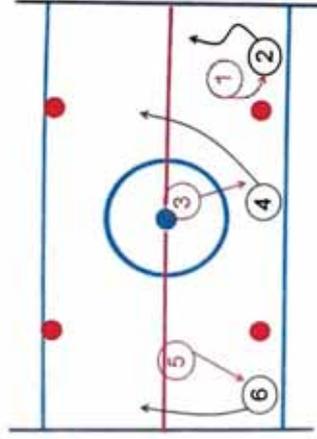
Методические указания для защитников:

- защитник 2 выполняет передачу нападающему 5 и поддерживает атаку;
- задача для нападающего 5 – обыграть в средней зоне нападающего 6 и атаковать защитника 10 в игровой зоне В;
- нападающий 6 возвращаются в игровую зону В, при отборе шайбы защитником 10 начинают атаку через нападающего 6, нападающий 5 догоняет нападающего 6 до дальней синей линии, где встречается нападающего 6 защитник 2;
- следующее упражнение начинают защитник 1 и нападающий 4 из игровой зоны А;
- в игровой зоне В требования к выполнению упражнения такие же, как в начале упражнения;
- для центрального нападающего 3 начинает атаку защитник 2;
- в игровой зоне В обороняется нападающий 7 против нападающего 3;
- в игровой зоне В обороняется защитник 10 против нападающего 3, а нападающий 7 возвращается в игровую зону В для контратаки;
- защитники после начала атаки нападающим продолжают движение к синей линии, не выключаются;
- для исключения потери шайбы в средней зоне нападающий, владеющий шайбой, использует длинную силовую обводку;
- после обводки обороняющегося нападающего атакующий нападающий встречает на синей линии с подката в сторону борта защитника с силовыми приемами;
- при атаке ворот нападающий, владеющий шайбой, в ситуации один против защитника использует длинную силовую обводку или бросает по воротам из-под защитника;
- защитник при отборе шайбы начинает атаку с нападающим, который переключается на контратаку;
- упражнение выполняется в игровом режиме смены Р – 45" работы для защитников и нападающих.

7.4. ЧЕТВЕРТОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3x3

Четвертое подготовительное упражнение – обучение и совершенствование оборонительных и атакующих действий в средней зоне 3x3 для тактической системы 1-2-2 (для нападающих).

Рис. 36. Обучение и совершенствование оборонительных и атакующих действий в средней зоне 3х3 для тактической системы 1-2-2 (для нападающих)



И. П. (Рис. 36). Нападающий 2 владеет шайбой, нападающий 1 выполняет подкат, и начинается упражнение 3х3 из средней зоны. Если владеет шайбой центральный нападающий 4, то атакует и выдвигается центральный нападающий 3. При отборе шайбы игроками обороны атакующие играют в обороне. Задача для атакующих – прохождение средней зоны и атака ворот.

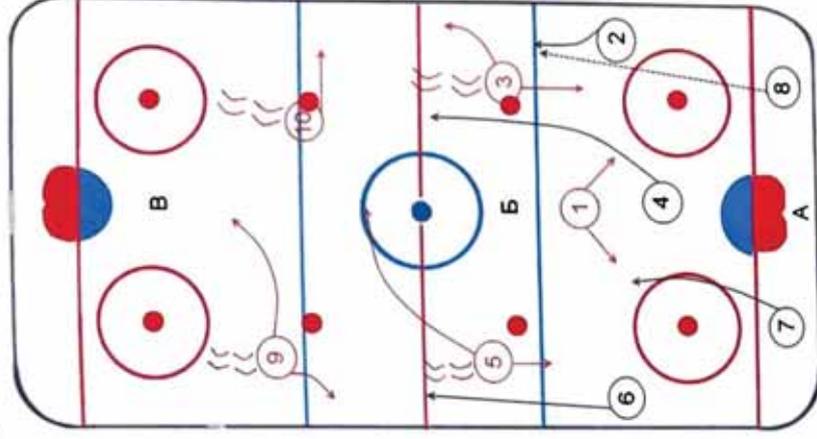
Методические указания:

- упражнение выполняется на максимальной скорости, обороняются и атакуют только нападающие;
- силовые приемы выполняются в пределах правил игры в хоккее;
- для атакующих игроков: под игрока, владеющего шайбой, следует открывание, при потере шайбы – переключение в оборону на свои позиции;
- для атакующих игроков возможен вброс шайбы в зону и открывание под владеющим шайбой партнером;
- для игроков обороны – постоянная взаимозаменяемость, переключение от обороны к атаке;
- в зоне атаки – атакующие доводят атаку до броска по воротам и добивают шайбу в ворота.

7.5. ПЯТОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Пятое подготовительное упражнение – обучение и совершенствование оборонительных и атакующих действий в средней зоне для тактической системы 1-2-2 (3х3 в средней зоне Б и контратака 3х2 из зоны А и 3х2 в зоне В).

Рис. 37. Упражнение 3х3 в средней зоне и контратака 3х2



И. П. (Рис. 37) для игроков обороны.

Нападающий 1 выполняет маневры выдвинутого игрока от синей линии соперника на 1,5-2 метра. Нападающие 3 и 5 выполняют свои действия в средней зоне по диагонали относительно нападающих. Если соперник атакует с правого фланга, то нападающий 3 выдвигается на соперника в средней зоне, нападающий 5 страхует защитников 9 и 10 в средней зоне, выполняя действия центрального нападающего.

Методические указания:

1. В упражнении специально разделены в средней зоне нападающие и защитники (разрыв между обороняющимися и атакующими) для того, чтобы нападающие 1, 3, 5 больше тренировали навыки игры в обороне, так как нападающие при игре тактической системой 1-2-2

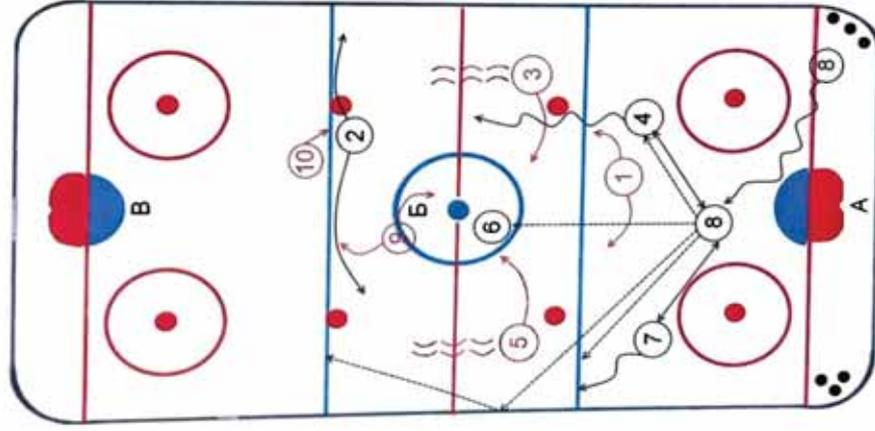
должны вступать в отбор шайбы в средней зоне первыми. При отборе шайбы у нападающих, которые атакуют, после отбора шайбы – контратака 3х2 против двух защитников 7, 8.

2. При прохождении средней зоны нападающими 6, 4, 2 – атака 3х2 против двух защитников 9, 10.

7.6. ПРОХОЖДЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ 1-2-2

Для прохождения средней зоны при игре соперника по тактической системе 1-2-2 игрокам атакующей пятёрки необходимо синхронно выполнить ранее разученные взаимодействия и без потери шайбы в средней зоне войти в зону противника.

Рис. 38. Выход из своей зоны для прохождения тактической системы 1-2-2 (в средней зоне)



И. П. (Рис. 38). Защитник 8 – подбор шайбы у борта, выполняет движение с шайбой у ближней штанги ворот по центру игровой зоны А (рис. 38). Защитник 7 выполняет движение без шайбы и находится по диагонали по отношению к защитнику 8. Правый нападающий 2, при подборе шайбы правым защитником 8, выполняет движение без шайбы в среднюю игровую зону Б. Маневр нападающего 2 позволяет растянуть оборонительную тактическую систему 1-2-2 и выполнить разрыв между защитниками 10 и 9 и нападающими 1, 3, 5, игровая зона Б.

Центральный нападающий 4 занимает позицию справа в игровой зоне А по диагонали относительно защитника 8 и защитника 7. Такая расстановка и маневр игроков при выходе из игровой зоны А позволяет владеть шайбой защитнику 8 выполнить передачу защитнику 7, центральному нападающему 4 в средней игровой зоне Б – левому крайнему нападающему 6, а также правому крайнему нападающему 2 через дальний или ближний борт в средней игровой зоне Б.

Как показывает практика, для того чтобы выполнить прохождение в средней игровой зоне Б тактической системы 1-2-2, необходимо правильно выполнить выход из игровой зоны А с участием двух защитников 8 и 7 и центрального нападающего 4.

Методические указания для тактической системы 1-2-2 в средней игровой зоне Б: основная задача этой тактической системы – отбор шайбы в средней игровой зоне Б и выполнение контратаки.

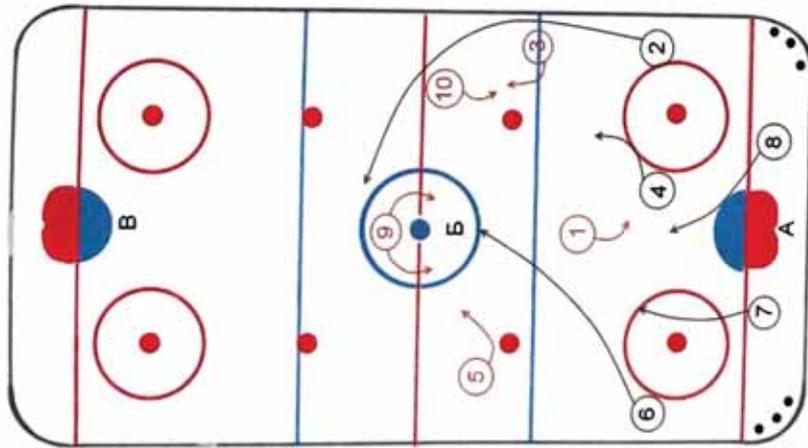
Для выполнения контратаки необходимо:

- не допускать разрыва между нападающими и защитниками;
- нападающим не допускается выполнять свой маневр на одной линии, играть только по дугам;
- подкат к сопернику выполнять по дугам, а не напрямую к сопернику;
- игра без шайбы, рационально применять силовые единоборства, опеку соперника.

7.7. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ 1-2-2

Основное упражнение для обучения и совершенствования тактической системы 1-2-2 (5х5).

Рис. 39. Основное упражнение для тактической системы 1-2-2 (5х5)



И. П. (Рис. 39).

Упражнение 5х5 планируется тренером для отработки трех вариантов:

1. Для контратаки из средней игровой зоны игроками обороны при тактической системе 1-2-2.
2. Для игроков, владеющих шайбой, - правильный рациональный выход из зоны А и прохождение средней игровой зоны Б.
3. Атаку ворот выполняют только игроки, которые выполнили отбор шайбы в средней игровой зоне Б и создали контратаку в игровую зону А.

Методические указания:

1. Для пятерки игроков, выполняющих выход из зоны (в случае потери шайбы), тренер использует дополнительно еще 3-4 шайбы для повтора упражнения, добиваясь качественного выполнения поставленной задачи. За счет применения такого подхода обучение и совершенствование тактического задания улучшается.

Режим работы в упражнении - до 45 сек., пауза отдыха - до 3 мин. По направленности «специальная выносливость в группах спортивного совершенствования» (15, 16, 17 лет).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

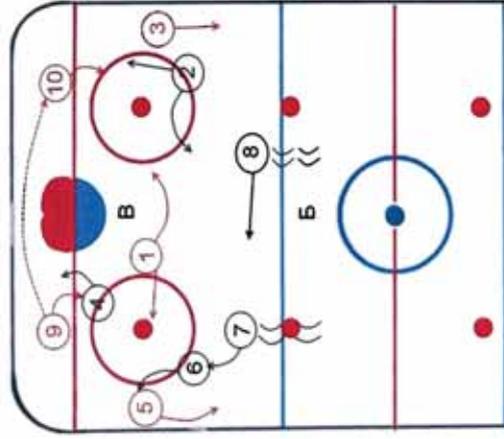
1. Какая основная закономерность игры в средней зоне для нападающих?
2. Покажите подготовительные упражнения для защитников и нападающих.
3. Основная задача для игроков, играющих тактической системой 1-2-2.

ГЛАВА 8. ТАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 1-4

Для обучения и совершенствования необходимо, чтобы каждый игрок по амплуа понимал свой маневр для этой тактической системы.

Тактическая система (рис. 40) 1-4 похожа на тактическую систему 1-2-2.

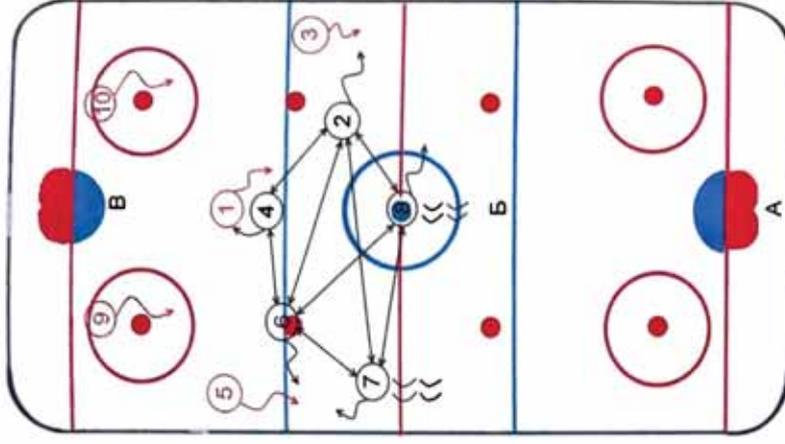
Рис. 40. Тактическая система 1-4. Игра в зоне В



Отличия заключаются в следующем:

1. При игре по тактической системе 1-4 (рис. 40) выдвинутый нападающий 4 может играть в зоне обороны соперника глубоко (в игровой зоне В).
2. Остальные нападающие 6, 2 и защитники 7, 8 занимают позицию, не создавая разрыва между защитниками и нападающими.
3. При отыгрыше нападающего 4 в обороне участвуют два нападающих 6, 2 и два защитника 7 и 8, а у владеющих шайбой игроков в атаке только три нападающих 5, 1, 3. Получается, что при выходе из зоны обороны игроков, владеющих шайбой в зоне В, нападающих 1, 3, 5, численное преимущество 3х4 имеют обороняющиеся игроки.

Рис. 41. Тактическая система 1-4. Игра в зоне В



Методические указания:

1. В средней зоне (рис. 41) нападающие и защитники играют по отношению друг к другу только по диагонали. Это основной принцип игры в средней игровой зоне В для любой тактической системы.

2. Соперник выполняет выход через правого нападающего 5, первым его атакует нападающий 6, защитник 7 страхует нападающего 6, защитник 8 страхует защитника 7, нападающий 2 опекает правый фланг и страхует защитника 8.

Методические указания для игроков при выходе из зоны обороны В и прохождение средней игровой зоны В:

В игровой зоне В необходимо отыграть выдвинутого нападающего 4 через ближнего правого нападающего 5 - этот вариант самый

рациональный, потому что под нападающего 5 будет открываться центральный нападающий 1 и 3. Как показывает практика, нападающие 5, 1, 3 находятся на скорости и атакуют лицом к воротам соперника, а нападающие обороняющейся команды 6, 2 и защитники 7, 8 находятся в положении спиной вперед и не на оптимальной скорости. Поэтому игрокам обороны приходится откатываться к своим воротам и давать простор для игроков атаки. Как показывает практика, если игроки команды не обучены технике передвижения на коньках (переход от движения спиной вперед к движению лицом вперед) и не соблюдают при этом правильную дистанцию с соперником, отбор шайбы в средней игровой зоне усложняется. А если добавить отсутствие силовых единоборств с синхронными действиями всех игроков по системе 1–4, тогда соперник будет легко проходить среднюю зону, входить в зону защиты с угрозой атаки с ходу или позиционной атаки и удалений.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы подготовительные упражнения для нападающих?
2. Каковы подготовительные упражнения для защитников?

ГЛАВА 9. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ И ОБОРОНЫ ПРИ ИГРЕ 5x5

В настоящее время правилами ИИХФ уменьшена средняя игровая зона, вследствие чего изменились условия действий игроков в зоне атаки и обороны:

1. Для атакующих игроков увеличилось пространство для технико-тактических действий, особенно у защитников. Следовательно, повышается роль в атакующих действиях защитников, имеющих более высокий уровень владения коньками (маневренное катание) и клюшкой с шайбой (элементы обыгрыша, завершающий бросок).

2. Для обороняющихся игроков повышается роль быстрого маневренного катания с элементами отбора шайбы и блокирования действий соперника вне зависимости от амплуа. Возникает необходимость спаренных синхронных действий игроков в отборе шайбы, выполняемых в доли секунды, что дает возможность всей пятеркой обороняться с целью завладения шайбой (без разрыва в линиях).

Следовательно, в начальном этапе технической подготовки для позиционной атаки и обороны необходимо обучать и совершенствовать умения, указанные в перечисленных выше пунктах. В учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять большое внимание обучению и совершенствованию игры 5x5 «позиционная атака и позиционная оборона», начиная с подготовительных упражнений.

Для качественного обучения и совершенствования тактической системы «позиционная оборона и атака 5x5» тренеру необходимо в начале тренировочного процесса обучить защитников и нападающих индивидуальным тактическим действиям.

Функциональные обязанности для защитников в обороне:

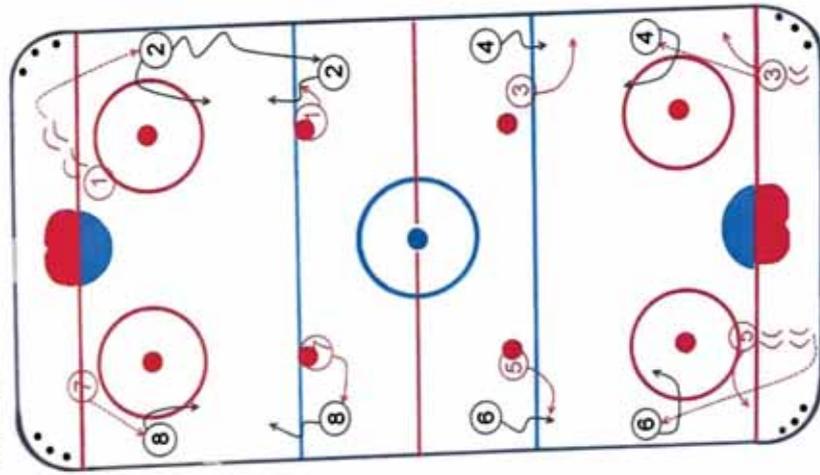
- опека;
- страховка;
- отбор шайбы;
- силовые единоборства;
- начало атаки после отбора шайбы.

Функциональные обязанности для нападающих в атаке:

- передачи;
- обводка защитников;
- броски по воротам;
- силовые единоборства;
- чувство дистанции;
- добивание шайбы в ворота в игровых ситуациях 1х1, 2х2, 3х2, 3х3, 5х5 и т. д.

9.1. ПЕРВОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОВУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И АТАКА 5Х5

Рис. 42. Упражнение 1х1



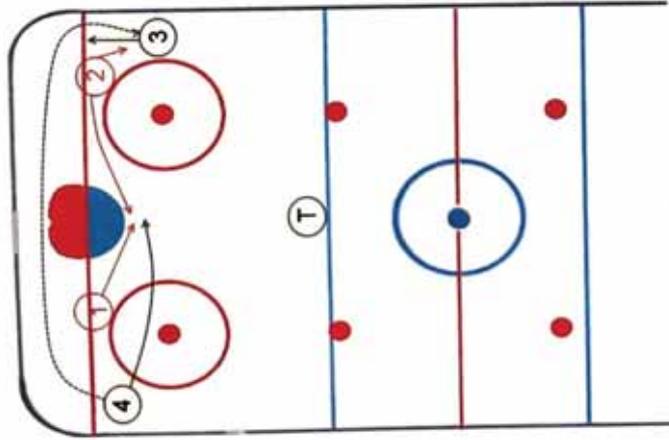
И. П. (Рис. 42). Упражнение 1х1 «две атаки». Защитник 1 – подбор шайбы у борта и передача нападающему 2 на подборт для начала выхода из зоны, после приема шайбы нападающий разворачивается в угол площадки и атакует защитника 1. Далее защитник 1 подбирает шайбу у борта и выполняется выход из зоны через нападающего 2. выход в среднюю игровую зону, разворот и атака защитника 1.

Методические указания:

- при обучении и совершенствовании игры при позиционной обороне и позиционной атаке отрабатываются индивидуальные действия каждого игрока в зависимости от амплуа. В этом упражнении отрабатываются индивидуальные действия для защитников и нападающих. Упражнение начинается из четырех углов хоккейного поля;
- после начала атаки защитник не выключается, а двигается к нападающему (не дает прострательства), клюшка в одной руке выгнута перед нападающим;
- защитник всегда атакует нападающего, откатываясь спиной вперед или с подката, но не в лоб, не давая прострательства для маневра нападающему и применяет силовые единоборства для отбора шайбы;
- правильный маневр для приема шайбы для нападающих – располагаясь спиной у бокового борта для выхода из зоны (лицом к воротам соперника);
- при обводке защитника использовать силовую и длинную обводку (короткая обводка малоэффективна);
- броски по воротам из-под защитника, подбор шайбы, силовые единоборства, добивание шайбы;
- разность скоростного маневра при обводке защитника (аритмия).

9.2. ВТОРОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ - ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И АТАКА 2x2

Рис. 43. Упражнение 2x2



И. П. (Рис. 43). Упражнение 2x2 в зоне, две атаки (слева, справа). Нападающий 4 выполняет передачу через борт нападающему 3. Прием шайбы нападающим 3 и начало упражнения 2x2, в обороне защитники 2, 1. Вторая атака начинается после потери шайбы нападающими с правой стороны, нападающим 3 передачей через борт нападающему 4.

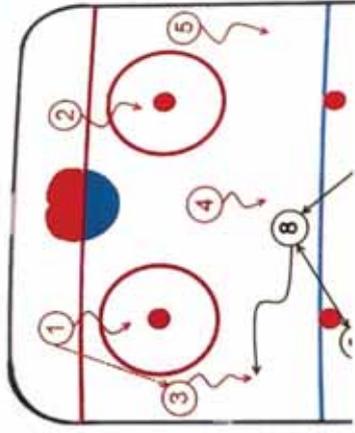
Методические указания для защитников:

- взаимостраховка при обводке одного из защитников;
- не давать пространства нападающим для бросков по воротам из-под защитников;
- при отборе шайбы - передачи тренеру.

Методические указания для нападающих:

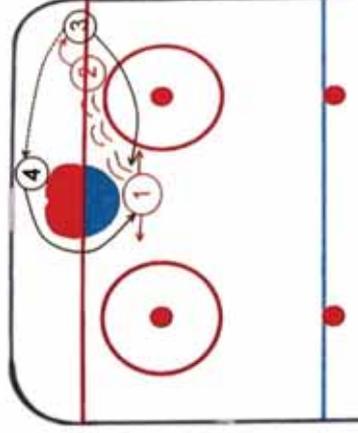
- в каждом повторении в упражнении 2x2 атаку заканчивать броском по воротам и добиванием;

Рис. 44. Пример неэффективной игры 2x2 в углу площадки



- запрещается продолжительная игра 2x2 (рис. 44) в углах площадки, так как она неэффективна (атакующие - без бросков по воротам, как показывает практика, в данной ситуации у обороняющихся - преимущество для отбора шайбы более 90%).

Рис. 45. 2x2, используя игру за воротами для создания пространства в атаке

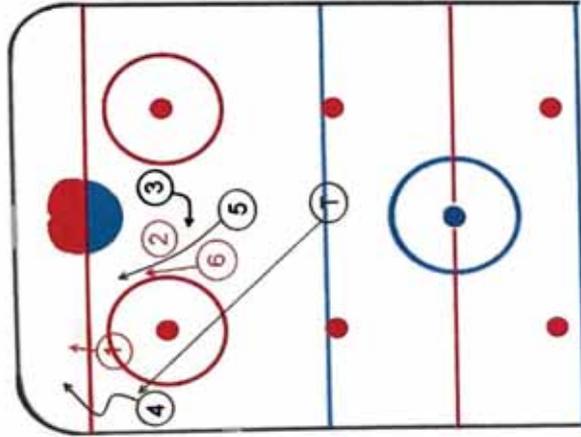


И. П. (Рис. 45). Нападающий 3 владеет шайбой, защитник 2 атакует нападающего 3, нападающий 4 выбирает позицию перед воротами, защитник 1 опекает нападающего 4. Еще один эффективный вариант: нападающий 4 может открыться за воротами для приема шайбы от нападающего 3 для сохранения позиционной атаки. После передачи нападающий 3 выбирает позицию перед воротами, опекает его защитник 2. Главная задача для нападающих при атаке 2x2 - создать простор для своих действий и позиционной атаки.

Методические указания: быстрота передач, силовые единоборства, взаимозаменяемость, постоянное движение для открывания под партнера (игра без шайбы), атака ворот, добивание шайбы.

9.3. ТРЕТЬЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И АТАКА 3Х3

Рис. 46. Упражнение 3х3 в зоне обороны

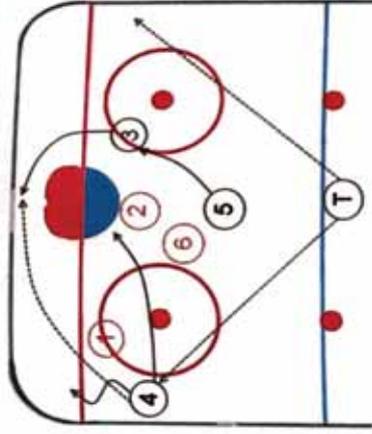


И. П. (Рис. 46). Упражнение 3х3 в зоне – две атаки слева, справа. В атаке трое нападающих 4, 5, 3, в обороне два защитника 1, 2, центральный нападающий 6.

Методические указания:

Нападающий 4 владеет шайбой, защитник 1 вступает в отбор шайбы, центральный нападающий 5 в атаке выбирает позицию к воротам, его опекает центральный нападающий 6 (рис. 46). В данной ситуации нападающий 3 занимает позицию по центру ворот вместо центрального нападающего 5. Происходит постоянная смена мест между нападающими, которые не владеют шайбой, соблюдая при этом принцип треугольника в атаке, с вершиной к своим воротам. В этой позиции заключается основная задача для игры в атаке.

Рис. 47. Упражнение 3х3, используя игру за воротами

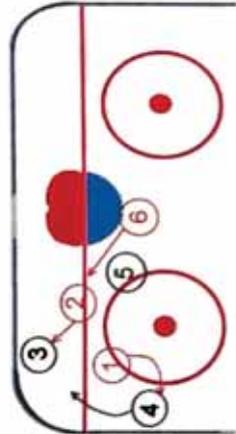


На рис. 47 показан второй эффективный принцип игры в атаке 3х3 в зоне. Основная задача – создать простор в зоне обороны для атакующих нападающих, а не играть в углах площадки без атаки ворот. При условии, что владеющий шайбой нападающий 4 не имеет возможности обыграть защитника 1, нападающий 4 выполняет передачу за ворота, можно по борту. Как показывает практика, первым на подборе шайбы будет нападающий 3, а не защитник 2. В данной позиции обороняться сложнее.

Первая атака – с левой стороны поля, вторая – с правой стороны поля. Владеют шайбой игроки атаки, которым выполняет передачи тренер.

На рис. 48 показана игра, когда трое нападающих находятся в углу площадки. Такая позиция для атаки ворот неэффективна.

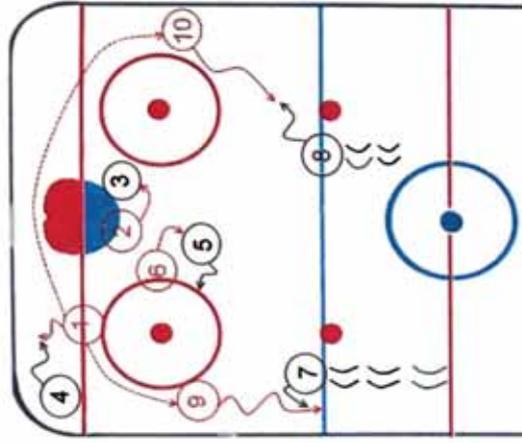
Рис. 48. Упражнение 3х3 «неэффективная игра в углах площадки»



И. П. (Рис. 48). Владеет шайбой нападающий 4. При таком расположении атакующих нападающих 4, 5, 3 выгодная позиция для игроков обороны 1, 2, 6, потому что, как показывает практика, из десяти вторений до девяти отбор шайбы проводят игроки обороны. А в такой позиции у игроков атаки нет возможности для бросков по воротам.

9.4. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И АТАКА 5x5

Рис. 49. Первая атака 3x3, вторая атака 5x5 в зоне обороны



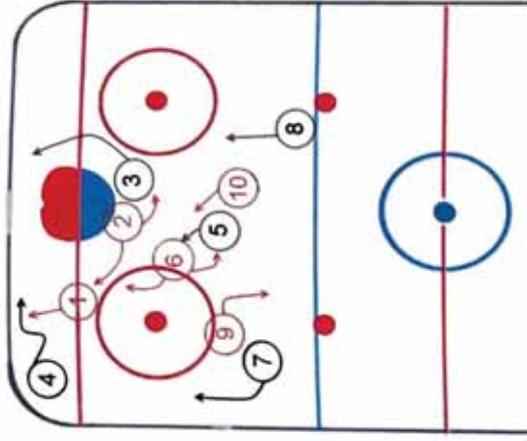
И. П. (Рис. 49). Упражнение: первая позиционная атака и оборона 3x3, включая контратаку 2x1, вторая атака в зоне 5x5, включая контратаку как в игре 5x5.

Первая атака. Владеет шайбой нападающий 4, обороняется защитник 1, защитник 2 опекает нападающего 3, центральный нападающий 6 опекает центрального нападающего атаки 5. При отборе шайбы у игроков атаки игроки обороны начинают контратаку через нападающих 10 или 9. Тогда в оборону подключаются защитники 7, 8.

Методические указания:

Если защитник 1 выполнил отбор шайбы у нападающего 4 и он же начинает контратаку через нападающего 9, нападающий 10 открывається в среднюю зону, в обороне играет защитник 7 и происходит атака 2x1. Если выход из зоны для контратаки выполнен через дальний борт нападающего 10, тогда контратака 2x1 выполняется против защитника 8. Атака 2x1 выполняется с ходу, далее – возвращение всех игроков в зону обороны и вброс шайбы атакующим игрокам. Вторая атака выполняется 5x5 в зоне обороны, как в игре с контратаками (рис. 50).

Рис. 50. 5x5 позиционная атака, позиционная оборона



Методические указания для обороняющихся игроков:

И. П. (Рис. 50). Нападающий 4 владеет шайбой, дальний левый крайний нападающий 10 выбирает позицию ближе к центральному нападающему 5 для страховки центрального нападающего 6 и опеки нападающего 5, если центральный нападающий обороны 6 выберет позицию спаренного отбора с защитником 1.

Основная задача обороны – синхронные действия всех игроков, концентрация внимания, быстрого выполнения технических приемов, включая силовые единоборства, передачи шайбы, открывание, взаимозаменяемость для создания контратаки.

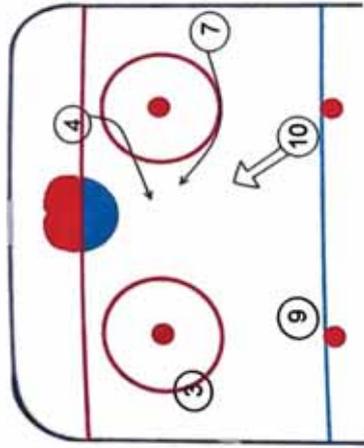
Методические указания для игроков атаки:

1. В каждом микромоменте бросать по воротам с добиванием шайбы.
2. Постоянное движение, открывание без шайбы.
3. Помеха перед воротами.
4. В атаке принцип треугольника с вершиной в сторону своих ворот.
5. Вся пятетка играет по диагонали относительно двух других (позиции для игроков на одной линии выбирать нельзя).
6. Рациональная игра в атаке достигается при выполнении бросков по воротам. В упражнении в одном повторе с режимом работы до 45 сек. до трех или четырех бросков в створ ворот и добивание.

ГЛАВА 10. ЧИСЛЕННОЕ НЕРАВЕНСТВО 5Х4

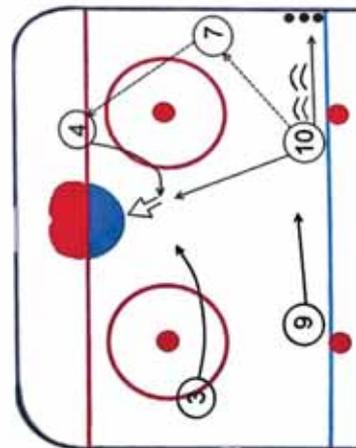
10.1. ПЕРВОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5Х4 В ЗОНЕ АТАКИ

Рис. 51. Упражнение 3х0 как 5х4



И. П. (Рис. 51). Первая атака ворот справа 3х0. Правый нападающий 7 выполняет передачу защитнику 4, бросок по воротам, центральный нападающий 4 закрывает вратаря и добивает шайбу в ворота. Правый нападающий 7 после передачи движется к воротам для добивания шайбы в ворота.

Рис. 52. Упражнение 5х0 как 5х4



Защитник 10 (рис. 52) выполняет подбор шайбы у борта, ведение шайбы до середины поля, передачу нападающему 7. Защитник 10 движется к воротам, нападающий 7 выполняет передачу центральному нападающему 4, и выполняется атака ворот или передача

Примечания:

1. При обучении по тактической подготовке для хоккеистов УТТ величина тренировочной нагрузки малая, режим энергообеспечения аэробный.
2. При совершенствовании тактической подготовки для хоккеистов ГСС величина тренировочной нагрузки, в зависимости от этапов подготовки, малая, средняя, большая.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие задачи ставятся для защитников при игре 5х5 в обороне?
2. Покажите на макете взаимодействие двух защитников и центрального нападающего в обороне.
3. Покажите на макете действия центрального нападающего при выходе из зоны, если владеет шайбой правой нападающий.

шайбы защитнику 10 для атаки ворот. Нападающий 3 двигается только на добивание шайбы. Защитник 9 занимает позицию защитника 10.

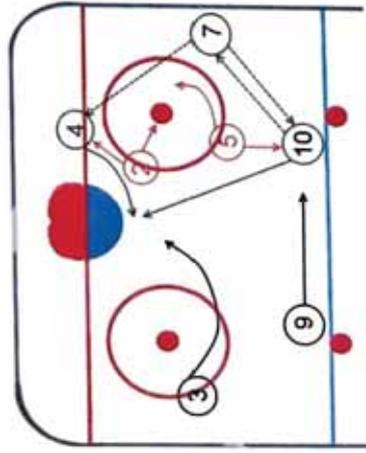
Методические указания:

Все игроки постоянно находятся в движении и синхронно выполняют свой маневр. Требуется быстрая выполнения передач, бросков, добиваний.

После выполнения двух атак третья и четвертая выполняются с левой стороны так же, как было с правой стороны 3х0, 5х0.

10.2. ВТОРОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5Х4 В ЗОНЕ АТАКИ

Рис. 53. Подготовительное упражнение к тактической системе (5х4) (3х2) – (5х2)



И. П. (Рис. 53). Начало упражнения 3х2 – в обороне защитник 2 и нападающий 5. Владеет шайбой защитник 10. При атаке ворот центральный нападающий 4 выполняет помеху для вратаря, при передаче шайбы защитником 10 нападающему 7 защитник 10 выполняет движение к воротам, тогда защитник 9 выполняет движение к центру площадки напротив ворот, а левый крайний нападающий 3 выполняет движение к воротам только для добивания шайбы в ворота. Начало упражнения было 3х2, затем, после передач и перемещений игроков в атаке, упражнение заканчивается 5х2, в котором каждый игрок атаки выполняет свой маневр для игры 5х4.

Методические указания для обороняющихся:

Защитник 2 и нападающий 5 постоянно в движении, работают руки с клюшкой. Для атакующих игроков важна синхронность

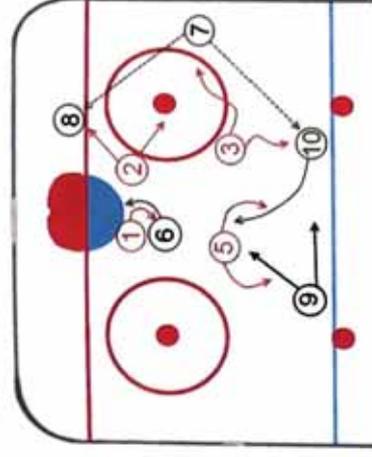
действий. Быстро выполняется приема шайбы и вторым касанием бросок или передача шайбы. Взаимозаменяемость игроков атаки.

Вторая атака 3х2 начинается с левой стороны и переходит в атаку 5х2. Центральный нападающий 4 участвует в упражнении слева и справа.

10.3. ТРЕТЬЕ (ОСНОВНОЕ) УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5Х4

В двух подготовительных упражнениях были отработаны два варианта игры в численном большинстве, в основном упражнении 5х4 нужно выполнять и требовать эти два варианта, слева и справа.

Рис. 54. Основное упражнение к тактической системе 5х4



Методические указания:

И. П. (Рис. 54). Игроки обороны при игре 4х5 должны находиться в ситуации 1х2, поэтому выполнение оборонительных функций двух защитников и двух нападающих должно быть синхронным, с сохранением активности и взаимозаменяемости, переклещением от одного действия к другому.

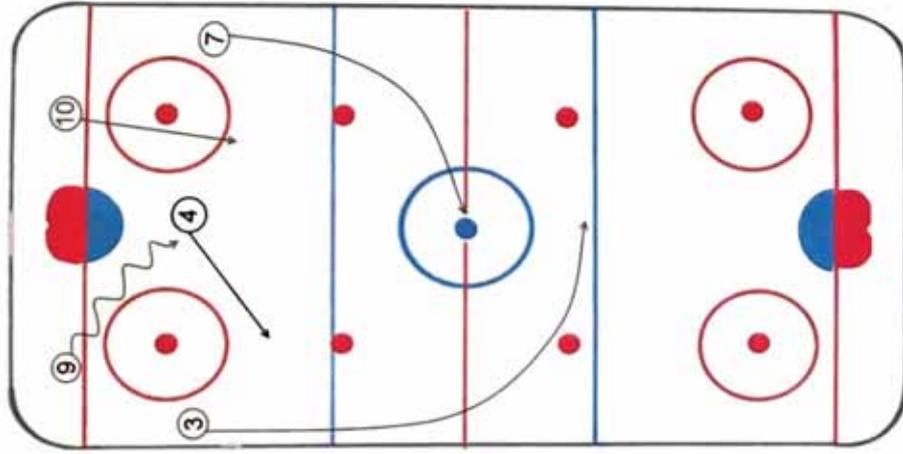
Методические указания для игроков в атаке:

За две минуты игры в большинстве основная задача атакующих – это броски по воротам соперника с помехой и добиванием. В количестве не менее 10 бросков. Требуется быстрота и точность передач, игроки находятся в постоянном движении. До приема шайбы нападающий знает продолжение развития атаки. Синхронные движения игроков всей пятерки. Не выключаться из игры после передач.

10.4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ В ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5Х4

Выход из зоны 5х0, свой маневр для каждого игрока показан на рис. 55.

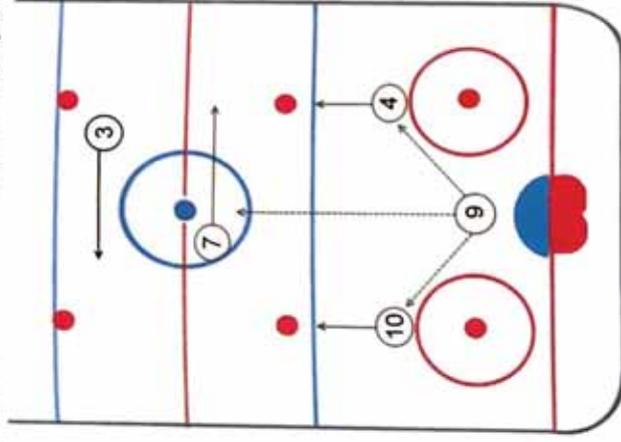
Рис. 55. Выход из зоны 5х0, свой маневр для каждого игрока



И. П. (Рис. 55). Защитник 9 – подбор шайбы у борта, ведение шайбы у ближней штанги ворот по центру до точек вбрасывания. Защитник 10 выполняет свой маневр, соблюдая диагональ между собой и защитником 9, ближний правый нападающий выполняет свой маневр в среднюю зону, центральный нападающий 4 выполняет свой маневр на правый фланг, соблюдая диагональ между собой и защитниками

9 и 10, левый нападающий выполняет свой маневр к точке вбрасывания в центре поля.

Рис. 56. Прохождение средней зоны 5х0, свой маневр для каждого игрока



На рис. 56 показано исходное положение для всех игроков выхода из зоны. Защитник 9 владеет шайбой, передачи можно выполнить защитнику 10, центральному нападающему 4, левому нападающему 7. В средней зоне показано взаимодействие нападающих 7 и 3.

Вариант прохода средней зоны: защитник 9 выполняет передачу центральному нападающему 4, левый нападающий 7 выполняет движение в сторону правого борта, правый нападающий 3 выполняет движение в сторону левого борта. Защитник 10 выполняет движение по левому флангу. Такая система дает возможность растянуть оборону соперника.

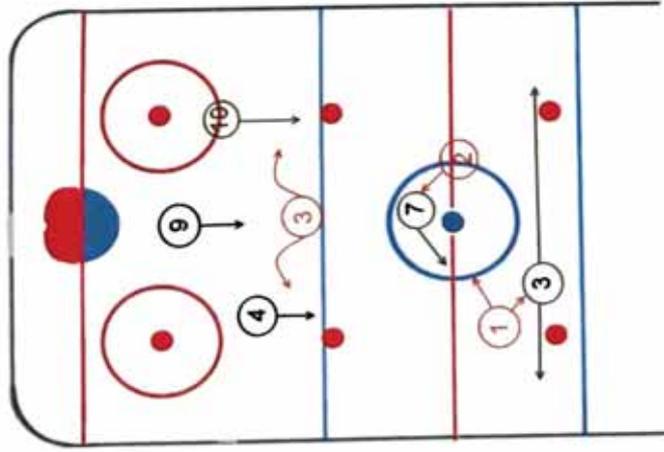
Методические указания:

Упражнение по выходу из зоны, прохождению средней зоны выполняются без помех 5х0. При обучении и совершенствовании требуется синхронность действий, взаимопонимание всей пятерки (от простого к сложному).

В следующих упражнениях добавляются три игрока обороны, два защитника и нападающий.

Подготовительные упражнения 5х3, выход из зоны, прохождение средней зоны к тактической системе 5х4.

Рис. 57. Подготовительные упражнения 5х3. Прохождение средней зоны



Методические указания:

Синхронность, взаимозаменяемость, быстрота передач в зоне атаки, постоянные броски по воротам и добивания. Добавляется четвертый нападающий обороны.

Подготовительные упражнения позволяют поэтапно освоить тактическую систему «Численное неравенство 5х4».

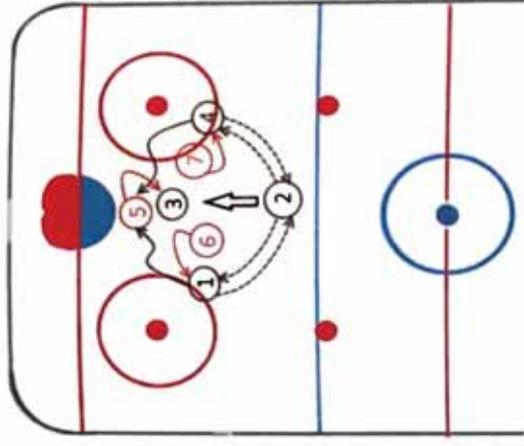
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Покажите подготовительные упражнения в зоне обороны соперника.
2. Покажите подготовительные упражнения для обороняющихся.
3. Покажите подготовительные упражнения для выхода из зоны и прохождения средней зоны.

ГЛАВА 1.1. ЧИСЛЕННОЕ НЕРАВЕНСТВО 4Х3

Первое основное упражнение при обучении и совершенствовании игры в численном большинстве 4х3:

Рис. 58



И. П. (Рис. 58).

Шайбой владеет защитник 2, защитник 1 занимает позицию по диагонали, нападающий 4 занимает позицию по диагонали относительно владеющего шайбой защитника 2. Нападающий 3 осуществляет помеху вратарю.

Если владеет шайбой защитник 1, то позиции игроков зеркально меняются.

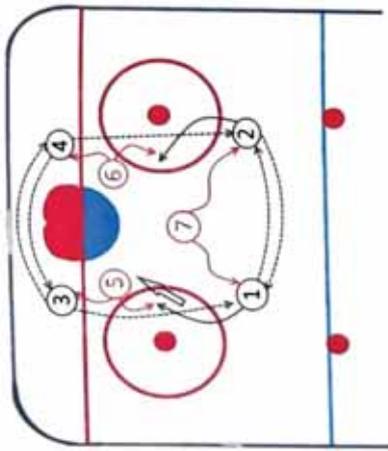
Методические указания:

1. Постоянное расположение всех четырех игроков относительно друг друга по диагонали.
2. Добивание и подбор шайбы постоянно.
3. Каждый игрок при игре 4х3 должен знать свой маневр в той или иной ситуации.

Методические указания для обороняющихся игроков:

1. Их позиции образуют треугольник с вершиной к своим воротам.
2. Два передних игрока должны играть по диагонали относительно друг друга в зависимости от владеющего шайбой соперника.

Рис. 59



И. П. (Рис. 59)

Нападающие 3 и 4 владеют шайбой за воротами. Если шайбой владеет нападающий 3, то подключается в атаку защитник 1, если владеет шайбой нападающий 4, то в атаку подключается защитник 2.

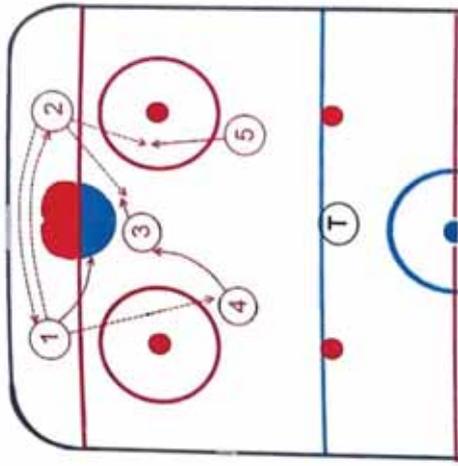
Методические указания:

1. Передачи шайбы за воротами и для завершающей фазы атаки защитниками должны выполняться быстро, скрытно, в движении только кистями рук.
2. Завершение атаки защитниками – бросками с хода.
3. После передачи шайбы нападающими – движение в сторону ворот для создания помехи вратарю.

ГЛАВА 12. ЧИСЛЕННОЕ НЕРАВЕНСТВО 5Х3

12.1. ПЕРВОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5Х3 В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА 5Х0

Рис. 60. Упражнение 5х0 к 5х3



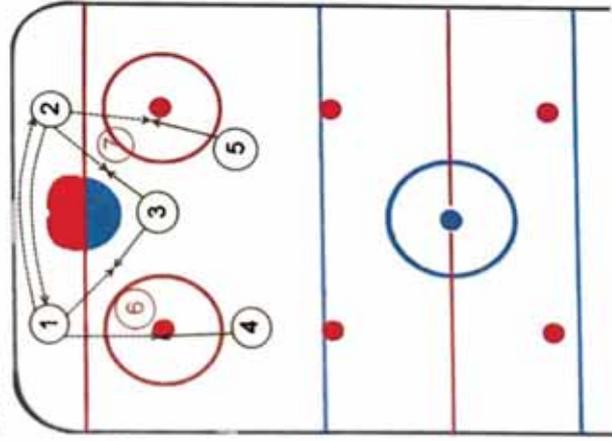
И. П. (Рис. 60). Нападающий 1 владеет шайбой и выполняет передачу за воротами нападающему 2. Нападающий 2 принимает шайбу и выполняет передачу центральному нападающему 3 или защитнику 5, который подключился до точки вбрасывания для броска по воротам.

Методические указания:

- нападающие 1 и 2 в постоянном движении для приема шайбы;
- прием и передачи шайбы только кистями рук, желательна в одно касание;
- вся пятерка игроков находится в движении;
- атака ворот с ходу, добивание шайбы;
- подключение к атаке ворот нападающим 2 центрального нападающего 3 или защитника 5;
- нападающий 1 после передачи нападающему 2 выполняет маневр к воротам для помехи вратарю и добивания;
- начало упражнения – слева, справа. По две шайбы слева, справа;
- тренер обязан следить за правильными синхронными действиями всей пятерки (свой маневр) и постоянно давать методические указания для каждого игрока.

12.2. ВТОРОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 5x3 В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА 5x2

Рис. 61. Упражнение 5x2



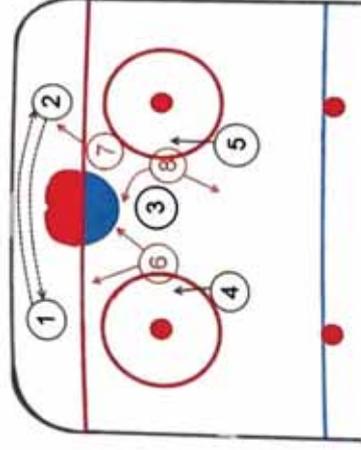
И. П. (Рис. 61). В упражнении 5x2 в оборону добавляются два защитника 6, 7. Нападающие 1 и 2 выполняют передачи за воротами, под владеющего шайбой нападающего открываются центральный нападающий 3 и защитник 4 или 5.

Методические указания:

- вся пятерка игроков постоянно находится в движении;
- атака ворот при бросках нападающими и защитниками только с ходу, с помехой вратарю;
- постоянное добивание шайбы в ворота после бросков;
- передачи шайбы только кистями рук;
- до приема шайбы владеющий игрок обязан знать следующее действие:
- для игроков обороны - перекрывать передачи шайбы за счет правильного расположения коньков;
- постоянная работа рук с клюшкой для помехи и отбора шайбы.

12.3. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5x3

Рис. 62. Упражнение 5x3



И. П. (Рис. 62). Начало упражнения, нападающие 1, 2 выполняют передачи за воротами, при подключении к атаке защитников 5, 4 и центрального нападающего 3 выполняются передачи и атака ворот, помеха вратарю и добивание шайбы.

Методические указания:

1. Игроки обороны - играют два игрока впереди, третий у ворот (со сменной места по кругу).
2. Тренер обязан определить игроков для игры в обороне по критериям: игроки, обладающие игровым мышлением; хорошо владеющие коньками и клюшкой; силовыми единоборствами (желательно высокие).
3. Задача для атакующих игроков: быстрые, четкие передачи шайбы партнерам; постоянная атака ворот с ходу, с добиванием шайбы и помехой вратарю.

12.4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ 5x3.

ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ, ПРОХОЖДЕНИЕ СРЕДНЕЙ ИГРОВОЙ ЗОНЫ

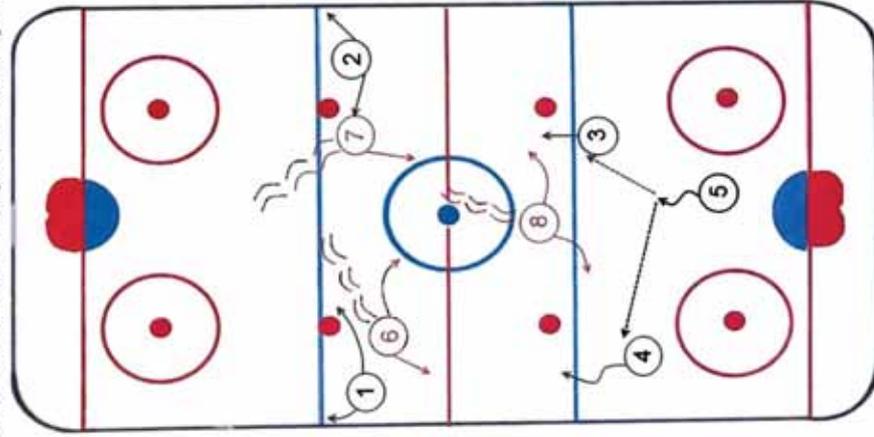
Играя 5x3, тренер должен знать, что прохождение средней зоны начинается с выхода из своей зоны, то есть нужно выполнить свой маневр каждому игроку так, чтобы рационально, без энергозатрат и потери шайбы войти в зону соперника в течение 6-10 сек. (рис. 63).

Как показывает практика, чтобы тренер добился в тренировочном процессе рационального входа в зону соперника 5x3 в течение 6-10 сек., необходимо добиться эффективного месторасположения игроков и выполнения своего маневра к тактической системе 5x3.

Методические рекомендации:

1. Хаотичный выход из своей зоны, прохождение средней зоны за счет индивидуальных действий трех нападающих в современном хоккее малоэффективны.
2. Выход из своей зоны, прохождение средней зоны нужно выполнять за счет командных действий всей пятерки игроков, а не закатываться нападающим к себе в зону и начинать выход из зоны и прохождение средней зоны индивидуально. Выход из своей игровой зоны выполняют защитники 5, 4 и центральный нападающий 3, два крайних нападающих открываются на дальней синей линии.

Рис. 63. Упражнение 5х3 (свой маневр каждого игрока)



И. П. (Рис. 63). Защитник 5 выполняет подбор шайбы у борта и занимает позицию по центру в своей игровой зоне. Защитник 4 от-

крывается по диагонали относительно защитника 5 с левого фланга. Центральный нападающий 3 открывается по диагонали относительно защитника 5 с правого фланга. Такая система даст возможность простора для игроков атаки и реализации правильной концепции игры. Вход в зону – за счет передач и коллективных взаимодействий всей пятерки игроков.

При такой расстановке игроков атаки для обороняющихся игроков 6, 7, 8 очень сложно выполнить оборонительные действия в средней зоне.

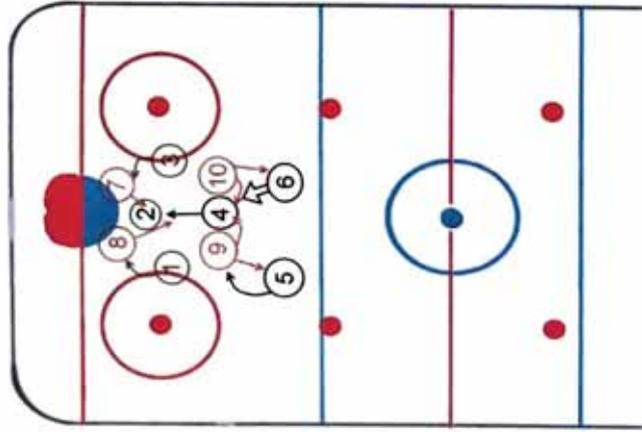
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Покажите на макете подготовительные упражнения.
2. Покажите на макете подготовительные упражнения для прохода средней зоны.
3. Покажите месторасположение в зоне обороны игроков атаки и обороны.

ГЛАВА 13. ЧИСЛЕННОЕ НЕРАВЕНСТВО 6Х4

13.1. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 6Х4 В ЗОНЕ ОБОРОНЫ СОПЕРНИКА

Рис. 64. Основное упражнение к тактической системе 6х4 в зоне обороны соперника



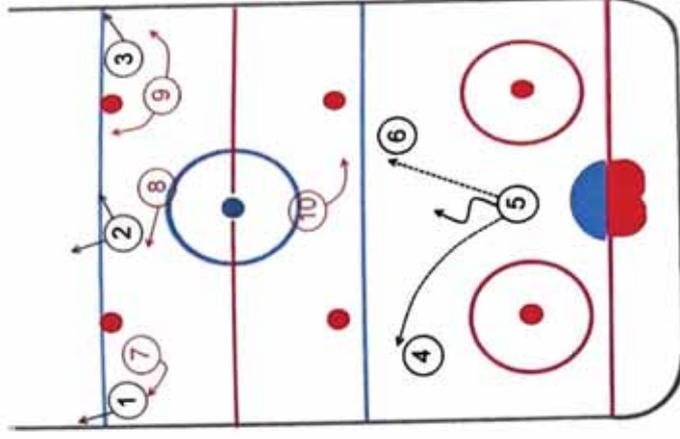
И. П. (Рис. 64). Шайба у защитника 6, он атакует ворота. Нападающие 1, 3 создают помеху вратарю с левого и правого флангов. Нападающий 2 создает помеху вратарю с ближнего пятачка перед воротами, а нападающий 4 создает помеху по центру ворот с дальнего пятачка. Как показывает практика, спаренный центр нападающими 2, 4 обеспечивает эффективный подбор шайбы после бросков по воротам.

Методические указания:

1. Задача для атакующих игроков – атака ворот через защитников 6, 5.
2. Нападающий 4 осуществляет помеху и подбор отскоков шайбы после бросков защитников.
3. Нападающие 1, 2, 3 – помеха вратарю при владении шайбой защитниками 5, 6.

13.2. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ 6Х4. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ, ПРОХОЖДЕНИЕ СРЕДНЕЙ ЗОНЫ

Рис. 65. Основное упражнение к тактической системе 6х4. выход из зоны, прохождение средней зоны



И. П. (Рис. 65). Защитник 5 владеет шайбой. Защитник 4 открывается по диагонали относительно защитника 5, центральный нападающий 6 открывается по диагонали относительно защитника 5. Нападающие 1, 2, 3 открываются на дальней синей линии. При получении шайбы нападающим под него открываются два свободных нападающих.

Методические указания:

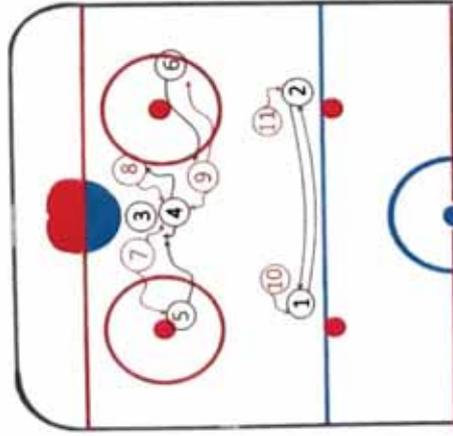
1. Такая схема выхода из своей игровой зоны и прохождение средней игровой зоны дает возможность создать простор и разрыв между игроками у обороняющихся, а также возможен вход в зону обороны соперника через вброс шайбы.
2. Для игроков обороны лучший вариант построения – это 1х3.

ГЛАВА 14. ЧИСЛЕННОЕ НЕРАВЕНСТВО 6Х5

14.1. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ)

Обучение и совершенствование игры в численном большинстве 6х5 – первый вариант:

Рис. 66. Численное неравенство 6х5, основное упражнение, первый вариант



И. П. (Рис. 66).

У атакующих два нападающих 3 и 4 занимают позиции в центре перед воротами (ближний и дальний пятак). Нападающие 5 и 6 занимают позиции слева и справа посередине игровой зоны под защитниками 1 и 2.

Когда шайба приходит к защитникам 1 и 2, они атакуют ворота. Нападающие 3 и 4 выполняют помеху и добивание с ближнего и дальнего пятачка, а нападающие 5 и 6 выполняют добивание и подбор шайбы со средней дистанции в игровой зоне.

Методические указания:

Успех игры в численном большинстве 6х5 зависит от:

1. Быстроты передач шайбы в одно касание в движении;
2. Синхронности действия всех игроков в атаке.

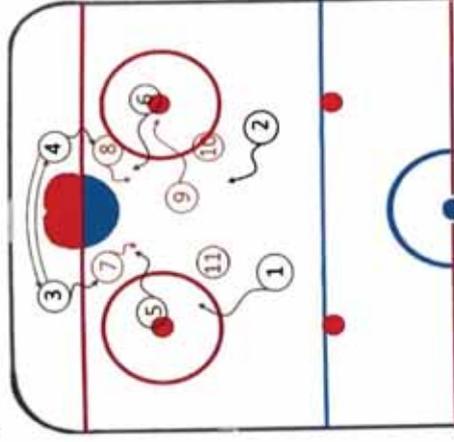
Методические указания для обороняющихся:

1. Схема 2-1-2. Не должно быть большого разрыва между нападающими и защитниками.
2. Игра всех трех нападающих по диагонали относительно друг друга.

14.2. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

Обучение и совершенствование игры в численном большинстве 6х5 – второй вариант:

Рис. 67. Численное неравенство 6х5, основное упражнение, второй вариант



И. П. (Рис. 67).

Нападающие 3 и 4 находятся за воротами, выполняют передачи друг другу.

Если шайба находится у нападающего 3, то нападающий 5 выполняет движение к воротам, защитник 1 – движение на место нападающего 5, защитник 2 занимает позицию в центре игровой зоны. Нападающий 3 может выполнить передачу нападающему 5 или защитнику 1.

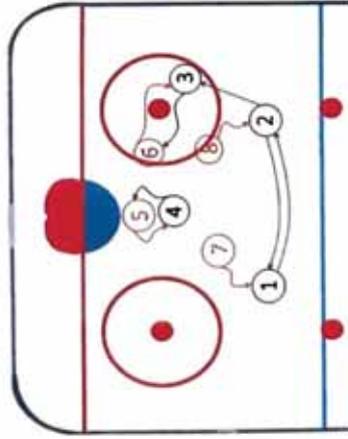
Защитник 2 – страхующий.

Такие же действия для атакующих игроков (зеркально), когда за воротами владеет шайбой нападающий 4.

ГЛАВА 15. ИГРА В НЕПОЛНЫХ СОСТАВАХ 4x4

Схема игры 4x4 в зоне обороны соперника

Рис. 68. Схема игры 4x4 в зоне обороны соперника



И. П. (Рис. 68).

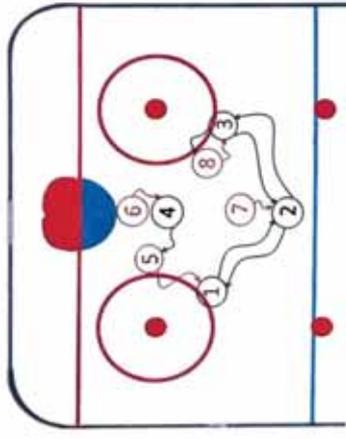
Защитник 2 владеет шайбой и имеет возможность развивать атакующие действия по трем вариантам:

1. Бросок по воротам, при этом нападающий 4 создает помеху вратарю.
2. Передача шайбы нападающему 3 с подключением защитника 2 на средний пятачок, а защитник 1 занимает позицию по центру игровой зоны.

3. Игра через защитников 1 и 2 (передачи друг другу и бросок с хода). Нападающие 3 и 4 – помехи вратарю, добивание и подбор шайбы.

В случае наличия в команде высококвалифицированных хоккеистов возможен вариант использования в игре 4x4 трех нападающих (см. рис. 69).

Рис. 69. Использование в игре 4x4 трех нападающих

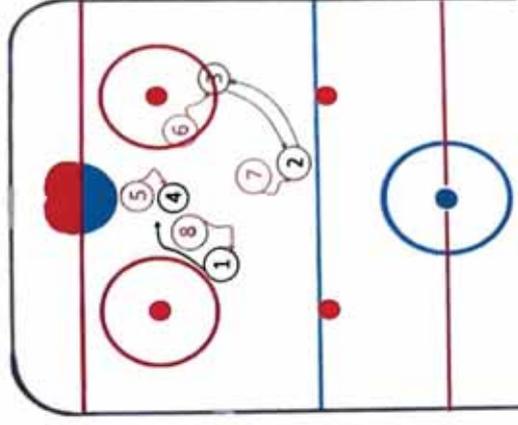


На позиции защитника 1 используется центральный нападающий. Защитник 2 владеет шайбой в центре у синей линии, образуя вершину треугольника с нападающими 1 и 3. Он имеет возможность развивать атаку за счет броска по воротам (нападающий 4 создает помехи вратарю) или передачи нападающему 1 или 3 с дальнейшим подключением к атаке при страховке со стороны нападающего 1.

Методическое указание для атакующих: если команде необходимо сконцентрировать усилия на атакующих действиях с целью взятия ворот, то можно использовать четверку, состоящую исключительно из нападающих при условии их высокой технической оснащенности.

Схема игры 4x4 для обороняющихся

Рис. 70. Схема игры 4x4 для обороняющихся



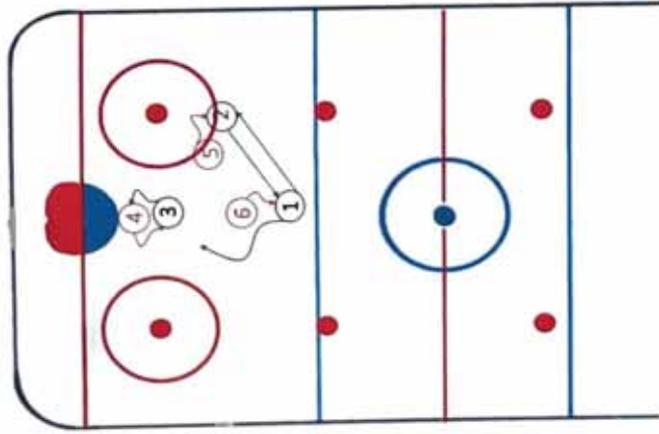
И. П. (Рис. 70).

При игре соперника, владеющего шайбой, с расстановкой игроков в форме треугольника игроки обороняющейся команды занимают позиции также в виде треугольника. К владеющему шайбой игроку 2 подкатывается игрок обороны 7, к игроку 1 подкатывается игрок 8, к игроку 3 подкатывается игрок 6. Игрока 4 опекает игрок 5.

Методическое указание: у обороняющихся по такой схеме должно быть два нападающих и два защитника, возможен вариант с тремя защитниками.

ГЛАВА 16. ИГРА В НЕПОЛНЫХ СОСТАВАХ 3Х3

Рис. 71. Тактическая схема игры 3х3 в зоне обороны соперника



И.П. (Рис. 71).

Игрок 1 владеет шайбой. Имеется два варианта развития атаки:

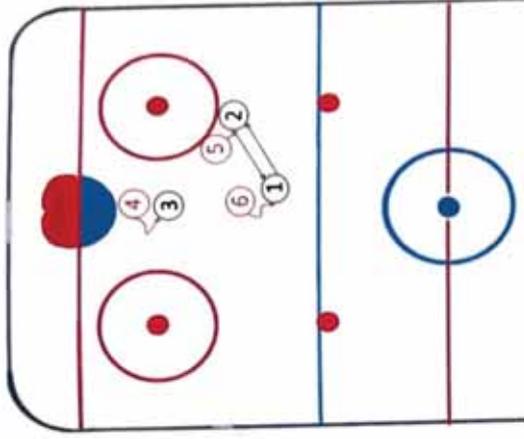
1. Передача игроку 2 с последующим броском по воротам с ходу и подбор шайбы. Игрок 3 создает помеху вратарю и осуществляет подбор шайбы.
2. Игрок 1 атакует ворота самостоятельно. При этом игрок 2 обеспечивает добивание и подбор шайбы.

Методические указания для атакующих:

– в случае наличия в команде высококвалифицированных хоккеистов возможен вариант использования в игре 3х3 трех нападающих;

– при обводке обороняющихся игроков необходимо использовать только длинную обводку для того, чтобы соперник не завладел шайбой при ее потере атакующими (короткой обводкой).

Рис. 72. Схема игры 3х3 для обороняющихся



И.П. (Рис. 72).

Обороняющиеся игроки 6, 5 и 4 обороняются треугольником по диагонали друг к другу вершиной к своим воротам.

Методические указания для обороняющихся:

- постоянная работа клюшкой, с постоянным движением на коньках;
- блокировка бросков по воротам, особенно игроками 5 и 6;
- обороняющийся игрок 4 не дает возможности расположиться перед вратарем атакующему игроку 3.

ГЛАВА 17. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ПРИМЕР)

Пример проведения тренировочного занятия по направленности «тактическая подготовка», обучение и совершенствование, с развитием физического качества по направленности «специальная выносливость».

ИМПРОВИЗИРОВАННАЯ ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА
ПО ЗАДАНИЮ ТРЕНЕРА (ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВОМ РЕЖИМЕ):

- 1. Тактическая система (численное неравенство).**
5х3 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"
- 2. Тактическая система 2-1-2.**
5х5 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"
- 3. Тактическая система (численное неравенство).**
5х4 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 1', О – 2'15"
- 4. Развитие специальной выносливости (в чистом виде).**
По две пятёрки от красной линии по три круга Р – 45", О – 2'15"
- 5. Тактическая система (позиционная атака и оборона).**
5х5 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"
- 6. Тактическая система 1-1-3.**
5х5 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"
- 7. Тактическая система 1-2-2.**
5х5 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"
- 8. Тактическая система 1-4.**
5х5 по одному разу играет каждая пятёрка Р – 45", О – 2'15"

Объем и интенсивность тренировочного занятия по обучению и совершенствованию тактических систем зависит от:

1. Периода, этапа, мезоцикла в годичном цикле подготовки.
2. От возрастных групп и подготовленности игроков и команды.

Уважаемые коллеги! Хоккей – игра жесткая, быстрая, интеллектуальная. Будущее хоккея в руках тренеров, знающих его по следующим направлениям:

- теория и методика хоккея;
- психологопедагогические методы работы с хоккеистами разных возрастов;
- тактическая подготовка по обучению и совершенствованию хоккеистов разных возрастных групп.

На базе знаний по теории и методике хоккея тренера обязан уметь:

1. Планировать учебно-тренировочный процесс в годичном цикле подготовки.
2. Реализовывать планирование в годичном цикле подготовки.
3. Контролировать функциональное состояние хоккеистов (тесты) в годичном цикле на всех этапах подготовки.

Тезис: когда тренер работает сердцем, успех приходит всегда.

В тактической подготовке при обучении юных хоккеистов тактическим построениям очень важно, чтобы тренер понимал, что обучение проводится в аэробном режиме, по величине тренировочной нагрузки «малая» с объемом тренировочного занятия не более 75 мин.

В группах спортивного совершенствования при обучении и совершенствовании тактической подготовки тренеру необходимо проводить учебно-тренировочные занятия в аэробно-анаэробном и анаэробном режимах энергообеспечения.

По величине тренировочной нагрузки равна «большой» или «максимальной».

Режим работы и отдыха по направленности «специальная выносливость» равна 45 сек. работы и 2 мин. 15 сек. отдыха.

Для реализации величины тренировочной нагрузки тренеру преподавателю очень важно знать методику определения величины тренировочной и соревновательной нагрузки.

К победе ведет взаимодействие тренеров и игроков, сформированных три основополагающих для спортивных игр качества:

1. Индивидуальная биомеханика, позволяющая выполнять тактические действия минимальным количеством движений при минимальной затрате энергии (рационально), что высвобождает **время для принятия единственно правильного решения.**

2. Игровое мышление, которое на начальных этапах подготовки выявляет, **обучает и совершенствует** тренер через различные виды подготовки, включающие подвижные и спортивные игры вне льда в большом объеме.

3. Обученность своим действиям в игре (свой маневр) через постоянные методические указания. Тренер **должен добиться** правильного выполнения технико-тактических действий.

ДВИГАЮСЬ + МЫСЛЮ = ИГРАЮ

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Покажите на макете расположение игроков в зоне обороны соперника при игре 2-1-2.
2. Покажите на макете расположение игроков обороны при позиционной обороне.
3. Покажите на макете расположение игроков для выхода из зоны при игре соперника 2-1-2.
4. Покажите на макете расположение игроков при тактической схеме 1-1-3.
5. Покажите на макете расположение игроков в средней игровой зоне при тактической системе 1-4.

ЧАСТЬ VI СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ И СДЮШОР

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование методики тренировок, подходов к планированию учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок способствует постоянному росту спортивного мастерства хоккеистов, достижению высоких спортивных результатов, повышению конкуренции на соревнованиях различного уровня.

В учебно-методической литературе чаще всего рассматриваются вопросы теории и методики подготовки высококвалифицированных хоккеистов, но недостаточно внимания уделяется детско-юношескому хоккею.

Исследования и педагогические наблюдения за разными возрастными группами, особенно группами начальной подготовки, показали, что учебно-тренировочный процесс смещен в сторону соревновательной подготовки, что негативно влияет на обучение технике владения коньками и клюшкой с шайбой.

Практика работы в СДЮШОР показывает, что техническое мастерство и спортивные результаты растут в том случае, если тренерско-педагогический состав обладает достаточными профессиональными знаниями и педагогическим мастерством, если материально-техническая база соответствует современным требованиям, и к занимающимся предъявляются высокие требования, а внутренние чемпионаты обеспечивают необходимую соревновательную практику.

В части VI определены цели и задачи различных возрастных групп, средства и методы их реализации с учетом физиологических и психологических особенностей занимающихся.

ГЛАВА 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ (5–6 ЛЕТ)

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной, многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей в специализированные ДЮСШ и СДЮШОР, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В 70–80-е годы прошлого столетия, когда советский хоккей был на пике популярности, мальчишек, желающих заниматься этим видом спорта, было очень много. В хоккейные школы приходили юные хоккеисты 10–11 лет из массового хоккея, владеющие техникой передвижения на коньках и навыками владения клюшкой.

В целях более качественного отбора юных хоккеистов в группы начальной подготовки при ДЮСШ и СДЮШОР стали открываться спортивно-оздоровительные группы по хоккею, в которые принимаются мальчики и девочки 5–6-летнего возраста, имеющие разрешение врача-педиатра.

Дошкольный возраст является важным периодом физического воспитания, формирования личности человека и решения социальных задач адаптации ребенка в обществе. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание процесса физического развития, повышения жизнеспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным внешним влияниям. Однако спортивно-оздоровительные группы ДЮСШ и СДЮШОР в настоящее время, как показала практика, недостаточно эффективны, поскольку детский организм и сознание не подготовлены для восприятия специфических упражнений по освоению техники владения коньками и клюшкой с шайбой.

Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. **На данном этапе мотивацию и обеспечение формирования правильных двигательных навыков и физической активности закладывают с рождения ребенка родители.** Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в дошкольном возрасте приводят к нарушению в развитии детей, отрицательно влияют на их умственную сферу, снижают уровень подготовленности к школе.

Следовательно, спортивно-оздоровительные группы целесообразно организовывать в центрах спорта в районных учреждениях дошкольного образования. В летний период обучать подвижным и спортивным играм, в зимний – проводить ознакомительные занятия по владению коньками, клюшкой и шайбой. В случае, если организационно СОГ прикреплены к ДЮСШ или СДЮШОР по хоккею, необходимо следовать изложенному в данной главе материалу.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Основными задачами подготовки являются:

- привлечение большого количества детей к занятиям хоккеем;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма;
- формирование интереса к занятиям спортом вообще и хоккеем в частности;
- овладение основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие координационных качеств);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются: общеразвивающие упражнения (ОРУ); гимнастические; игровые; координационные упражнения; упражнения на равновесие, имитация скольжения; обучение падениям и т. д.

Использовать лед целесообразно в первую очередь для обучения технике передвижения на коньках. Ведь не умея правильно кататься, дети не могут концентрировать внимание на работе рук. Пока мальчик не научится владеть коньками настолько, чтобы перестать бояться упасть, все его внимание будет сосредоточено на одном – устоять. Поэтому, пока будущий хоккеист не освоит основных приемов передвижения на коньках, при занятиях на льду не следует давать ему клюшку.

Занятия, направленные на овладение навыками работы руками, можно проводить в любом помещении с более или менее гладкой поверхностью пола или специальным покрытием (теннисный корт), чтобы шайба или другие предметы, используемые для учебно-тренировочных занятий, могли перемещаться беспрепятственно.

Обязателен набор соответствующего инвентаря и оборудования: шайбы – облегченные и уменьшенного размера; пластмассовые кубики разных цветов; резиновые колечки определенных размеров; стойки; маленькие ворота; мячи для гольфа; хоккейные и теннисные мячи и т. д.

Особое внимание следует уделить клюшке. Она должна быть легкой. Массовое производство таких клюшек налажено.

Навязывать начинающему хоккеисту необходимость брать клюшку только правым или только левым хватом не рекомендуется. Главное, чтобы руки ребенка постепенно привыкали держать клюшку.

В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой вне льда рекомендуются комплексы упражнений: координационных; подводящих; специальных (на технику владения клюшкой); подвижные игры; эстафеты.

Осваивать технический прием следует постепенно, в соответствии с принципом «от простого к сложному», не форсируя обучение.

КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С КЛЮШКОЙ

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой (хватом одной руки за середину рукоятки) вокруг туловища, вправо и влево, вперед и назад последовательно «сильной», а затем «слабой» рукой.

4. Перехваты клюшки из руки в руку, подбрасывания вверх с опусканием на пол, поочередное перемещение по полу (перед собой, вбок, назад и т. д.).

5. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади.

Все приведенные упражнения (а равно и подобранные тренерами самостоятельно) выполнять из различных исходных положений.

По мере освоения выполнять упражнения в разных сочетаниях.

Следующий этап обучения – сочетание указанных комплексов упражнений в движении.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой включать в занятия подводящие упражнения:

1. Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, переступая одной ногой, переступая обеими ногами.
2. Перемещение крюком клюшки цветных кубиков, облегченных шайб, различных мячей на месте, затем – в движении.
3. Вращение клюшки кистями вправо – влево.
4. Броски мяча для гольфа через какие-либо предметы.
5. Передачи и остановки мяча в парах.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения, акробатические, гимнастические, ловкостные, координационные упражнения и подвижные игры. Кроме этого, необходимо научиться выполнять комплексы упражнений в ботинках с коньками вне льда. Передвижение в стойке хоккеиста по полу, по резиновой дорожке, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Обучение технике передвижения на коньках в условиях льда следует начинать в следующей последовательности:

- основная стойка хоккеиста (посадка);
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул (или специальный тренажер);
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногами;
- скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот;
- бег скользящими шагами;
- повороты по дуге влево, вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- торможение плугом и полуплугом.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой о борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;

- скользяние на двух коньках в полуприседе;
- скользяние на двух коньках в приседе;
- скользяние «елочкой».

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

При отсутствии технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать вне ледовые занятия, в том числе подводные, имитационные упражнения из арсенала средств повышения координационных возможностей. При этом составной частью каждого занятия должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Особое и решающее значение имеют четкие и понятные детям методические замечания.

1.2. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

УТЗ в СОГ начинаются с 1 сентября (начало учебного года) и рассчитаны на 34–35 недель (с 1 сентября по 31 мая).

Занятия должны проходить не более 3 раз в неделю, продолжительностью 60–75 мин. каждое. Рекомендуется два занятия на льду и одно занятие вне льда на весь период обучения. Количество занимающихся в группе – не менее 20 человек.

Таблица 1. Распределение учебных часов в СОГ 1-го и 2-го годов обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Этапы	Подготовительный												111
	13	13	12	13	9	12	13	13	13	13	13	13	
Кол-во тренировочных занятий	13	13	12	13	9	12	13	13	13	13	13	13	111
Объем по видам подготовки в часах:													9
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Теоретические занятия	8	8	7	8	5	7	8	8	8	8	8	8	67
Общеспортивная подготовка	8,15	8,15	8	8,15	6,15	8	8,15	8,15	8,15	8,15	8,15	8,15	71,45
Техническая подготовка	43,15	43,15	40	43,15	30,15	40	43,15	43,15	43,15	43,15	43,15	43,15	369,45
Итого часов													369,45

Таблица 2. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле для СОГ

1	2	3	4	5	6	7
M		M		M		
Tx - 75' на льду						
Продвиж в длину с места (см)						
ОФП - 75' вне льда						
Выходной			Выходной			Выходной

Нормативы, которые могут быть рекомендованы в качестве выпускных для СОГ.

Таблица 3.

Дисциплина	Отлично	Результат	
		Хорошо	Удовлетворительно
Бег 15 м (сек.)	3,3	3,4	3,5
Продвиж в длину с места (см)	140	130	120

1.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5–6 ЛЕТ)

Организм детей первых лет жизни значительно отличается от организма людей более старшего возраста.

Для нервной системы детей дошкольного и младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений, однако длительное поддержание возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. Поэтому нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Дети легко отвлекаются при любых внешних раздражениях.

Дети дошкольного возраста способны сосредотачивать внимание лишь на 15–20 мин.

У ребенка плохо развито субъективное чувство времени. Например, интервал в 30 секунд точно воспроизводят лишь 22% детей 6-летнего возраста.

Способность к предвидению ситуации появляется к 5–6 годам (трудно остановить бег у заданной черты, вовремя подставить руки для ловли мяча). Большое значение для формирования двигательных

навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность.

В 5–6 лет увеличиваются сила и подвижность нервных процессов. К этому периоду дети уже способны осознанно строить программы движений и контролировать их выполнение.

Зрительная сенсорная система быстро развивается на протяжении первых трех лет жизни. Зрительные сигналы играют ведущую роль в управлении двигательной деятельностью ребенка на протяжении первых шести лет. Качественная перестройка зрительных восприятий происходит в возрасте 6 лет, улучшается механизм опознания целостности образов.

Двигательная сенсорная система созревает одной из первых. К возрасту 6–7 лет объем подкорковых образований увеличивается до 98% от конечной величины у взрослых, а корковых образований – лишь до 70–80%.

Мышечная масса детей 5–6 лет невелика, она составляет 27% от веса 15-летних подростков. У ребенка тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызвать образование отвислого живота и появление грыжи при поднятии тяжестей. Лишь в возрасте 6–7 лет прирост силы оказывается больше прироста массы тела, начинает нарастать относительная сила мышц. При этом увеличиваются прыгучесть и скоростно-силовые способности детей.

Сердце детей отличается малыми размерами. Рост его объема следует за ростом массы тела, величина очень лабильна. ЧСС в 6 лет составляет 85 уд./мин. Минутный объем крови – 3,0 л/мин. Артериальное давление: максимальное – 98 мм рт. ст., минимальное – 53 мм рт. ст. Частота дыхания – 22 вдоха в мин. Жизненная емкость легких – 1,9 л. Дыхательный объем – 156 мл. Минутный объем дыхания – 3,8 л/мин. Максимальное потребление кислорода – 1,8 л/мин. Суточный расход энергии – 2400 ккал. Становая сила – 29 кг. Гибкость, наклон вперед – +5 см (Солодков А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

Дыхание у детей частое и поверхностное. Дыхательный объем дошкольников в 3–5 раз меньше, чем у взрослого человека. Он постоянно увеличивается, но еще заметно отстает от взрослого уровня.

Частота дыхания у детей повышена. В силу высокой возбудимости детей частота дыхания легко нарастает при умственных и физических нагрузках.

Растущему организму требуются повышенные нормы поступления питательных веществ, особенно белков. Использование питательных продуктов идет в двух направлениях:

- для обеспечения роста и развития организма (пластическая функция);
- для обеспечения двигательной активности (энергетическая функция).

В связи с большой интенсивностью обменных процессов характерна более высокая, чем у взрослых, потребность в воде и витаминах. Относительная потребность в воде (на 1 кг массы тела) с возрастом снижается, а абсолютная суточная величина потребления воды нарастает и достигает 1,4 л.

Поступление минеральных веществ: для роста костей (кальций, фосфор), для процессов возбуждения в нервной и мышечной ткани (натрий и калий), для образования гемоглобина (железо) и др.

Энергетический обмен у детей дошкольного возраста значительно (почти в 2 раза) превышает уровень обмена у взрослых. Суточный расход энергии растет с возрастом: в 5–6 лет достигает 2200–2400 ккал.

Физические качества у детей формируются в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды, когда может быть получен наибольший его прирост.

Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты – время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с десятилетнего возраста. Около 20–25% шестилетних здоровых детей характеризуются низкой подвижностью нервных процессов – это так называемые медленные дети. Их общее развитие соответствует возрастным нормам, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже почти в 2–3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми (Кольцова М. М. и др., 1983).

Такие дети могут воспринимать информацию, которая подается в медленном темпе (с интервалом в 2 сек.), и теряют в среднем

около 60% информации, подаваемой быстрее (с интервалом в 0,5 сек.). У них плохо развита координация движений. На нагрузки в условиях дефицита времени они реагируют учащением сердцебиения и дыхания, эмоциональной напряженностью.

Эти дети составляют основной контингент отстающих в школе. У них замедлена обучаемость двигательным навыкам, более низкий темп движений, затруднены переключения движений по скорости, направлению, форме. Эти дети требуют особого внимания со стороны педагогов, тренеров.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно.

Относительная сила у дошкольников почти не меняется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6 лет прирост силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться. У дошкольников сила мышц туловища больше, чем сила мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается в 1,5–2 раза. Например, станова́я сила – от 18 до 29 кг, сила правой руки – от 7 до 12 кг, сила левой руки – от 5 до 10 кг.

Мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняет у дошкольников сохранение выпрямленных поз (при объяснении упражнений дети должны находиться в положении либо стоя на коленях, либо сидя). В 6 лет наибольшую силу имеют сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. Сила мышц позвоночника составляет всего 35% данной величины у взрослых. Слабость мышц спины, отсутствие «мышечного корсета» приводят к нарушению осанки, искривлению позвоночника и развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях требуют специального внимания при занятиях физическими упражнениями.

Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц (ДЕ), возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется

в показателях бросков, прыжков, метаний. Дети 5–6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (в прыжках в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается позднее.

Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода.

Ловкость – комплексное понятие. В ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения.

Развитию ловкости у детей способствуют: созревание высших отделов мозга, совершенствование центральной регуляции моторных функций, улучшение функций скелетных мышц.

Уже в дошкольном возрасте быстро растет точность метания в цель, точность прыжка. В структуре основных двигательных способностей у детей 3–6-летнего возраста ловкость составляет 52–57%. Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет.

Гибкость – одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

За последнее время большое значение приобретает проблема физиологической незрелости детей. Число таких детей постоянно растет.

Основным признаком физиологической незрелости является мышечная гипотония (тонкие и слабые мышечные волокна с низким мышечным тонусом), которая сопровождается пониженной двигательной активностью. Эти дети отличаются слабым типом нервной системы, малой выраженностью положительных эмоций (подавленное настроение, слезливость, капризность и т. д.), эмоциональной нестабильностью, низкой устойчивостью к инфекционным и простудным заболеваниям (сниженный иммунитет), задержкой полового развития, низкой умственной и физической работоспособностью. В возрасте 6 лет такие дети не готовы к поступлению в школу.

Главным фактором в борьбе с этим состоянием является правильно организованная двигательная активность.

ГЛАВА 2. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (7–10 ЛЕТ)

Начальный этап подготовки хоккеистов занимает одно из важнейших мест в системе многолетней подготовки хоккеистов. У 7–10-летних хоккеистов закладываются основы техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, приспособления к повышенной двигательной деятельности всех систем организма.

Исследования и педагогические наблюдения за группами начальной подготовки (7–10 лет) показали, что на практике учебно-тренировочный процесс смещен в сторону соревновательной подготовки (количество игр за сезон в некоторых возрастах составило 60–80), что крайне негативно влияет на техническую подготовку, так как количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено. Поэтому тренерам следует учитывать значение разносторонней физической подготовки личности без элементов форсирования и «натаскивания» юных хоккеистов на результат.

2.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Организм человека в детском возрасте находится в стадии роста и быстрого развития.

Спортивная тренировка в хоккее может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на рост и строение тела юных хоккеистов, на внутренние органы и функции организма.

В разные возрастные периоды развитие детей происходит неравномерно (быстрее, медленнее). Непропорционально развиваются отдельные органы и функции организма.

Главное – для правильного планирования, проведения учебно-тренировочного процесса очень важно знать и учитывать возрастные особенности развития юных хоккеистов.

Юные хоккеисты в возрасте 7–10 лет относятся к младшему школьному возрасту, у них:

- формируется структура тканей, продолжается их рост;
- продолжается развитие скелета;
- происходит развитие мускулатуры;

Форсирование физических нагрузок недопустимо. Оно должно соответствовать возрастным особенностям и индивидуальным возможностям детского организма.

Ранняя специализация при недостаточной адекватности применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребенка, ограничить спортивные достижения. В то же время оптимальные систематические занятия физическими упражнениями совершенно необходимы растущему организму.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста?
2. Перечислите физиологические особенности детей 5–6 лет.
3. Каковы основные средства вне ледовой подготовки для детей 5–6 лет?

- В обучении технике владения коньками необходимо использовать упражнения вне льда, подводящие, общеподготовительные, специально-подготовительные, такие как имитация хоккейного бега, старты левым, правым боком, имитация «ложных» движений.

- В обучении владению клюшкой вне льда необходимо использовать упражнения на ведение шарика, броски шайбы (только кистями рук). В тренировочном процессе независимо от направленности тренировочного занятия должен быть представлен игровой метод тренировки. Практика показывает, что многие команды на начальном этапе подготовки за год играют от 60 до 80 игр – это очень много. Предлагается играть не более 20–25 игр, тогда не будет происходить нагаскивания и останется больше времени для осуществления учебно-тренировочного процесса.

Главная задача на начальном этапе подготовки – научить юных хоккеистов владеть коньками и клюшкой на «хорошо» и «отлично».

Тезис. Чем выше индивидуальное мастерство, тем лучше игровое мышление.

2.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер и позиционируется как подготовительный период, в котором планируются в основном на все четыре года тренировочные занятия с «малой» по величине нагрузкой. В соревновательной подготовке (турнирные игры) величина нагрузки «средняя».

Практика показывает, что ранняя специализация, когда в недельном микроцикле шесть занятий на льду, негативно влияет на становление юного хоккеиста.

Таблица 5. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле (первый год обучения)

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов занятий в неделю
Величина нагрузки	M	M	M	M	Выходной день	M	Выходной день	3 ч. 45 мин.
Занятия на льду	Tx - 75'		Tx - 75'			Tx - 75'		
Занятия вне льда		Tx - 30' СИ - 30' ЛГ. - 15'		Tx - 30' СИ - 30' ЛГ. - 15'				2 ч. 30 мин.

Примечание: СИ – спортивные игры.

В таблице 5 показано:

- В недельном микроцикле имеются три занятия на льду с объемом занятий до 75 мин. Всего часов тренировочной работы = 3 ч. 45 мин.
- В недельном микроцикле два занятия вне льда с объемом занятий 60 мин. Всего часов тренировочной работы = 2 ч. 30 мин.
- Всего часов тренировочных занятий на льду и вне льда в недельном микроцикле = 6 ч. 15 мин.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса при занятиях на льду:

- обучение технике безопасности (правильность падения);
- обучение владению коньками;
- обучение владению клюшкой;
- при обучении владению коньками используются методы группы, поточные, повторных усилий;
- желательно при обучении владению коньками на начальном этапе подготовки не пользоваться клюшкой, так как клюшка мешает в обучении и негативно влияет на координацию движения (рук, ног, туловища, головы);
- в тренировочных занятиях при обучении владению коньками на начальном этапе подготовки соотношение работы без клюшки и с клюшкой должно быть примерно 70 на 30% объема занятия в каждом тренировочном занятии;
- в тренировочных занятиях не рекомендуется выполнение упражнений в максимальном темпе (потому что закрепляются неправильные двигательные навыки);
- не рекомендуется в тренировочных занятиях на льду пользоваться упражнениями 1х3х1; 2х1 на все поле;

- двухсторонние игры рекомендуется проводить в конце микроцикла и использовать для игр половину поля с режимом игры до одной минуты, паузой отдыха три и более минут, три на три и четыре на четыре;

- в тренировочных занятиях при выполнении упражнений режим работы должен быть не более 20 сек., с паузой отдыха до 2 мин.;

- в тренировочных занятиях используется не более четырех-пяти упражнений, которые спланированы как игровой метод обучения, и поэтому умение последовательно и с интересом для юных хоккеистов подготовить учебно-тренировочное занятие – основа успеха тренера и его команды.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ГНП (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Направленность:

1. Обучение технике передвижения на коньках широким скольжением шагом.
 2. Обучение передачам и приему шайбы.
 3. Комплексное развитие физических качеств.
- Объем УТЗ – 60 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть.	15 мин.	Вне льда
1. Построение, объяснение содержания занятия.	2 мин.	
2. Специально-подготовительные и поддерживающие упражнения на коньках вне льда:	13 мин.	
- ходьба лицом и спиной вперед (на резиновой дорожке);	10-15 м	Контроль за основной стойкой катания. Контроль за координацией.
- ходьба выпадами.	2-4 повт.	
	10-15 м	
	4x15 м	
- ходьба переступанием левым и правым боком.	4-6 повт.	
	с	
- ходьба скрестным шагом;	по 20-25	Сохранять равновесие при выполнении одной и двумя руками перед собой, сбоку, над головой.
- вращательные движения клюшкой хватом одной и двумя руками перед собой, сбоку.	с	
II. Основная часть.	36 мин.	На льду
1. Обучение технике бега на коньках скользящим шагом:	24 мин.	
- скольжение на двух коньках в основной стойке коньками за счет переноса центра тяжести тела вперед - в сторону, не отрывая коньков ото льда;	6 мин.	Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса (небольшой наклон вперед), взгляд направлен прямо, колени согнуты. Сохранять равновесие.
- скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (П-образный толчок) попеременно;	6 мин.	
- скольжение на двух коньках в глубоком приседе;	6 мин.	
- попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух (V-образный старт).	6 мин.	Толчок носком конька. Развернуть носки коньков.
2. Игра на двое ворот попереком зон.	10 мин.	Оценить степень игрового мышления. Контроль за уступающим движением рук.
3. Передача и прием шайбы в парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 метров.	4 мин.	
III. Закрепительная часть.	7 мин.	
1. Передвижение на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки.	4 мин.	Контроль за фазой скольжения. Не напрягать верхний плечевой пояс.
2. Подведение итогов занятия.	3 мин.	
IV. Объем занятия, в мин.	60 мин.	Задание на дом.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ ГНП (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

1. Обучение координации движений.
 2. Обучение комплексу подводящих упражнений для конькобежной подготовки вне льда.
 3. Развитие игрового мышления.
- Объем УТЗ – 60 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть.	15 мин.	Вне льда
1. Построение, объяснение содержания занятия.	2 мин.	
2. Специально-подготовительные и поддерживающие упражнения на коньках вне льда:	13 мин.	
- ходьба лицом и спиной вперед (на резиновой дорожке);	10-15 м	Контроль за основной стойкой катания. Контроль за координацией.
- ходьба выпадами.	2-4 повт.	
	4x15 м	
	4x15 м	
- ходьба переступанием левым и правым боком.	4-6 повт.	
	с	
- ходьба скрестным шагом;	по 20-25	Сохранять равновесие при выполнении одной и двумя руками перед собой, сбоку, над головой.
- вращательные движения клюшкой хватом одной и двумя руками перед собой, сбоку.	с	
II. Основная часть.	36 мин.	На льду
1. Обучение технике бега на коньках скользящим шагом:	24 мин.	
- скольжение на двух коньках в основной стойке коньками за счет переноса центра тяжести тела вперед - в сторону, не отрывая коньков ото льда;	6 мин.	Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса (небольшой наклон вперед), взгляд направлен прямо, колени согнуты. Сохранять равновесие.
- скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (П-образный толчок) попеременно;	6 мин.	
- скольжение на двух коньках в глубоком приседе;	6 мин.	
- попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух (V-образный старт).	6 мин.	Толчок носком конька. Развернуть носки коньков.
2. Игра на двое ворот попереком зон.	10 мин.	Оценить степень игрового мышления. Контроль за уступающим движением рук.
3. Передача и прием шайбы в парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 метров.	4 мин.	
III. Закрепительная часть.	7 мин.	
1. Передвижение на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки.	4 мин.	Контроль за фазой скольжения. Не напрягать верхний плечевой пояс.
2. Подведение итогов занятия.	3 мин.	
IV. Объем занятия, в мин.	60 мин.	Задание на дом.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях вне льда:

1. Обучение владению клюшкой.
 - Правильное держание клюшки «верхней» и «нижней» рукой.

- Оптимальная длина клюшки для каждого хоккеиста.
- В упражнениях на ведение (шарика) оно должно осуществляться только кистями (а не верхним плечевым поясом).
- 2. Игровой метод обучения в тренировочном процессе, который включает в себя:
 - Обучение спортивным, подвижным играм.
 - Упражнения на развитие координации движений.
 - Равновесие (баланс).
 - Упражнения, которые способствуют развитию навыков владения коньками.
- В каждом занятии в разминочные упражнения включайте упражнения для укрепления и развития голеностопов (лежа на спине вращение голеностопов в разные стороны).
- Имитация хоккейного бега.
- Старты левым, правым боком.
- Ходьба в приседе, полуприседе.
- Имитация ложных движений (без сопротивления).

Объем тренировочных занятий – 60 мин. (табл. 5), который включает в себя 30 мин. обучения владению клюшкой (ведение шарика, передачи, прием, броски).

Управление тренировочным процессом за счет постоянных методических указаний для выработки правильных действий (рук и ног, постановка туловища, головы). Остальные 30 минут тренировочных занятий отведены обучению подвижным спортивным играм. Не рекомендуется играть в футбол (1х1) на все поле, так как количество технико-тактических действий в занятии будет низким, значит, более эффективной будет игра в футбол 5х5, 6х6.

Контрольные нормативы на начальном этапе подготовки как на льду, так и вне льда менее значимы, чем сам процесс обучения.

Развитие различных способностей юного хоккеиста определяется с помощью педагогических наблюдений.

2.4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Периодизация учебного процесса на втором году обучения начального этапа подготовки носит условный характер и позиционируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки в виде товарищеских игр и турниров.

По окончании учебного года рекомендуется проводить переходные экзамены в форме тестов на льду и вне льда, по результатам которых определяются наиболее талантливые дети для продолжения обучения в хоккейных школах. Не справившиеся с экзаменами могут получить рекомендации по переходу в другие виды спорта.

Данная практика применима для всех последующих годов обучения, кроме групп спортивного совершенствования.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности учащихся СДЮСШОР по хоккею

Возраст, лет	Вег 30 м. сек.		Вег 60 м. сек.		Отжимание в упоре лежа, кол-во раз		Поднимание туловища за 45 сек. кол-во раз		Прыжок в длину с места, см	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
7	5,5	5	11,7	5	24	5	28	5	142	5
	5,7-5,6	4	11,9-11,8	4	21-23	4	25-27	4	138-141	4
	5,9-5,8	3	12,1-12,0	3	19-20	3	19-24	3	130-137	3
	6,1-6,0	2	12,3-12,2	2	16-18	2	16-18	2	120-129	2
	6,2	1	12,4	1	15	1	15	1	119	1
8	5,2	5	11,4	5	28	5	30	5	151	5
	5,4-5,3	4	11,6-11,5	4	26-27	4	26-29	4	146-150	4
	5,7-5,5	3	11,8-11,7	3	23-25	3	19-25	3	142-145	3
	6,0-5,8	2	12,1-11,9	2	20-22	2	15-18	2	138-141	2
	6,1	1	12,2	1	19	1	14	1	137	1
9	5,0	5	10,8	5	32	5	31	5	164	5
	5,2-5,1	4	11,0-10,9	4	30-31	4	28-30	4	161-163	4
	5,5-5,3	3	11,3-11,1	3	28-29	3	21-25	3	158-160	3
	5,7-5,6	2	11,6-11,4	2	25-27	2	17-20	2	154-157	2
	5,8	1	11,7	1	24	1	16	1	153	1
10	4,6	5	10,2	5	37	5	37	5	175	5
	4,7	4	10,4-10,3	4	35-36	4	30-31	4	172-174	4
	4,9-4,8	3	10,6-10,5	3	33-34	3	25-29	3	170-171	3
	5,2-5,0	2	10,9-10,7	2	30-32	2	22-24	2	165-169	2
	5,3	1	11,0	1	29	1	21	1	164	1

Возраст	Вег 15 м. сек.		Прыжок в длину с места, см	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
7 лет	3,1	5	160	5
	3,2	4	150	4
	3,3	3	140	3
8 лет	2,9	5	170	5
	3,0	4	160	4
	3,1	3	150	3
9 лет	2,8	5	180	5
	2,9	4	170	4
	3,0	3	160	3

Нормативы по общей и специальной подготовке хоккеистов СДЮШОР (10 лет)

Возраст	Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.	Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.	Бег на коньках 1 круг влево, сек.	Бег на коньках 1 круг вправо, сек.	«Малый слалом» с шайбой, сек.	«Малый слалом» без шайбы, сек.
5,33	7,29	19,20	19,98	29,11	26,73	
5,39	7,38	19,56	20,01	29,22	27,11	
Отжимание без хлопков, в длину, см	Поднимание туловища за 45°					
раз	193	44	4,74	9,40		
41	190	42	4,90	9,59		
40	179	41	5,11	9,65		

Нормативные оценки по физической и технической подготовке учащихся СДЮШОР по хоккею в возрасте 7-8 лет

Возраст	Бег на коньках 36 м лицом вперед, сек.		Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.		Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, сек.		Бег по «восьмерке» влево без шайбы, сек.		Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, сек.	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
7 лет	6,6	5	9,8	5	9,1	5	15,8	5	15,3	5
	7,1-6,7	4	10,1-9,9	4	9,6-9,2	4	16,6-15,9	4	15,6-15,4	4
	7,4-7,2	3	10,4-10,2	3	10,4-9,7	3	17,3-16,7	3	16,0-15,7	3
	8,0-7,5	2	11,0-10,5	2	11,0-10,5	2	17,9-17,4	2	16,2-16,1	2
	8,1	1	11,1	1	11,1	1	18,0	1	16,3	1
8 лет	6,4	5	9,4	5	8,6	5	14,2	5	14,1	5
	6,9-6,5	4	9,6-9,5	4	9,2-8,7	4	14,4-14,3	4	14,3-14,2	4
	7,4-7,0	3	9,8-9,7	3	10,2-9,3	3	14,7-14,5	3	14,6-14,4	3
	7,8-7,5	2	10,4-9,9	2	10,9-10,3	2	15,2-14,8	2	14,8-14,7	2
	7,9	1	10,5	1	11,0	1	15,3	1	14,9	1

Нормативные оценки по физической и технической подготовке учащихся СДЮШОР по хоккею в возрасте 9 лет

Возраст	Бег на коньках 36 м лицом вперед, сек.		Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.		Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, сек.		Бег по «восьмерке» влево с шайбой, сек.		Бег по «восьмерке» вправо с шайбой, сек.	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
6,3	5	8,9	5	8,7	5	15,2	5	15,0	5	
6,6-6,4	4	9,1-9,0	4	9,0-8,8	4	15,5-15,3	4	15,4-15,1	4	
6,8-6,7	3	9,4-9,2	3	9,6-9,1	3	15,8-15,6	3	15,6-15,5	3	
7,0-6,9	2	9,9-9,5	2	9,7-10,0	2	16,4-15,9	2	16,2-15,7	2	
7,1	1	10,0	1	10,1	1	16,5	1	16,3	1	

Нормативные оценки по физической и технической подготовке учащихся СДЮШОР по хоккею

Возраст	Бег на коньках 36 м лицом вперед, сек.		Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.		Бег на коньках 1 круг влево, сек.		Бег на коньках 1 круг вправо, сек.		«Малый слалом» с шайбой, сек.		«Малый слалом» без шайбы, сек.	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
10 лет	5,7	5	8,0	5	19,8	5	20,0	5	28,8	5	27,3	5
	5,9-5,8	4	8,2-8,1	4	20,2-19,9	4	20,4-20,1	4	29,2-28,9	4	27,7-27,4	4
	6,2-6,0	3	8,4-8,3	3	20,7-20,3	3	20,9-20,5	3	29,7-29,3	3	28,2-27,8	3
	6,7-6,3	2	8,8-8,5	2	21,2-20,8	2	21,4-21,0	2	29,9-29,8	2	28,6-28,3	2
	6,8	1	8,9	1	21,3	1	21,5	1	30,0	1	28,7	1

Таблица 6. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле

Дни	1		2		3		4		5		6		7		Всего часов в неделю
	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М		
Динамика нагрузки	M		M		M		M		M		M		M		4 ч
Занятия на льду	ТХ - 60'		ТХ - 60'												
Занятия вне льда	ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		ТХ - 30' КРФК - 30' ЛП - 15'		2 ч. 30 мин.

Примечание: СИ - спортивные игры.

В таблице 6 показано:

- В недельном микроцикле четыре занятия на льду с объемом от 60 мин. Всего часов тренировочной работы: 4 ч.
- В недельном микроцикле два занятия вне льда с объемом до 60-75 мин. Всего часов: 2 ч. 30 мин.
- Объем тренировочных занятий увеличен до 6 ч. 30 мин. в неделю. на шестой день в тренировочные занятия на льду включается игра 3 на 3 двумя группами в каждой игровой зоне.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ ГНП (2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Направленность:

1. Обучение координационным движениям.
 2. Техника владения клюшкой.
 3. Комплексное развитие физических качеств.
- Объем УТЗ – 60 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть	15 мин.	
1. Построение, объяснение содержания занятия.	1 мин.	Бег равномерный. Обучение бегу спиной вперед.
2. Ходьба с переходом на бег по периметру зала лицом и спиной вперед.	1 мин.	Широкая амплитуда.
3. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:	3 мин.	
4. Упражнения, отводящие и приводящие (футбольные, теннисные, баскетбольные).	3 мин.	Контроль за координацией движений.
5. Упражнения для ног:	4 мин.	Ноги вместе, носки прямые.
6. Упражнения для ног:	8-10 повт. 2x5 повт.	
7. Упражнения для ног:	8-10 повт.	
8. Упражнения для ног:	2-3 повт.	Контроль за равновесием.
9. Упражнения для ног:	3 мин.	Темп средний. Смена ритма.
10. Упражнения для ног:	по 10 м 38 мин.	
11. Упражнения для ног:	28 мин.	
12. Упражнения для ног:	4 мин.	Хватом сверху.
13. Упражнения для ног:	4 мин.	Контроль за ловлей и координацией.
14. Упражнения для ног:	4 мин.	Контроль за реакцией при ловле мяча.
15. Упражнения для ног:	5 мин.	Накрыть мяч крючком клюшкой.
16. Упражнения для ног:	5 мин.	Координация движений рук и ног.
17. Упражнения для ног:	6 мин.	Контроль за балансом.
18. Упражнения для ног:	10 мин.	Внимание за взаимодействием игроков.
19. Упражнения для ног:	7 мин.	Темп медленный.
20. Упражнения для ног:	300 м	Внимание к изменению выполнения задания.
21. Упражнения для ног:	300 м	Задание на дом.
22. Упражнения для ног:	2 мин.	
23. Упражнения для ног:	60 мин.	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ГНП (2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Направленность:

1. Обучение технике передвижения спиной вперед переступанием.
 2. Обучение координационным движениям с клюшкой.
 3. Комплексное развитие физических качеств.
- Объем УТЗ – 60 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть	15 мин.	
1. Построение, объяснение содержания занятия.	2 мин.	Конкретность, доступность.
2. Общеразвивающие упражнения в движении:	13 мин.	
3. Упражнения в движении:	8-10 повт.	Контроль за организацией ОРУ, темпом выполнения упражнений.
4. Упражнения в движении:	8-10 повт.	Хват клюшки - сверху.
5. Упражнения в движении:	8-10 повт.	Не стибать ноги в коленных суставах.
6. Упражнения в движении:	2x30 сек. 2x30 сек. 2x30 сек.	Удерживать равновесие, баланс. Контроль за фазой скольжения в основной стойке хождения.
7. Упражнения в движении:	2 мин.	Спешность и асинхронность работы рук и ног.
8. Упражнения в движении:	35 мин. 12 мин.	
9. Упражнения в движении:	5-6 мин.	Удалять лезвиями тесные толчки одной ногой.
10. Упражнения в движении:	5-6 мин.	Одновременный толчок носками коньков.
11. Упражнения в движении:	13 мин.	Контролировать технику бега спиной вперед.
12. Упражнения в движении:	7 мин.	Внимание - на перенос центра тяжести, на толчковое движение всей плоскостью внутреннего ребра конька.
13. Упражнения в движении:	6 мин.	Акцентировать внимание на разворот конька на 180° в сторону поворота.
14. Упражнения в движении:	10 мин.	Обязательно передавать шайбу после отбора тренеру.
15. Упражнения в движении:	10 мин.	
16. Упражнения в движении:	3 мин.	Акцентировать внимание на протек и передачу шайбы с четырехбойной стороны.
17. Упражнения в движении:	3 мин.	Контролировать технику бега спиной вперед.
18. Упражнения в движении:	3 мин.	Оценка выполнения заданий.
19. Упражнения в движении:	1 мин. 60 мин.	

В тренировочных занятиях на льду в недельном микроцикле планируется четыре занятия (табл. 6).

Основными задачами занятий являются:

- Обучение и развитие навыков в ранне изученных упражнениях владения коньками.
- Владение коньками как с клюшкой, так и без клюшки.
- Маневренное катание – по дугам – лицом – спиной вперед, различные торможения левым – правым боком, перекаты, старты с различных направлений со сменной места.
- В обучении владения коньками и клюшкой используется метод повторных усилий, в котором тренер управляет тренировочным процессом за счет постоянных методических указаний.
- Двухсторонние игры рекомендуются играть на половину поля в конце микроцикла.
- Обучение в тактических построениях игры рекомендуется начинать с индивидуальных технико-тактических действий (по амплуа) игрока.

Не рекомендуется выполнение упражнений на максимальной скорости.

В тренировочных занятиях вне льда в недельном микроцикле планируется два занятия (табл. 6).

Объем тренировочных занятий – до 60 мин. 30 мин. – обучение и развитие навыков владения клюшкой (ведение шарика, передачи, прием, броски). 30 мин. тренировочного занятия направлены на комплексное развитие физических качеств и проведение спортивных игр. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения.

Необходимо научить юных хоккеистов выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды тренера. Для развития физических качеств следует использовать упражнения:

- Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостики), изменение направления в процессе бега на коньках, преодоление препятствий, броски и ловля мяча из различных положений.
- Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, различные упражнения в приседе и полуприседе, эстафеты, подвижные игры.
- Для развития быстроты: повторение пробегания отрезков от 5 до 10 метров из различных исходных положений, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений, выполнение быстрых движений, быстрое реагирование и переключение в процессе игр.

- Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, с разбега, в высоту, через скамейку, с двух ног, с одной ноги, прыжки в длину, тройной прыжок с места, с разбега, многоскоки, бег с препятствиями, эстафеты с прыжками, скакалки.

- Для развития взрывной силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в глубину, многоскоки с поворотом, прыжковые упражнения в приседе).

- Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, шпагаты, мостики.

- Для развития равновесия (баланс): упражнения в статическом равновесии (различные позы на одной ноге), упражнения в динамике движения (ходьба по скамейке, бревну, линиям, по наклонной опоре).

На этапе начальной подготовки в тренировочном процессе вне льда необходимо уделять внимание выполнению упражнений для овладения основными двигательными действиями (для игры в хоккей).

Имитация хоккейного бега (лицом, спиной), пистолетики на разных ногах, перебежки на месте и в движении. В спортивно-оздоровительных лагерях научить играть во все спортивные игры (настольный теннис, шахматы, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и т. д.).

2.5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Периодизация учебного процесса носит условный характер и позиционируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки в виде товарищеских игр и турниров.

Таблица 7. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов в неделю	
Динамика нагрузки	Выходной день							Ср	
Занятия на льду	М	М	М	М	М	М	Тх - 90'	ДП - 90'	
	Тх - 75'	Тх - 75'	Тх - 30'	Тх - 75'	Тх - 30'	Тх - 30'	Тх - 90'	5 ч. 30 мин	
Занятия вне льда	Л.Г. - 45'							Л.Г. - 45'	2 ч. 30 мин

Примечание: ДП – двусторонняя игра, СИ – спортивные игры.

В таблице 7 показано:

- В недельном микроцикле четыре занятия на льду с объемом от 75-90 мин. Всего часов тренировочной работы на льду: 5 ч. 30 мин.
 - В недельном микроцикле два занятия вне льда с объемом 75 мин. Всего часов тренировочной работы вне льда: 2 ч. 30 мин.
 - При средней нагрузке в тренировочное занятие включаются игры 3 на 3 (по две группы в каждой игровой зоне).
- Объем тренировочной работы на льду увеличен по отношению ко второму году обучения на 1 ч. 30 мин.
- Объем тренировочной работы вне льда увеличен на 30 мин.

На третьем году обучения сохраняется такая же программа, что и на втором году обучения с добавлением психопедагогических обследований (тестов).

- Быстрота простой двигательной реакции.
- Быстрота и точность реакции выбора и переключения.
- Чувство времени и реакция на движение.
- Быстрота и точность оперативного мышления.

На основании данных обследования даются заключения о психологических компонентах специальных способностей и перспективах юных хоккеистов.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях на льду:

- Обучение и совершенствование маневренного владения коньками.
- Обучение и совершенствование техники владения клюшкой.
- Обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических схем.
- Постепенное определение амплуа игрока.
- Приобщение к соревновательной деятельности (участие в первенстве города, района).
- Двухсторонние игры, которые проводятся на половину площадки.
- Запрещается применение силовых единоборств.
- За нарушение правил игры вместо удалений выполняются штрафные броски.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ГНП (3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

1. Закрепление навыков техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед.
 2. Обучение обманным движениям (финтам) туловищем в игровых ситуациях 1х1.
 3. Закрепление атакующих взаимодействий в игровой ситуации 3х2.
 4. Комплексное развитие физических качеств.
- Объем УТЗ – 75 мин.

Содержание занятия	Длительность	Методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Комплекс упражнений для закрепления техники передвижения на коньках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение на коньках лицом вперед скользящим шагом по линиям хоккейной площадки; - передвижение спиной вперед без отрыва коньков ото льда; - передвижение на коньках лицом вперед «переступанием» (по восьмерке) по кругам абрисования; - то же, но спиной вперед; - передвижение на коньках по «малой» восьмерке (перчатка – на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга), чередуя бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед; - передвижение на коньках лицом, затем спиной вперед, в приседе, на одной ноге (смена ног). 	<p>20 мин.</p> <p>240 м 4 повт.</p> <p>60 м 4-5 повт.</p> <p>3-4 повт.</p>	<p>Контроль за посадкой, фазой скольжения, выполнением тактовой ноги, переносом ЦТ с ноги на ногу.</p> <p>Упр. выполнять в паттернах, на встречном потоке. Контроль за расположением (наклон вперед) верха плечевого пояса. Ключика в одной руке перед собой.</p> <p>Упр. выполнять в группах по 5-6 хоккеистов. Контроль за наклоном в сторону поворота верх, плечевого пояса, на внутреннем и внешнем ребрах конька.</p> <p>Крик ключика на льду.</p> <p>Упр. выполняют одновременно все игроки по свистку тренера.</p> <p>Контроль за равновесием хоккеистов.</p> <p>Дава скользяния, ключика в одной руке перед собой.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>1. Комплекс упражнений для обучения обманным движениям (финтам) туловищем и головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение из-за ворот с обманными движениями туловищем и головой; - атакующий применяет обманное движение туловищем против игрока, стоящего на «синей» линии. Смена позиций. Игроки выполняют упражнение в парах без шайбы; - то же, но с ведением шайбы, упр. 1х1. 	<p>43 мин.</p> <p>8-10 мин.</p> <p>3-4 повт. 18 м</p> <p>6-8 повт.</p> <p>4-6 повт.</p>	<p>Перенос ЦТ на скользящую ногу с резким переносом ЦТ в противоположную сторону (изменение направления), ускорение - 60-70% от максимального.</p> <p>Обороняющийся имитирует отбор и реагирует на обманное движение атакующего.</p>

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
2. Комплекс упражнений по обучению взаимодействию защитника и нападающих на выходе из зоны; - передача шайбы защитником в движении крайнему нападающему с передачей в одно касание центральному нападающему с последующей атакой 2х0 с поддерживающей атаки защитником; - то же, но передача от защитника по близкому радиусу.	8-10 повт.	Контроль за ярко выраженным переносом ЦТ и резким уходом в противоположную сторону. Контроль за шайбой. Выход из зоны через левого, затем через правого крайнего нападающего.
3. Комплекс упражнений для атакующих действий тройки нападающих: - атака ворот 3х0 от красной линии. Вход в зону крайнего нападающего с шайбой. Передача центральному нападающему - завершающий бросок. Крайний без шайбы ускоряется на добивание; - то же, но атака 3х2.	8-10 повт. Т смены 45-60 сек.	Взаимодействие центрального нападающего с крайним. Контроль за приемом сложной передачи коньком и клюшкой.
4. Двухсторонняя игра 3х3 попереk зоны. Применить обводку в игровых ситуациях 1х1. Создавать численное преимущество в завершающей фазе атаки 2х1 или 3х2.	6-7 мин. 2-3 мин.	Упр. выполняется от красной линии по сигналу тренера. Контроль за взаимодействием партнеров в атаке. Взаимодействие вратаря и защитников. Контроль за техничностью исполнением передач и приемом шайбы, завершающим броском, обманными движениями.
III. Заключительная часть	6-7 мин.	Передачи в два касания. Передачи под клюшкой.
1. Игра в «квадрате» в кругах вбрасывания 4х1.	2-3 мин.	Смена «водящего» после перехвата шайбы.
2. Передвижение на коньках лицом вперед (нападающие) скользящим шагом, спиной вперед с отрывом и без отрыва коньков ото льда (защитники).	2 мин.	
3. Подведение итогов занятия.	2 мин.	Самоконтроль занимающихся. Оценка. Усердие, дисциплина технического выполнения.
IV. Объем занятия, в мин.	75 мин.	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ ГНП (3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

1. Обучение ловкостным и координационным движениям.
2. Обучение технике владения клюшкой вне льда.
3. Комплексное развитие физических качеств. Инвентарь: мячи от «бенди», футбольные мячи. Объем УТЗ – 75 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть	20 мин.	
1. Построение, объяснение содержания занятия.	2 мин.	
2. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса: - круговые движения руками вперед и назад в движении; - ходьба выпадами (коснуться согнутыми в локтях суставами руками носков впереди стоящей ноги); - то же спиной вперед, руки за головой; - перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх, за спину, вперед перед собой;	8-10 повт. 8-10 повт. 10-12 повт.	Упр. выполнять в петлях на встречном потоке. Пружинящие наклоны. Спина прямая. Руки прямые, хват широкой.
- вращательные движения клюшкой хватом одной рукой за середину рукоятки; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - ускорение лицом вперед по прямой и с изменением направления; - бег спиной вперед.	10-12 повт.	
II. Основная часть	20 м - 2-3 повт. 20 м - 2-3 повт. 20 м	Коснуться коленями ладоней рук. Коснуться коленями ладоней рук. Темп умеренный.
1. Комплекс упражнений на баланс и координацию: - жонглирование 2 теннисными мячами одной рукой, другой рукой - ведение мяча для «бенди» из стороны в сторону; - «широкое» ведение мяча перекладыванием из стороны в сторону, чередуя с «коротким» ведением мяча («дриблинг»), лицом и спиной вперед, по периметру квадрата 4х4, по «восьмерке», по диагонали между стоек; - ведение мяча («дриблинг»), меняя хват клюшки (от широкого до узкого); с одновременным ведением футбольного мяча ногами лицом и спиной вперед; - ведение мяча («дриблинг»), стоя на месте, с «подушкой» мяча под клюшкой партнера (клюшка в одной руке), подводя мяча через крюк клюшки; 2. Передача и прием мяча с «удобной» и «неудобной» сторон, удлиняя и сокращая расстояние между партнерами; - передача мяча по воздуху. Остановка мяча крюком клюшки.	15-20 сек. 1-2 повт. 15-20 сек. 1-2 повт. 20-25 сек. 2-3 повт. 25-30 сек. 1-2 повт.	Контроль мяча при ведении клюшкой периферическим зрением. Контроль мяча, аритмия в движении рук, отрывать взгляд от мяча. Попытаться вести диалог с тренером, с партнерами. Контроль мяча. Отрывать взгляд от мяча. Футбольный мяч между ступней ног. Подвижность в лучезапястном суставе. Аритмия при работе клюшкой. И.П. стоя на одной ноге.
3. Двухсторонняя игра на баскетбольной (гандбольной) площадке 4х4, 5х5.	10-15 сек. 1-2 повт. 10-12 мин. Т смены 45-50 сек.	Короткое уступающее движение руками. Закрыть мяч крюком. Отрывать взгляд от мяча. Внимание - на принятие решений в атаке и обороне. Контроль за техникой.
III. Заключительная часть	5 мин.	Контроль мяча.
1. Жонглирование мяча крюком клюшки, рукояткой клюшки.	15-20 сек. 2-3 повт.	
2. Удержание мяча в воздухе: 3-5 сек. последующей передачей мяча партнеру (не опускать мяч на пол).	30 сек. 1-2 повт.	Победитель - тот, кто не уронит мяч на пол.
3. Игры защиты. Задание на дом.	2 мин.	
IV. Объем занятия, в мин.	75 мин.	

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса при занятиях вне льда:

- Комплексное развитие физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, взрывной силы) без отягощений.
- Обучение и совершенствование техники владения клюшкой (ведение шарика, броски).
- Обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических схем через спортивные игры (ручной мяч 5х5, баскетбол, футбол 5х5).

- Наполняемость групп начальной подготовки (табл. 3).

Новизна заключается в следующем:

- Начинать чемпионат страны с 12-летнего возраста.
- Практика показала, что в 10-летнем возрасте рано играть с разрезами, что негативно сказывается на процессе обучения.

Исследования показали, что во многих хоккейных школах количество игр за сезон было от 60 до 80 – это очень много и негативно сказывается на психологии ребенка:

- Юные хоккеисты не обучены на «хорошо» и «отлично» владеть коньками и клюшкой – тренер заменяет учебно-тренировочный процесс соревновательной подготовкой, происходит процесс «натаскивания», а не обучения.

- Отток юных хоккеистов из хоккея зачастую происходит по вине психологической составляющей соревновательной подготовки, потому что юные хоккеисты не получают удовлетворения в процессе двухсторонних игр (за игру они владеют шайбой 2-3 раза).

- Результат для большинства юных хоккеистов негативно влияет на психологию становления игрока, повышаются требования со стороны тренера в различных формах, и такой фактор тоже влияет на процесс оттока из хоккея юных хоккеистов.

Тезис. Чем больше играешь, тем хуже результат в будущем.

2.6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Периодизация учебного процесса носит условный характер и позиционируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки.

Таблица 8. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса (четвертый год обучения)

Дни	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов в неделю
Динамика нагрузки		М	М	М	М	М	Ср	
Занятия на льду		Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	ДИ - 90'	6 ч.
			Л.Г. - 60'	Л.Г. - 60'	Л.Г. - 60'	Л.Г. - 60'		3 ч.

Примечание: ДИ – двухсторонняя игра, СИ – спортивные игры.

В таблице 8:

1. В недельном микроцикле – четыре занятия на льду. Всего часов тренировочной работы – 6 ч.
 2. В недельном микроцикле – два занятия вне льда. Всего часов тренировочной работы – 3 ч.
- Наполняемость групп (табл. 3).

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях на льду:

- Определение «амплуа» игрока.
- Участие в официальных соревнованиях, включая турниры, – рекомендуется от 25 до 35 игр в год.
- Обучение и совершенствование техники владения коньками (маневренное катание).
- Обучение и совершенствование техники владения клюшкой.
- Развитие скоростных качеств игрока.
- Обучение силовым единоборствам.
- Обучение и совершенствование тактических схем (2х1х2; 1-4; 5х4; 4х5).

- Двухсторонние игры проводятся на все поле.

- В тренировочный процесс включаются упражнения, выполняемые на все хоккейное поле, это способствует развитию специальной выносливости (до 30 сек.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ГНП (4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

1. Совершенствование техники бега на коньках, ведения, приема, приема, передач и бросков шайбы.
 2. Воспитание быстроты.
 3. Воспитание игрового мышления и взаимодействия в звеньях.
- Инвентарь: шайбы, стойки.
Объем УТЗ – 75 мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть.	25 мин.	
1. Прием, ведение шайбы с помощью лезвия и спиной вперед.	2 мин.	
2. Передвижение на коньках различными способами лицом и спиной вперед.	7 мин.	По периметру площадки, по мячб и большой оксмерке. Контроль за техникой бега на коньках.
3. Комплекс обиходных упражнений с коньками (высокая, средняя, круговые движения, прыжки, падение на одно колено)	6 мин. по 8-10 повт.	Проработка групп мышц верхних конечностей. Встречный каток.
4. Ускорения.	4х18 м	Упр. выполнять в поттерах, из-за ворот до бланшей спиной линией.
5. Ведение шайбы различными способами с изменением направления.	5 мин.	Упр. выполняются одновременно в двух зонах и поттерах.
6. Передача шайбы с убойной и убойной стороны.	2 серии по 4 повт.	В трех нападающих и парях защитников на встречном потоке.
II. Основная часть.	40 мин.	
1. Прием, ведение шайбы между 3 стойк.	5 мин.	В малом потоке. На высокой скорости.
2. 2х0. Прием шайбы после передач с завершающим броском по воротам.	5 мин.	Броском только вставным броском. Выход из зоны 2х0 до красной, смена мест и обратная атака 2х0. Прием шайбы с убойной и убойной стороны. Атака завершается вставным броском.
3. 3х0. Атака «трио» нападающих по принципу «треугольника» с вершиной и левым воротам.	10 мин.	Упр. выполняется от красной линии. Контроль за ускорением и воротам центрального нападающего. На высокой скорости контроль за приемом шайбы, воротной подготовкой и броском ударом с высоким замахом.
4. 3х1, 3х2 – атака ворот по принципу «треугольника» с вершиной у ворот.	10 мин.	Выполнить от красной линии. Контроль за взаимодействием нападающих.
Передача, прием, бросок с ходу. Движение нападающих на добивание шайбы.		Взаимодействие пары защитников с вратарем.
5. Двухсторонняя игра поперек зоны: 3х3. Обводка.	10 мин. 1-смены 40-45 сек.	Концентрация при выполнении передач и завершающем броске по воротам.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
III. Заключительная часть.	10 мин.	
1. Прием и передача шайбы 4х1 с убойной и убойной сторон.	5 мин.	Упр. выполнять в кругах. Исполнение шайбы коротким движением кистями от красной линии.
2. Игровые броски вратарям (буллиты).	3 мин.	От красной линии.
3. Поддержание игрового УТЗ.	2 мин.	Зачемания по УТЗ.
IV. Блиц-занятия в мини.	75 мин.	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ ГНП (4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Задачи:

1. Закрепление ловкостных и координационных движений.
 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.
 3. Развитие игрового мышления и взаимодействия в звеньях.
- Объем УТЗ – 75 мин.

Инвентарь: барьеры, мячи для «бенди», теннисные мячи, баскетбольные мячи, медицинболы.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть.	20-25 мин.	
1. Обиходные упражнения занятия	2 мин.	
2. Комплекс ОРУ в движении (наклоны, вращение в тазобедренном суставе, махи, выпады, подскоки).	6 мин. по 8-10 повт.	Контроль за проработкой групп мышц верхних и нижних конечностей. Упр. выполнять во встречном потоке в поттерах.
3. Комплекс упражнений для тренировки скоростно-силовых качеств мышц ног (прыжковые упражнения).	6 мин. 1-2 серии по 5 повт. в серии	Использовать барьеры для прыжков высотой 40 см. Контроль за проработкой ног.
4. Комплекс упражнений для тренировки скоростно-силовых качеств мышц рук	6 мин. 1-2 серии по 10-12 бросков в упр. 2 мин.	Упр. выполнять в парах из различных исходных положений одной и двумя руками.
5. Ист по периметру площадки лицом и спиной вперед с изменением направления и ритма движения, чередование ходьбы и бега.		В беге шагом вперед использовать имитацию обиходных движений.
II. Основная часть.	40 мин.	
1. Комплекс ловкостных и координационных движений на гимнастической скамье с ведением баскетбольного мяча, с жонглированием лицом и спиной вперед.	7 мин. 3 упр. - 25-30 сек. 1-2 серии по 4-5 повт. в серии	Упр. выполнять движением по узкой части гимнастической скамьи, ведение б/м выполнять как левой, так и правой рукой. Удерживать равновесие и контролировать мяча при жонглировании.
2. Комплекс упражнений для закрепления техники ведения коньковой и шайбой, мячом для «бенди» на устойчивой и неустойчивой поверхностях.	7 мин. 1 упр. - 20-25 сек. 1-2 серии по 4-5 повт.	Использовать различные махи кистями, ладонью в движении киданий. При движении киданий (броски) использовать различные на другие предметы.
3. Упражнения 3х0 – атака баскетбольного мяча со сменой и без смены мест, передачей мяча одной и двумя руками, кистями рук.	5 мин.	Упр. выполнять во встречном потоке на баскетбольной площадке с баскетбольным мячом 1-1,5 кг и медицинболом весом 1-1,5 кг. Внимание – на быструю и точность передач.

ГЛАВА 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (11–14 ЛЕТ)

В учебно-тренировочных группах (11–14 лет) закладываются основы технико-тактического мастерства хоккеистов. **Работа в период УТТ является основным этапом становления профессионального тренера. На этапе УТТ проводится квалификация и отбор более способных детей для дальнейших занятий хоккеем и оформляются юридические отношения между хоккейной школой и представителями занимающегося ребенка.**

Важную роль играет общефизическая и специально-физическая подготовка с учетом физиологических и психологических особенностей хоккеистов этого возраста.

Работа с подростками имеет свои специфические особенности. Самое главное, что надо иметь в виду, подростки – не копия взрослого человека, сроки наступления и завершения процесса биологического созревания у них существенно варьируются, хотя период в целом имеет общие признаки и закономерности.

3.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ (11–14 ЛЕТ)

Деятельность внутренних органов и систем у подростков в период полового созревания заметно отличается от взрослого человека.

Хотя сроки наступления и завершения процесса биологического созревания существенно варьируются, период в целом имеет общие признаки и закономерности. При этом довольно четко выделяются три фазы.

1-я фаза – препубертатная (10–12 лет), характеризуется возрастным ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выработки гормонов (гипофизных) признаков полового созревания.

2-я фаза – собственно пубертатная (13–15 лет) – реализуя качественные изменения, превращает ребенка в подростка.

В 3-й фазе биологического созревания – постпубертатный период (15–17 лет, юношеский возраст).

В зависимости от сроков начала и продолжительности процесса биологического созревания, выделяются ускоренный, средний (нормальный) и замедленный темпы развития.

Длительность перехода от одного этапа (одной фазы) к другому контролируется генетически и имеет индивидуальный разброс – от одного года до 3–5 лет.

Высшая нервная деятельность. В среднем и старшем школьном возрасте отмечается развитие во всех структурах ЦНС.

Период с 9 до 12 лет характеризуется резким увеличением связей мозговых процессов у подкорковых центрами. Главные улучшения в период полового созревания в 13–15 лет. Этот период характеризуется ослаблением тормозных влияний коры головного мозга. В поздней подростка отмечается явное преобладание возбуждения над торможением.

Костная система:

– Рост и окостенение различных частей скелета происходит в разные сроки.

– К концу периода полового созревания рост позвоночника в длину почти заканчивается.

– Происходит интенсивное увеличение грудной клетки.

– Развитие мышечной ткани заканчивается к 15–16 годам.

– При больших нагрузках незавершенный процесс окостенения позвоночника может привести к различным его повреждениям.

– Особенно заметен «пубертатный скачок роста» – резкое увеличение длины тела за счет роста трубчатых костей. У мальчиков – в 14 лет до 10 см.

Сердечно-сосудистая система:

– К 14–16 годам картина крови практически соответствует таковой у взрослого человека.

– Растет масса и объем сердца.

– Происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В 13–14-летнем возрасте ЧСС в покое – около 80 уд./мин. В 16–18 лет соответствует взрослому уровню – 70 уд./мин.

– В связи с тем, что сердце выбрасывает за одно сокращение больший объем крови, нарастает величина артериального давления. В 12 лет – 108/65, в 13 лет – 112/65, в 14 лет – 115/66, в 15 лет – 120/68.

Дыхательная система совершенствуется с возрастом:

– Увеличивается длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох.

– Совершенствуется регуляция дыхания.

– Возрастает дыхательный объем и, соответственно, снижается частота дыхания за одну минуту.

– Минутный объем дыхания (МОД) в 14 лет – около 5 л/мин (у взрослых – 5–8 л/мин).

Однако в период полового созревания дыхательные функции испытывают некоторые трудности. Наблюдается неритмичность и поверхностность дыхания.

Юношеский возраст, с одной стороны, – период заметного роста физических и психологических возможностей спортсмена, становления его характера, с другой – время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез (Солодков А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

- Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:
 - Разностороннее развитие физических возможностей организма.
 - Укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности.
 - Повышение уровня разносторонней подготовки, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств.
 - Обучение и закрепление технической подготовки, формирование двигательного умения.
 - Обучение основам групповой и командной тактики.
 - Овладение простейшими теоретическими знаниями в области методики хоккея и правилами игры.

3.2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Выполнение любого игрового приема связано с проявлением физических качеств и техники движения. Известно, что скорость бега на коньках, сила броска, силовое единоборство и другие приемы служат, с одной стороны, критерием техники, с другой стороны – показателем высокой физической подготовленности и, в частности, высокого уровня специальной силы и скорости.

Исследованиями установлена высокая взаимосвязь показателей силовой, скоростной и скоростно-силовой подготовленности и уровня технического мастерства. Подобная взаимосвязь характерна также для физической и тактической подготовки.

В настоящее время, очевидно, что эффективность подготовки зависит от целенаправленной и планомерной работы, начиная с детского и подросткового возраста. Основы физических качеств более прочно закладываются именно в этом возрасте, затем закрепляются и поддерживаются на высоком уровне на всем протяжении многолетних тренировок и соревнований.

На учебно-тренировочном этапе ведущую роль играет комплексное развитие физических качеств, за счет которых обеспечиваются необходимые темпы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место на всех практических занятиях, но необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т. п.

Очень важно, чтобы при развитии физических качеств тренер использовал пособие «Теория и методика хоккея» (Савин В. П.), закономерности построения учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, а также контроль за функциональным состоянием хоккеистов на разных этапах подготовки, включая контроль за величиной нагрузки в тренировочных занятиях (методика определения величины нагрузки).

Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется:

- видом и характером упражнений;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнения;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Важно использовать упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- сгибание и разгибание рук;
- махи, вращения;
- отведение и приведение;
- поднимание и опускание;
- рывковые движения.

Упражнения выполняются с отягощениями от 1,5 кг до 5–10 кг, с короткой и длинной скалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с грифом от штанги и т. д.

Наиболее эффективен метод развития динамических усилий. При быстрых движениях против относительно небольшого сопро-

тивления проявляется скоростная сила. Для ее развития применяют упражнения с отягощениями 10–30% от максимума. При этом значительные мышечные напряжения достигаются не за счет веса отягощения, а за счет скорости движения.

Нагрузка выполняется с 3–6 повторениями в 2–3 сериях для каждого 3 упражнения. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, утяжеленной клюшки. Броски утяжеленной шайбы весом до 400 грамм выполняются серийно. Всего 3 серии. В каждой серии – по 10–12 бросков. Интервал отдыха – 3–4 мин. Характер отдыха – активный.

Рекомендовано использование вариативного метода, который предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по весу отягощениями (шайбы: легкие – от 100 г, средние – 170 г, утяжеленные – 700 г), утяжеленные клюшки.

В силовой подготовке хоккеистов 11–14 лет продолжительность занятий не должна превышать 30 мин. Подобные занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода, на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1–2 раза в неделю. Очень важно развивать силу ног. Это важно для бега на коньках, ускорений, поворотов и торможений. Взрывные движения хоккеистов могут приводить к повреждению мышц, плохо подготовленных к подобным движениям.

Сила верхней части тела важна для выполнения бросков и контроля шайбы, а также для противоборства с игроками команды соперника.

Хоккей – это игра единоборств и состязаний в скорости. Способность начинать движение быстрее, чем соперник, имеет решающее значение.

Быстрота очень важна также, когда игрок движется на коньках на предельной или почти предельной скорости, полезна в сочетании с силой во время силовой борьбы на льду.

Главное в тренировке на быстроту – не количество, а качество.

Быстрота – это способность быстро выполнять движение в определенных специфических условиях, мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель.

Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и ее двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий

быстроту (быстродействие), как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени, он называется темпом.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- быстрота простой и сложной двигательной реакции;
 - быстрота одиночного движения;
 - быстрота сложного (многоуровневого) движения, связанного с изменением положения тела, например, в баскетболе, хоккее, плавании, беге и т. д.;
 - частота ненагруженных движений.
- При изучении скоростной подготовленности хоккеистов были выявлены состав и структура скоростных качеств, включающих в себя виды их проявления (Савин В. П.):
- быстрота простой и сложной двигательных реакций;
 - быстрота рывково-тормозных движений;
 - быстрота выполнения технического приема;
 - быстрота переключений;
 - быстрота мыслительных процессов;
 - скорость стартовая и дистанционная.

Все они независимы друг от друга, но во время соревнований, как правило, эти качества проявляются комплексно. Для эффективного их развития в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Сложная двигательная реакция складывается из следующих компонентов:

- увидеть движущийся объект;
- осмыслить направление движения объекта;
- выбрать план движения;
- непосредственно выполнить движение.

Реакция выбора – это нахождение наилучшего способа действия или ответа при взаимодействии с партнерами и как реакция на действия «соперника».

Большинство упражнений желательно выполнять в форме подвижных и спортивных игр с выбором наиболее правильного действия из двух-трех возможных вариантов.

Скоростные качества тесно связаны с возрастом. Скорость одиночного движения развивается в основном в возрасте 9–14 лет.

В 10–12 лет для детей характерны большая подвижность, высокий темп выполнения многих скоростных движений, даже таких, которые требуют сложной координации.

В возрасте 8–12 лет основными средствами развития быстроты, кроме подвижных и спортивных игр, будут:

- прыжковые упражнения;
- упражнения скоростно-силового характера;
- метание;
- бег с внезапными остановками и изменением скорости, направления движения;
- ловля и быстрая передача мяча.

В возрасте 12–14 лет быстроту развивают в тесной связи с развитием силы мышц и скоростно-силовых качеств. Используется повторный метод.

В возрасте 13–14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать частоту движений.

По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой следует совершенствовать скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи и приемов обводки (финтов).

Кроме того, быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 сек. Паузы отдыха достаточно большие, до полного восстановления.

Для развития и совершенствования скоростных качеств хоккеистов используются как общеподготовительные (вне льда), так и специально-подготовительные (на льду) тренировочные занятия с предельной и околопредельной интенсивностью за счет анаэробных поставщиков энергии (алактатный механизм). ЧСС при продолжительности работы не более 10–12 сек. составляет 160–170 уд./мин. в конце интервалов отдыха – не более 120 уд./мин.

В смешанном анаэробно-аэробном режиме с преимущественным воздействием на алактатный механизм энергообеспечения ЧСС не превышает 159–172 уд./мин при продолжительности работы 6–10 сек.

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества хоккеистов, выполняются в 1–2 сериях по 3–5 (вне льда) и 5–6 (на льду) повторений. В одном занятии планируется не более 3 серий.

Игровые упражнения (1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1 и т. д.), выполняемые на максимальной скорости, повторяются 9–10 раз ввиду того, что они проводятся в потоке (иногда во встречных потоках), что создает хорошую плотность занятия.

В зависимости от длины дистанции, интервалы отдыха составляют от 40 сек. до 2 мин. (вне льда) и 1–2 мин. в упражнениях на льду. При развитии дистанционной скорости интервалы отдыха между сериями составляют 4–6 мин. и регламентируются показателями ЧСС восстановления.

Кроме повторного, основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются вариативный, игровой и соревновательный.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать трем основным условиям:

- возможность выполнения с максимальной скоростью;
- упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорости;
- во время тренировки не должно происходить снижения скорости при выполнении упражнения.

По мере роста спортивной квалификации целесообразно обращать внимание на развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств, связанных с экономичностью движений.

Развитие быстроты лучше тренировать в первый или во второй день после отдыха.

Выносливость хоккеистам не только для участия в играх, но и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Выносливость различают общую и специальную.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку. Наилучшее средство приобретения общей выносливости – длительный равномерный бег (ЧСС 140–160 уд./мин), ходьба на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде, кроссы 3–6 км. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается (в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов).

Во время такой работы укрепляются органы и системы, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная. Все это приводит к повышению аэробных возможностей организма и величины МПК.

Если в препубертатном периоде у подростков аэробные возможности еще не велики, то у 13–14-летних хоккеистов наблюдается их резкое увеличение. Прирост МПК составляет 28%. Максимальные

значения МПК достигаются в возрасте 14–15 лет. Повышению аэробных возможностей способствуют продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч). В ледовой подготовке используются игры, упражнения с уменьшенным количеством участников, игры на поле для хоккея с мячом.

Кроме того, следует использовать и переменный метод тренировок (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно с 10–12-летними хоккеистами.

Более специфичны (специальная выносливость) и наиболее эффективны тренировочные задания с воздействием преимущественно на мощность аэробных процессов энергообеспечения.

Развитию аэробных возможностей способствует анаэробная вторная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха: серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа – 5–12 сек., интервалы отдыха – 15–30 сек.), чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75–85% от максимальной (длительность одного повторения – не более 20–30 сек.). Интервалы отдыха – от 1.5 до 2.5 мин., число повторений в серии – 3–5, интервалы отдыха между сериями – 10–12 мин., число серий – 1–2.

Используются упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа – 10–15–20 сек., вес отягощений для рук – не более 3 кг, интервалы отдыха – 30–60 сек., число повторений – 4–5 раз, количество серий – 1–2).

Продолжительность упражнений связана со скоростью выполнения, чем выше скорость и меньше время, тем в большей мере упражнения выполняются за счет анаэробных механизмов энергообеспечения (продолжительность в анаэробно-алактатном – 3–8 сек., в анаэробно-гликолитическом – от 20 сек. до 3 мин., в аэробном – от 3 мин. и более).

Продолжительность интервалов отдыха и количество повторений упражнений влияет на величину нагрузки и ее преимущественную направленность.

При планировании тренировочных заданий тренерам-преподавателям необходимо помнить, что совершенствование функциональной подготовки юных хоккеистов требует учета индивидуальных возможностей каждого организма и его возрастных особенностей.

Гибкость нужна хоккеистам для выполнения движений с большой амплитудой. Она зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц.

Гибкость меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Она больше после разминки, при разогревании мышц.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями.

Гибкость в значительной степени зависит от возраста. Так, подвижность позвоночника при разгибании повышается в период с 7 до 14 лет, а при сгибании возрастает с 7 до 10 лет и уменьшается в 11–13 лет.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12–13 лет. В тазобедренном суставе подвижность более всего возрастает в 7–10 лет.

Наибольшие темпы роста гибкости отмечаются в период до 13–14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также возможности ее развития уменьшаются. Поэтому в подготовке юных хоккеистов развитию гибкости необходимо уделять большое внимание с 8 до 14 лет.

Упражнения на гибкость выполняются одно за другим поточно или с небольшими интервалами (2–3 мин.). Общее количество повторений упражнения должно постепенно возрастать с 10 до 50–80 к концу 2–4 месяцев. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. Достаточно выполнять упражнения на гибкость 2–3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3–4 раза.

К упражнениям на гибкость относятся:

- пружинистые сгибания и разгибания;
- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- пружинистые наклоны в разные стороны;
- вращения туловища;
- шпагаты, полушпагаты;
- упражнения с клюшкой и партнером;
- «мост» из положения лежа;
- упражнения с гантелями, набивным мячом, грифом от штанги и др.

В настоящее время широкое применение нашли упражнения на растягивания статического характера, так называемый стретчинг.

В системе стретчинга выделяют два вида: «мягкий» и «жесткий».

«Мягкий» стретчинг – это принятие той или иной позы, положения, связанного с растягиванием определенной группы мышц, и длительное его удержание (от 10 до 30 сек.). При этом растягивание может происходить под действием силы тяжести, а может усиливаться с помощью партнера.

«Жесткий» стретчинг подразумевает предварительное, близкое к максимальному напряжение мышц в течение 20–30 сек. (то есть мышц, участвующих в изометрическом напряжении – без изменения длины мышечных волокон). Количество повторов – 5–6.

Если «мягкий» стретчинг является методом развития гибкости, то «жесткий» может решать и задачу развития силы, укрепления сухожильий суставов.

Отсутствие целенаправленной работы над гибкостью приводит к ухудшению подвижности опорно-двигательного аппарата, ограничивает амплитуду движений и отрицательно влияет на совершенствование технического мастерства.

Ловкость – высшая степень координации движений, она нужна при решении неожиданно возникающей двигательной задачи, требующей быстрого ориентирования в резко меняющейся игровой обстановке и жестких силовых единоборствах.

Ловкость хоккеиста – это умение маневренно передвигаться на коньках, переходить от обычного бега к движению спиной вперед, выполнять повороты, торможения, сохранять равновесие, устойчивость и быстро принимать решения (маневренное катание).

В хоккее координационные качества тесно взаимосвязаны с другими физическими качествами – быстротой, силой, гибкостью, а также с техникой и тактикой игры. Существует понятие «силовая ловкость» – способность спортсмена исключительно тонко дифференцировать мышечные усилия различных величин и режимов.

Важное условие для развития ловкости – запас движений, способность осваивать сложнocoординационные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, чередовать напряжение и расслабление.

В возрасте 5–12 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков. После 12 лет и до периода полового созревания в основном совершенствуется тонкая координация в уже приобретенных движениях.

При планировании нагрузок в процессе воспитания координационных качеств нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию выполнять в начале занятия;
- суммарный объем упражнений на развитие координационных качеств должен быть невелик;

качеств должен быть невелик;

- в занятиях придерживаться оптимальных интервалов отдыха;
- на всех уровнях и в любом возрасте развивать ловкость;
- когда развитие позволит, осваивать более специфические для хоккея двигательные стереотипы (боковые перемещения, движения спиной вперед, повороты, скрестные шаги);

- выполнять упражнения с полной отдачей;
- ограничивать первоначальные повторения упражнений 5 сек., после освоения увеличивать до 10–15 сек.;

• в игре хоккеисту ловкость может потребоваться в конце смены, когда игрок утомлен, в связи с этим необходимо включать в тренировочные занятия ловкостные упражнения на фоне утомления в режиме 15 сек. работы, до 2 мин. паузы отдыха до 6 повторений.

Для развития и совершенствования координационных способностей хоккеистов используются специфические – специально-подготовительные упражнения на льду и неспецифические – общеподготовительные вне льда.

К основным средствам развития общей ловкости следует отнести акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, борьбу, прыжки в воду, спортивные и подвижные игры.

Средства развития специальной ловкости направлены на совершенствование координации специфических движений хоккеиста и его способности оценивать свои действия в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Средства развития специальной ловкости:

- старты из различных И.П. (сидя, лежа, спиной вперед и т. д.);
- эстафеты с неожиданными и нестандартными препятствиями;
- броски из необычных И.П. (сидя, стоя на коленях, в падении, из-под ног и др.);

• ведение шайбы, различных мячей левой и правой рукой с необычным хватом клюшки;

- увеличение количества шайб при ведении;
- преодоление препятствий;
- двухсторонняя игра со всевозможными заданиями на ограниченных участках поля.

В тренировочных занятиях, развивающих координационные способности, упражнения повторяются по 6–8 раз в 1–2 сериях (вне льда) и по 7–10 раз в 1–2 сериях на льду. Изменение нагрузок идет по пути повышения координационных трудностей.

Упражнения лучше выполнять в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления – 30–90 сек. Между сериями – 2–3 мин. ЧСС в конце интервала отдыха – 108–120 уд/мин. В интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление и растягивание. Первый год обучения (с 11 лет) в учебно-тренировочных группах считать условно как подготовительный период к основному, в котором апробируются закономерности построения учебно-тренировочного процесса с определением величины нагрузки, которая соответствует году обучения.

Задача – постепенно подвести юных хоккеистов к более важному этапу подготовки – 2-му, 3-му и 4-му году обучения в учебно-тренировочных группах.

Практика педагогического наблюдения, опрос тренеров, опрос слушателей Высшей школы тренеров показал, что ранняя специализация влияет на:

- проблемы общего здоровья у детей;
- психологическую устойчивость к повышенным требованиям в соревновательной деятельности.

Многие команды играют в две пятёрки для достижения результата, а остальные игроки редко выходят на площадку и теряют интерес к хоккею, пройдя четыре года обучения на начальном этапе подготовки.

Соревновательная подготовка в раннем возрасте, игры с разрезами также негативно влияют на учебу в общеобразовательной школе.

В 10-летнем возрасте в соревновательной подготовке непомерно возрастают требования тренера к еще не сформировавшемуся игроку, что приводит к:

- психологической утомляемости;
- физической усталости;
- апатии к занятиям хоккеем.

Соревновательную подготовку нужно правильно спланировать, чтобы количество игр не влияло негативно на учебно-тренировочный процесс и на здоровье юного хоккеиста.

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности юных хоккеистов для достижения высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах продолжается обучение, освоение и совершенствование техники владения коньками и клюшкой в более сложных условиях (при дефиците времени, в силовых единоборствах).

Задачи этапа:

- обучение и совершенствование маневренному владению коньками и клюшкой с шайбой (броски с хода);
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- обучение и совершенствование сложных координационных движений на льду и вне льда;
- обучение и совершенствование межмышечной координации, восприятия пространства и времени, способности к управлению своими движениями, а также подготовка к соревнованиям;
- увеличение числа и продолжительности учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле;
- постепенное увеличение объема специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры и т. д.

Средствами СФП являются специальные имитационные упражнения для развития технической подготовки как на льду, так и вне льда.

Включаются упражнения на развитие гибкости, ловкости, координационных способностей.

На базе общесиловых по направленности занятий и развития взрывной силы тренируются скоростно-силовые качества хоккеистов, которые являются основой для игры в хоккее.

По окончании этапа начального обучения происходит отбор юных хоккеистов (до 80%), команда стабилизирует состав игроков и переходит в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап в совокупности с этапом начальной подготовки являются определяющими как для тренера, так и для хоккеистов.

Тренер обязан знать:

- основы управления и закономерности построения тренировочного процесса в годичном цикле (Савин В. П., 2003);
 - построение тренировочного процесса в подготовительный период;
 - общеподготовленный этап (втягивающий мезоцикл, базовый развивающий мезоцикл);
 - специально подготовительный этап;
 - предсоревновательный мезоцикл;
 - построение тренировочного процесса хоккеистов в соревновательный период;
 - построение тренировочного процесса хоккеистов в переходный период.
- Важную роль в подготовке хоккеистов играют знания тренером следующих направлений деятельности:
- планирование учебно-тренировочного процесса;
 - реализация планирования;
 - контроль и учет тренировочной нагрузки;
 - отчетность учебно-тренировочной работы (фактическая работа).

По теории и методике хоккея тренер обязан знать, что принципы постепенности и волнообразности в построении тренировочного процесса являются основополагающими (Савин В. П.).

3.3. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТГ

Величина тренировочной нагрузки в одном занятии определяется по показателям объема и интенсивности.

Нагрузки по величине бывают:

- максимальные;
- большие;
- средние;
- малые.

При оценке величины нагрузки отдельного упражнения или одного тренировочного занятия важна мера соотношения объема интенсивности, чтобы отнести их к разряду: максимальных, больших, средних, малых.

Для определения величины тренировочных нагрузок с учетом объема и интенсивности используют балльную систему (Савин В. П., Урюпин Н. Н., 1998).

По первой шкале (табл. 9) интенсивность нагрузки изменяется по восьмibalльной системе, в которой определенной величине баллов соответствует ускоренный показатель частоты сердечных сокращений и уровень градации интенсивности (пониженная, средняя, повышенная, высокая).

По второй шкале (табл. 10) оценивается суммарная величина нагрузки одного занятия в баллах с учетом объема и интенсивности. Для этого средний показатель интенсивности тренировочного занятия в баллах умножается на показатель суммарного объема тренировочного занятия (например, средний показатель интенсивности равен 4 баллам, суммарный объем равен 75 мин. – величина тренировочной нагрузки равна 4 балла x 75 мин. = 300 баллов – относится к разряду «средняя»).

Таблица 9. Шкала интенсивности

Интенсивность	ЧСС/средняя/по конечному пульсу	Баллы
Пониженная	120-135	1
	136-144	2
	145-154	3
Средняя	155-164	4
	165-170	5
Повышенная	171-180	6

Примечание: максимальные нагрузки в тренировочном процессе на этапе УТГ не рекомендованы, вследствие чего в таблицах 9-11 не приводятся.

Таблица 10. Шкала величины суммарной нагрузки одного занятия

Нагрузка	Интенсивность, баллы	Объем, мин.	Суммарная нагрузка, баллы
Малая	1-2	45-90	45-180
	3-4	60-90	181-360
Большая	5-6	72-90	361-540

Таблица 11. Усредненная шкала суммарной нагрузки одного тренировочного дня

Нагрузка	Интенсивность	Объем, мин.	Суммарная нагрузка, баллы
Малая	1-2	85-210	85-420
	3-4	140-210	421-840
Большая	5-6	165-210	841-1260

По третьей шкале (табл. 11) оценивается суммарная величина нагрузки одного тренировочного дня (пример: величина тренировочного занятия равна 300 баллам, величина второго тренировочного занятия равна 300 баллам, суммарная нагрузка одного тренировочного

дня равна: 300 баллов + 300 баллов = 600 баллов – относится к разряду «средняя»).

Примечание. В методике оценки величины тренировочных нагрузок с учетом объема и интенсивности (для взрослых хоккеистов, Савин В. П., Урюпин Н. Н., 1988) ЧСС средняя определяется: начальная ЧСС и конечная ЧСС складываются и сумма делится на два (пример: $120 \text{ уд/мин} + 180 \text{ уд/мин} = 300 : 2 = 150 \text{ уд/мин}$. Средняя ЧСС одного упражнения).

В методике оценки величины тренировочных нагрузок для учебно-тренировочных групп (11–14 лет) средняя ЧСС определяется по конечному ЧСС в каждом упражнении и выводится средняя ЧСС тренировочного занятия (пример: конечная ЧСС в тренировочном занятии была $130 \text{ уд/мин} + 140 \text{ уд/мин} + 145 \text{ уд/мин} + 135 \text{ уд/мин} + 150 \text{ уд/мин} = 700 \text{ уд/мин} : 5 = 140 \text{ уд/мин}$ ЧСС средняя = 140 уд/мин).

У хоккеистов с 11 до 14 лет начальная ЧСС колеблется от 83 уд/мин до 105 уд/мин, поэтому для более информативной оценки величины тренировочной нагрузки определяется средняя ЧСС по конечной ЧСС.

При оценке величины нагрузки по конечной ЧСС тренер может определить, в каком диапазоне по величине нагрузки было тренировочное занятие.

Практика педагогических наблюдений показала, что во многих командах СДЮШОР при оценке величины тренировочной нагрузки на льду были зафиксированы следующие результаты.

При выполнении упражнений в тренировочных занятиях начальная ЧСС была от 150 до 156 уд/мин, значит, юный хоккеист начинает упражнение на недовосстановлении, конечная ЧСС – до 200 уд/мин, значит, юный хоккеист находится в режиме порога анаэробного обмена.

Такие показатели тренировочных занятий негативно влияют на сердечно-сосудистую систему организма, а также на психологию юного хоккеиста.

Для достижения планируемой нагрузки тренер обязан знать, как спланировать тренировочное занятие по направленности, объему, режиму работы и отдыха для реализации планирования.

Примерные **направленности** для реализации величины тренировочной нагрузки **на льду и вне льда** (табл. 12, 13).

Таблица 12. Примерные направленности для реализации планируемой величины тренировочной нагрузки (по объему, интенсивности, режимам работы и отдыха) вне льда

Вне льда	Направленность тренировочных занятий	Объем	Режимы энергообеспечения	Интенсивность (баллы)
Малая нагрузка	КРФК, бастрота, общесиловая, общая выносливость	45–60'	Аэробный	1–2
Средняя нагрузка	Взрывная сила, скоростно-силовая	60–75'	Смешанный Р – 6', О – 1,5' Р – до 20' О – 2,5'	3–4
Большая нагрузка	Скоростно-силовая, КРФК	65–80'	Анаэробный Р – 20', О – 2,5'	5–6
Максимальная нагрузка	Силовая выносливость, специальная выносливость (спортивные)	75–90'	Анаэробный Р – 30', О – 3,5'	7–8

Примечание. Максимальная нагрузка может негативно влиять на сердечно-сосудистую систему организма юных хоккеистов, поэтому только на этапе спортивного совершенствования ее можно применять под контролем врача.

Таблица 13. Примерные направленности для реализации планируемой величины тренировочной нагрузки (по объему, интенсивности, режимам работы и отдыха) на льду

На льду	Направленность тренировочных занятий	Объем	Режимы энергообеспечения	Интенсивность (баллы)
Малая нагрузка	Быстрота, техника, тактика	45–60'	Аэробный	1–2
Средняя нагрузка	Технико-тактическая, скоростно-силовая	60–75'	Смешанный Р – 20', О – 2,5'	3–4
Большая нагрузка	Технико-тактическая, скоростно-силовая, специальная выносливость	65–80'	Анаэробный Р – 20', О – 2,5' Р – до 35' О – 3,5'	5–6
Максимальная нагрузка	Тактика, специальная выносливость	75–90'	Анаэробный Р – до 40' О – 3,5'	7–8

При составлении плана руководствуются основными закономерностями построения спортивной тренировки в годичном цикле подготовки.

Рекомендации:

- в 11-12-13-14 лет тренировочные занятия в основном проводятся в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения (преобладают «малые» и «средние» по величине нагрузки);
- начальная ЧСС перед каждым следующими упражнениями должна быть от 125 до 135 уд./мин;
- большие – максимальные по величине нагрузки планируются ближе к 15 годам и не больше одного-двух занятий в микроцикле;
- тренер обязан знать, что главная закономерность при планировании и построении учебно-тренировочного процесса – это постепенность и разнообразность (Савин В. П.);
- у детей, которые тренируются после учебы в общеобразовательной школе, начальная ЧСС выше, чем у детей, которые тренируются до учебы.

Главная задача для тренера в учебно-тренировочных группах:

- оздоровление детей через занятия хоккеем;
- контроль здоровья (УЗИ, УМО, 2 раза в год);
- разностороннее развитие физических качеств;
- постепенность и волнообразность в планировании учебно-тренировочного процесса;
- обучение и совершенствование техники владения коньками и клюшкой.

ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА ДЛЯ УТТ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Комплексное развитие физических качеств, $t_{\text{общ.}} - 60'$.
«Малая» по величине нагрузка (скоростно-силовая направленность).
Начальная ЧСС игрока – 96 уд./мин.

1. Разминка – 10' ОРУ ЧССк – 132 уд./мин
2. Основная часть – 50'

I серия

1. Отжимание ЧССк – 144 уд./мин
2. Пресс ЧССк – 120 уд./мин
3. «Пистолет» ЧССк – 162 уд./мин

$t - 6'$

Пауза отдыха – 3'

II серия

1. Отжимание ЧССк – 138 уд./мин
2. Пресс ЧССк – 132 уд./мин
3. «Пистолет» ЧССк – 156 уд./мин

$t - 6'$

Пауза отдыха – 3'

III серия

1. Отжимание ЧССк – 162 уд./мин
2. Пресс ЧССк – 114 уд./мин
3. «Пистолет» ЧССк – 162 уд./мин

$t - 6'$

Пауза отдыха – 3'

IV серия

1. Отжимание ЧССк – 160 уд./мин
2. Пресс ЧССк – 116 уд./мин
3. «Пистолет» ЧССк – 164 уд./мин

$t - 6'$

Пауза отдыха – 4'

Режим работы – 30' Пауза отдыха – 1,5' $t - 10'$

V. Растяжка

$(132 + 142 + 146 + 146,6) = \text{ЧСС средняя} = 141,7 = 2 \text{ балла}$
2 балла x 60 мин. = 120 баллов

Величина нагрузки тренировочного занятия «малая» (табл. 9, 10, 11).
Начальная ЧСС перед следующими упражнениями не должна превышать от 120–130 уд./мин.

ПРИМЕР

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВНЕ ЛЬДА (УТТ)

«Средняя» по величине нагрузка

Развитие взрывной силы (тягун 15 м) $t_{\text{общ.}} - 70'$

(направленность)

Начальная ЧСС игрока – 102 уд./мин.

1. Разминка ОРУ: КРФК ЧССк – 145 уд./мин $t - 12'$
2. Основная часть $t - 58'$

I серия

1. Бег с высоким подниманием бедра ЧССк – 144 уд./мин
2. Разноскок ЧССк – 145 уд./мин $t - 15'$

ЧССк - 146 уд./мин
ЧССк - 147 уд./мин
ЧССк - 146.5 уд./мин
ЧССк - 147.2 уд./мин
ЧССк - 146.5 уд./мин
Пауза отдыха - 2'

t - 15'

ЧССк - 145 уд./мин
ЧССк - 147.5 уд./мин
ЧССк - 144 уд./мин
ЧССк - 146 уд./мин
ЧССк - 147.5 уд./мин
ЧССк - 146.5 уд./мин
ЧССк - 147.2 уд./мин
Пауза отдыха - 2'

ЧССк - 146.2
t - 15'
t - 7'

IV. Растяжка
(145 уд./мин + 146 уд./мин + 146 уд./мин + 146.8 уд./мин + 146.2 уд./мин) - ЧССсред-
няя - 146 уд./мин - 3 балла
3 балла x 70 мин. - 210 баллов

Величина тренировочной нагрузки - «средняя» (табл. 9, 10, 11).
Начальная ЧСС перед следующими упражнениями не должна
превышать 120-130 уд./мин.

ПРИМЕР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ (УТТ)

«Малая» по величине нагрузка

Начальная ЧСС игрока 98 уд./мин. $t_{\text{общ.}}$ - 76'

Техническая подготовка (обучение и совершенствование владения
коньками и клюшкой)

1. Разминка ОРУ (катание) ЧССк - 137 уд./мин t - 8'
2. Основная часть t - 68'

Организация учебно-тренировочного занятия (пять станций по 5 игроков) в пяти
кругах площадки.

$t_{\text{работы}}$ в серии 10' x 5 станций - 50'

1-я станция - в зоне слева - 1x0 без шайбы по кругу, вбрасывание лицом вперед (один
круг), подбор шайбы у борта и атака ворот с неудобной стороны.
P - до 10". O - 1.5' ЧСС средняя - 132 уд./мин
Пауза - 3'

2-я станция - в зоне справа - 1x0 без шайбы по кругу, вбрасывание спиной вперед
(один круг), подбор шайбы у борта и атака ворот с удобной стороны (только кисте-
вые броски).
P - до 10". O - 1.5' ЧСС средняя - 133 уд./мин
Пауза - 3'

3-я станция - в средней зоне на точке вбрасывания.

Упражнение на владение коньками и клюшкой с шайбой (один раз с шайбой, один
раз без шайбы) (крест).
P - до 12" без шайбы. O - 1.5' ЧСС средняя - 138 уд./мин
P - до 16" с шайбой. O - 1.5' ЧСС средняя - 142 уд./мин
Пауза - 3'

4-я станция - в зоне слева - 1x1 из угла, нападающий атакует защитника с атакой
ворот (у защитника клюшка перевернута).
P - до 12". O - 1.5' ЧСС средняя = 138 уд./мин
Пауза - 3'

5-я станция - в зоне справа - 2x1 от б. с. л., атака ворот схода, 2-я атака 2x1 из угла.
P - до 18". O - 1.5' ЧСС средняя - 144 уд./мин
Заключительная часть (катание, растяжка) 6'

Определение величины нагрузки:

ЧСС средняя определяется по ЧСС конечной после упраж-
нений - 137 уд./мин + 132 уд./мин + 133 уд./мин + 138 уд./мин +
+ 142 уд./мин + 138 уд./мин + 144 уд./мин = ЧСС средняя =
= 137.7 уд./мин = 2 балла.

2 балла x 76 мин. = 152 балла, величина нагрузки «малая».

Пример:

Чтобы добиться «средней» по величине нагрузки, нужно изменить
режим работы в упражнениях на станциях в сторону скоростно-
силовой направленности.

P - до 30". O - 1.5' - 2' (табл. 11)

ПРИМЕР

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ (УТТ)

Начальная ЧСС - 102 уд./мин.
 $t_{\text{общ.}}$ - 84'

Тактическая подготовка

1. Обучение и совершенствование тактики игры в большинстве 5x4.
2. Обучение и совершенствование тактики игры при позиционной атаке и обороне.

1. Разминка (техническая подготовка тактической направленности).

2. Основная часть – 84'.
Р – до 30". О – 1.5' ЧСС средняя – 137 уд/мин
Пауза – 3'.
4. 5x2 как 5x4 (в зоне по две атаки слева, справа) t – 12'.
Р – до 30". О – 1.5' ЧСС средняя – 146 уд/мин
Пауза – 3'.
5. 5x4 (в зоне по две атаки слева, справа) t – 15'.
Р – до 40". О – 2' ЧСС средняя – 153 уд/мин
Пауза – 3'.

Позиционная атака и оборона.

6. 3x3 (в зоне, в обороне два защитника и центральный нападающий, в атаке три нападающих, две атаки слева, справа).

Р – до 40". О – 2' ЧСС средняя – 156 уд/мин
Пауза – 3'.

7. 5x5 (в зоне две атаки слева, справа + контратака) t – 15'.
Р – до 45". О – 3' ЧСС средняя – 162 уд/мин

8. Значительная часть (катание, растяжка) – 6'.

Определение величины нагрузки за тренировочное занятие:
137 уд/мин + 146 уд/мин + 153 уд/мин + 156 уд/мин + 162 уд/мин =
= ЧСС средняя = 151 уд/мин = 3 балла x 84 мин. = 252 балла. Величина нагрузки в тренировочном занятии «средняя» (табл. 9, 10, 11).

3.4. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УТГ (11–14 ЛЕТ)

Пример планирования.

Подготовительный период – с 1 июля по 5 сентября (67 дней).

Общеподготовительный этап – с 1 июля по 5 августа.

а) втягивающий мезоцикл – с 1 июля по 14 июля (14 дней);

б) базовый-развивающий мезоцикл – с 15 июля по 5 августа (22 дня).

Специально-подготовительный этап – с 6 августа по 30 августа (25 дней).

Предсоревновательный мезоцикл – с 31 августа по 5 сентября (6 дней).

Соревновательный период – с 6 сентября.

В подготовительном периоде подготовки хоккеистов в УТГ общее количество дней подготовки составляет 67 дней.

Примечание:

В периоде подготовки в учебно-тренировочных группах можно увеличить базовый-развивающий мезоцикл до 29 дней, а специально-подготовительный этап уменьшить до 18 дней для более эффективного развития физических качеств и оздоровления юных хоккеистов на сборах команды в летних лагерях.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Втягивающий мезоцикл – цели и задачи на льду:

- Восстановление навыков владения коньками.
- Восстановление навыков владения клюшкой и шайбой.
- Восстановление координационных способностей.
- Восстановление периферического зрения и чувства дистанции.
- Техническая подготовка составляет до 100% от объема тренировочных занятий.

Цели и задачи вне льда:

- Восстановление аэробных возможностей организма хоккеистов (кроссы).
- Подготовка опорно-двигательного аппарата хоккеистов к базовому-развивающему мезоциклу (общая сила, КРФК).
- Восстановление координационных способностей хоккеистов (ловкость, гибкость, спортигры).
- Техническая подготовка вне льда (броски, ведение).
- Тактическая подготовка вне льда (спортигры по заданию).

Таблица 14. Примерное планирование на общеподготовительном этапе подготовки

Втягивающий мезоцикл – с 1 июля по 14 июля

Первый микроцикл

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7
Величина нагрузки	М	М	М	М	М	М	
Занятия на льду		Тх - 60'		Тх - 60'		Тх - 60'	Тх - 60'
Занятия вне льда	ОВ - 20' КРФК - 20' Тх - 40'		ОВ - 20' ЛП - 30' Тх - 30'		ОВ - 20' ЛП - 20' КРФК - 20' Тх - 20'		Максимальное

Второй микроцикл

Дни недели	8	9	10	11	12	13	14
Величина нагрузки	М	М	М	М	М	СР	
Занятия на льду	Тх - 60'		Тх - 75'		Тх - 75'	Тх - 75'	
Занятия вне льда	ОВ - 20' СИ - 60'	ОВ - 20' ЛГ - 20' КРФК - 30'		ОВ - 20' ЛГ - 20' КРФК - 30'		ЛГ - 20' КРФК - 30'	Выходной день

Примечание:

За 14 дней подготовки на втягивающем мезоцикле:

- семь занятий на льду;
- из них 6 занятий - «малая» нагрузка и одно - «средняя»;
- объем тренировочных занятий составил 7 ч. 30 мин., из них на техническую подготовку в чистом виде - 5 ч. 15 мин. и технико-тактическую подготовку - 2 ч. 30 мин..

В занятиях вне льда:

- общая выносливость - 1 ч. 40 мин.;
- КРФК - 1 ч. 40 мин.;
- ловкость, гибкость - 1 ч. 10 мин.;
- спортивные игры - 1 ч.;
- техническая подготовка - 1 ч. 30 мин.;
- шесть занятий вне льда;
- два выходных дня.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
1. ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
БАЗОВЫЙ-РАЗВИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ

Содержание и структура тренировочных занятий приобретает более выраженный характер за счет включения специализированных режимов работы и отдыха, средств и методов. Возрастает количество тренировочных занятий, объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Базовый-развивающий мезоцикл для УТГ приходится на середину июля, команды выезжают на сбор (летние лагеря).

- Цели и задачи тренировочного процесса вне льда:
- в утренние занятия включаются тренировки технического характера, на владение клюшкой (броски, ведение);
 - общая выносливость;

- КРФК;

- обучение и совершенствование в спортивных играх (ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол, регби, теннис);
- оздоровление юных хоккеистов.

Таблица 15. Примерное планирование на общеподготовительном этапе подготовки

Базовый развивающий мезоцикл - с 15 июля по 5 августа

Первый микроцикл

Дни недели	15	16	17	18	19	20	21
Величина нагрузки	М	М	СР	М	М		
Утреннее занятие	ОВ - 15' Тх - 30'	ОВ - 15' СИ - 15' Тх - 15'	ОВ - 15' Вз.С - 15' Тх - 15'	нет	ОВ - 15' КРФК - 20' СИ - 10'		
Дневное занятие	СИ - 60' КРФК - 15'	Тх - 60' СИ	Б - 20' Тх - 40' СИ	Тх - 60'	Тх - 60'		
Вечернее занятие	Тх - 30' Тх - 30' (СИ)	ОВ - 20' СИ - 30' Тх - 20'	Тх - 60' ЛГ - 15'	Тх - 60' СИ ЛГ - 15'	Б - 20' Вз.С - 25' ЛГ - 15'		Выходной день

Второй микроцикл

Дни недели	22	23	24	25	26	27	28
Величина нагрузки	М	М	СР	М	СР		
Утреннее занятие	ОВ - 10' ЛГ - 20' Тх - 15'	ЛГ - 20' Тх - 20'	ЛГ - 10' Вз.С - 10' Тх - 20'	нет	ОВ - 15' Тх - 15' ЛГ - 15'	Тх - 30'	
Дневное занятие	Тх - 60' СИ	Б - 15' Тх - 45' СИ	Б - 20' Вз.С - 20' Тх - 20' СИ	СИ - 60'	Вз.С - 30' Тх - 20'	Тх - 60' СИ	
Вечернее занятие	Тх - 30' Тх - 30' (СИ)	ОВ - 30' Тх - 20'	ОВ - 20' Тх - 30'	Тх - 40' ЛГ - 20'	Тх - 60' СИ	ОВ - 30'	Выходной день

Третий микроцикл

Дни недели	29	30	31	1	2	3	4	5
Величина нагрузки	М	М	СР	М	СР			
Утреннее занятие	ЛГ - 10' Тх - 30'	ОВ - 10' ЛГ - 20' СИ - 15'		ЛГ - 20' Тх - 25'				
Дневное занятие	Тх - 60' СИ	Б - 20' Тх - 40'	Б - 30' Вз.С - 30'	Тх - 60' СИ КРФК - 15'	Вз.С - 40' Тх - 20'	Тх - 75' СИ КРФК - 15'		
Вечернее занятие	ОВ - 20' Тх - 40'	Тх - 40' ЛГ - 20'	ОВ - 20' Тх - 40'	Тх - 60' СИ	Тх - 60' ЛГ - 20'	ЛГ - 20' Тх - 40'		Выходной день

Примечание:

- Техническая подготовка включает в себя броски по воротам, ведение шарика, игру 3х3.
- Методические указания: при бросках по воротам хоккеист не должен подсаживаться под бросок при ведении шарика, голова приподнята, руки, ноги работают одновременно, ведение выполняется только движением кистей рук, а не верхнего плечевого пояса.
- Общая выносливость – выполняется бег до 1000 м, ЧСС конечная не должна превышать 130–135 уд./мин.
- При «средних» по величине нагрузках ЧСС конечная не должна превышать 150–155 уд./мин.
- Тактическая подготовка включает в себя обучение и совершенствование различных тактических схем в атаке и обороне.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы.

Цели и задачи:

- Повышение уровня специальной физической подготовки.
 - Повышение уровня технико-тактического мастерства.
 - Обучение и совершенствование тактической подготовки.
 - Обучение и совершенствование «маневренного» владения коньками.
 - Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств (в чистом виде).
 - Обучение и совершенствование техники владения клюшкой и шайбой (прием, передача, кистевые броски, силовые единоборства).
- Занятия вне льда более специализированны, невелики по объему, но интенсивны, преимущественно комплексного воздействия. Акцент – на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в режимах соревновательной деятельности.

Таблица 16. Пример планирования
Подготовительный период

Специально-подготовительный этап (6–30 августа)

Первый микроцикл

Дни недели	6	7	8	9	10	11	12
Величина нагрузки	М	М	СР	М	М	СР	Выходной день
Занятия на льду	Тх - 60'	ЛГ - 20'	Тх - 75'	ЛГ - 20'	Тх - 60'	Тх - 75'	
Занятия вне льда		КРФК - 40'	ВзС - 20'	Тх - 40' СИ	ЛГ - 25'	ЛГ - 25'	
						ВзС - 30'	

Второй микроцикл

Дни недели	13	14	15	16	17	18	19
Величина нагрузки	М	М	СР	М	СР	СР	Выходной день
Занятия на льду	Тх - 60'	ЛГ - 20'	Тх - 75'	ЛГ - 20'	Тх - 75'	Тх - 75'	
Занятия вне льда	ОВ - 20'	КРФК - 50'	ЛГ - 20'	ОВ - 20'	ЛГ - 20'	ЛГ - 20'	
	Тх - 40' СИ		ВзС - 40'	Тх - 50'		ВзС - 40'	

Примечание:

- За 7 дней подготовки в первом микроцикле на специально-подготовительном этапе (с 6 по 12 августа):
- четыре тренировочных занятия на льду объемом 4 ч. 30 мин.;
 - два тренировочных занятия объемом по 75 мин.. по величине нагрузки – «средняя», ЧСС конечная (средняя) за тренировочное занятие должна быть от 145 до 160 уд./мин, что соответствует планированию по величине нагрузки в 3–4 балла (табл. 9, 10, 11);
 - в недельном микроцикле все тренировочные занятия – технической направленности, они включают в себя: восстановление навыков владения коньками и клюшкой, координационных способностей;
 - при планировании «средних» по величине нагрузок вводятся вторые тренировочные занятия вне льда по направленности: взрывная сила, КРФК, ловкость, гибкость, объемом 3 ч. 45 мин.;
 - взрывная сила: режим работы – 8', пауза отдыха – 1' 30", ЧСС конечная – от 145 до 154 уд./мин.

– тактическая подготовка вне льда – спортивные игры (ручной мяч, баскетбол 5х5), режим работы – до 40", пауза отдыха – до 3', ЧСС конечная (средняя) – от 154 до 164 уд./мин;

– в недельном микроцикле – две «вершины» по величине нагрузки, **Примечание:** второй микроцикл.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (13–19 АВГУСТА)

За 7 дней подготовки во втором микроцикле на специально-подготовительном этапе:

– четыре занятия на льду объемом 4 ч. 45 мин.;

– пять занятий вне льда объемом 5 ч. 20 мин.;

– в недельном микроцикле – три «средних» по величине нагрузки, в которые включается тактическая подготовка;

– содержание тренировочных занятий по тактической подготовке включает в себя подводящие упражнения техникой и тактической направленности к основной задаче тренировки.

Пример: для обучения тактике игры в большинстве 5х4 (от простого к сложному).

1. 5х0 как 5х4, свой маневр для каждого игрока, упражнения носят технический и тактический характер.

2. 5х2 как 5х4, содержание упражнения усложняется, в нем каждый игрок знает свой маневр игры 5х4.

3. 5х4 – основное упражнение по обучению и совершенствованию тактической подготовки, в котором каждый игрок совершенствует свой маневр для игры 5х4; 4х5.

Пример: для обучения и совершенствования тактической схемы 2–1–2 (давление).

Подводящие упражнения к основной задаче (2–1–2):

1. 1х1 со вбросом для обучения и совершенствования своего маневра для нападающих и защитников.

2. 2х1 со вбросом влево, вправо с выходом из зоны, 2-я атака – вброс в другую сторону.

Методические указания. Для защитников: быстрый выход из зоны через второго нападающего. **Для нападающих:** создать помеху для выхода из зоны для защитника и при вбросе шайбы в другую сторону (2-я атака), переклечение к атакующим действиям для тактической схемы 2–1–2.

1. 3х3. Исходное положение: в обороне – два защитника и центральный нападающий, в атаке – три нападающих. Вброс шайбы влево, вправо (две атаки).

Методические указания. Для защитников и центрального нападающего – быстрый выход из зоны, через борт, через центрального нападающего.

Для атакующих нападающих. Синхронные действия для тактической схемы 2–1–2, правильный свой маневр для крайних и центральных нападающих.

2. 5х5 – основное упражнение по обучению и совершенствованию тактической схемы 2–1–2 (давление) как для атакующих, так и для обороняющихся.

В недельном микроцикле – три «вершины» величины нагрузки.

Продолжение таблицы 16

Третий микроцикл

День недели	20	21	22	23	24	25	26
Величина нагрузки	М	М	СР	М	СР	БОЛ	
Занятия на льду	Тхк - 60'	Тхк - 60'	Тхк - 75'	ОВ - 30'	Тхк - 75'	Игра	ОВ - 30'
Занятия вне льда	ЛГ - 20'	ОВ - 30'	ВзС - 40'	Тк - 30'	ОВ - 30'	Игра	Тк - 40'
	ВзС - 20'	Тк - 30'		СИ			или выходной день
	Тк - 30'	СИ					

Четвертый микроцикл

День недели	27	28	29	30
Величина нагрузки	М	БОЛ	БОЛ	Выходной день
Занятия на льду	Тхк - 60'	Игра	Игра	
Занятия вне льда				

Примечание: третий и четвертый микроцикл. Специально-подготовительный этап (20–30 августа).

Можно планировать как 11-дневный мезоцикл, зависит это от функционального состояния вашей команды, можно разделить на два микроцикла, тогда 26 августа сделать выходным днем.

За 11 дней подготовки на специально-подготовительном этапе:

– пять тренировочных занятий на льду объемом 5 ч. 30 мин.;

– три игры для соревновательной подготовки.

- при «малых» по величине нагрузках соотношение технической и тактической подготовки составляет 65 на 35%;
 - при «средних» по величине нагрузках соотношение технической и тактической подготовки составляет 35 на 65%;
 - тактической подготовки составляет 5 ч.;
 - пять тренировочных занятий вне льда объемом 5 ч.;
 - на тактических занятиях вне льда продолжается обучение и совершенствование тактических схем (в более интенсивном режиме) (ручной мяч, баскетбол).
- Содержание тренировочных занятий по тактической подготовке включает в себя подводящие упражнения технической и тактической направленности к основной задаче тренировки.

Пример:

Для обучения и совершенствования тактической схемы (1-4) и преодоления схемы (1-4).

1. 5x3. Для втакующих с выходом из зоны, прохождение средней зоны.
2. 5x4 с выходом из зоны, прохождение средней зоны.
3. 5x5 с выходом из зоны, прохождение средней зоны.

Для обороняющихся.

1. 3x5. В обороне 2 защитника и центральный нападающий в средней зоне.
2. 4x5. В обороне 2 защитника и 2 крайних нападающих, при перехвате шайбы добавляется центральный нападающий и контрататака (3x3).
3. 5x5. Основное упражнение с выходом из зоны и прохождением средней зоны.

При обучении тактическим схемам игры в хоккей используются тренировочные занятия вне льда, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол), а также теоретические занятия (постоянно), в которых объясняется маневр каждого игрока при различных тактических схемах игры в хоккей.

Тактическая схема 1-4, игра от обороны мало эффективна для обучения и повышения спортивного мастерства, и в обучении в учебно-тренировочных группах рекомендуется в большей степени тактическая схема 2-1-2 (давление).

С 1 сентября киевские хоккеисты начинают учебный год в общеобразовательной школе, возрастает нагрузка, поэтому при планировании нужно учитывать этот фактор. Планировать величину нагрузки в недельных микрочиклах и в годичном цикле подготовки на закономерности построения учебно-тренировочного процесса (Савин В. П.).

Основная закономерность при планировании учебно-тренировочного процесса – это **постепенность и волнообразность**.

Таблица 17. Пример планирования Предсоревновательный микрочикл (с 31 августа по 5 сентября)

Дни недели	31	1	2	3	4	5
Величина нагрузки	М	М	Ср	(Ср)	М	М
Занятия на льду		Трн - 60'	Трн - 75'	Игра	Трн - 60'	Трн - 60'
Занятия вне льда	Об - 30'	Об - 20'	Бас - 40'			
	ЮФФК - 30'	ЛП - 20'	ЮФФК - 20'			

Примечание:

За 6 дней подготовки в предсоревновательном микрочикле:

- 4 занятия на льду объемом 4 ч. 15 мин.;
- одна контрольная игра;
- 3 занятия вне льда объемом 2 ч. 40 мин.

В предсоревновательном микрочикле повышается интенсивность тренировочных занятий и увеличивается пауза отдыха до полного восстановления ЧСС (начальной) между упражнениями до 125-130 уд./мин.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – самый большой по времени.

Цели и задачи:

- Повышение уровня специальной физической и психологической подготовленности.
- Обучение и совершенствование техники и тактического мастерства.
- Обучение и совершенствование тактической подготовленности.
- Подведение юных хоккеистов к играм в оптимальном психологическом и физическом состоянии.

В соревновательном периоде возрастает физическая и психо-логическая нагрузка на юных хоккеистов. Значит тренер должен правильно распределить между всеми игроками игровое время.

Пример:

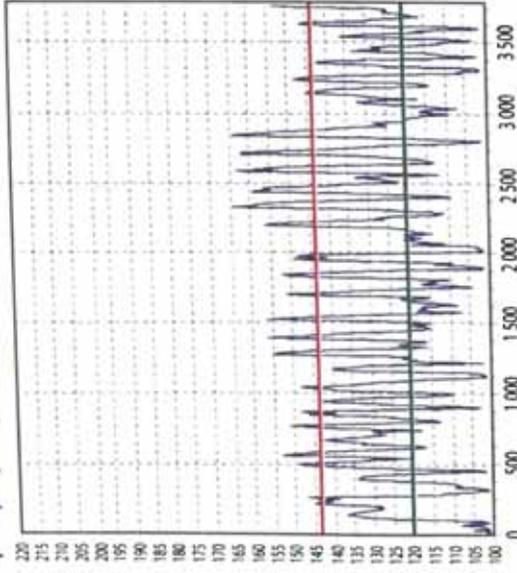
- Если команда, которая для достижения результата играет в две игры, то величина нагрузки для игроков этой команды находится в диапазоне от «большой» до «минимальной».

- Команда, которая играет для достижения результата и дает возможность играть всем игрокам (в чистые периоды) Величина нагрузки

для возраста УТТ недопустимо. Такая реализация нагрузки приводит к переутомлению, нарушению работы сердечно-сосудистой системы, апатии и потере интереса к занятиям хоккеем.

Рис. 2

Среднее значение пульса: 143
 Интенсивность записи: 2 низкая
 Суммарная нагрузка записи: 124 малая
 Время тренировок (минут): 62



На рис. 2 показана правильная реализация величины тренировочной нагрузки. Происходит полное восстановление после каждого упражнения — ЧСС восстановления опускается ниже 120 уд/мин (зеленая линия). Среднее значение ЧСС — 143 уд/мин, что соответствует выполнению планируемой величины тренировочной нагрузки — «малая».

Приведенный пример исследования с применением компьютерной обработки результатов пульсометрии наглядно показывает, что в группах УТТ, особенно 11, 12, 13 лет, тренер обязан после каждого упражнения дать возможность игрокам восстановить ЧСС до величины 120 и ниже уд/мин. Тогда выполнение следующего упражнения на свежем фоне будет более эффективным. Выход за пределы «малой» и «средней» по величине тренировочных нагрузок возможен в дозированном количестве только к 14 годам.

По итогам каждого года обучения проводятся тесты, являющиеся аналогом переводного экзамена.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности учащихся СДЮШОР по хоккею в возрасте 11-12 лет

Возраст	Бег 30 м. сек.		Бег 60 м. сек.		Бег 300 м. сек.		Бег 1000 м. сек.		Отжимание в упоре лежа, кол-во раз		Поднимание туловища за 45 сек., кол-во раз		Прыжок в длину с места, см	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
11 лет	4,5	5	9,7	5	0,58	5	3,42	5	46	5	34	5	186	5
	4,6	4	9,9-9,8	4	1,00-	4	3,45-	4	44-45	4	32-33	4	181-	4
					0,59		3,43						185	
	4,8-	3	10,4-	3	1,02-	3	4,06-	3	41-43	3	29-31	3	178-	3
	4,7	2	10,0	2	1,01	2	3,46	2	38-40	2	26-28	2	174-	2
12 лет	5,1-	2	10,8-	2	1,05-	2	4,08-	2	38-40	2	26-28	2	174-	2
	4,9	1	10,5	1	1,03	1	4,07	1	37	1	25	1	177	1
	5,2	1	10,9	1	1,06	1	4,10	1	37	1	25	1	173	1
	4,5	5	9,3	5	0,55	5	3,40	5	47	5	36	5	195	5
	4,6	4	9,5-9,4	4	0,57-	4	3,44-	4	45-46	4	34-35	4	190-	4
				0,56		3,41						194		
	4,7	3	9,7-9,6	3	0,59-	3	3,55-	3	42-44	3	32-33	3	187-	3
	5,0-	2	10,3-	2	1,02-	2	4,00-	2	39-41	2	29-31	2	183-	2
	4,8	1	9,8	1	1,00	1	3,56	1	38	1	28	1	186	1
	5,1	1	10,4	1	1,03	1	4,01	1	38	1	28	1	182	1

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности учащихся СДЮШОР по хоккею в возрасте 13 лет

Возраст	Бег 30 м. сек.		Бег 60 м. сек.		Бег 300 м. сек.		Бег 1000 м. сек.		Отжимание в упоре лежа, кол-во раз		Поднимание туловища за 45 сек., кол-во раз		Прыжок в длину с места, см	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
13 лет	4,4	5	9,2	5	0,51	5	5,44	5	29	5	37	5	203	5
	4,5	4	9,4-9,3	4	0,53-	4	5,51-	4	27-28	4	35-36	4	200-	4
					0,52		5,45						204	
	4,6	3	9,6-9,5	3	0,55-	3	6,14-	3	24-26	3	32-34	3	197-	3
					0,54		5,52						199	
14 лет	4,7	2	10,0-9,7	2	0,58-	2	6,20-	2	20-23	2	30-31	2	193-	2
					0,56		6,15						196	
	4,8	1	10,1	1	0,59	1	6,30-	1	19	1	29	1	192	1
							6,21							

Нормативы по общей и специальной подготовке хоккеистов СДЮШОР (11-13 лет)

Возраст	Бег на коньках 36 м лыпом вперед, сек.		Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек.		Бег на коньках влево, сек.		Бег на коньках вправо, сек.		Бег с шайбой, сек.		Бег с шайбой, сек.	
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
13 лет	5,22	7,0	6,13	5	16,97	5	16,92	5	24,35	5	23,47	5
	5,27	7,2	6,19	4	17,25	4	17,29	4	25,21	4	23,83	4
	5,39	7,4	6,31	3	17,48	3	17,55	3	25,24	3	24,13	3
12 лет	4,98	7,7	6,1	3	17,03	3	17,50	3	24,22	3	23,06	3
	5,2	7,4	6,14	2	17,29	2	17,67	2	24,3	2	23,1	2
	5,21	7,6	6,2	1	17,40	1	17,7	1	24,46	1	23,4	1
11 лет	5,1	7,9	6,07	1	17,09	1	18,6	1	24,9	1	24,01	1
	5,27	7,4	6,6									
	5,3	7,4	6,8									
	Отжимание без хлопков, раз		Прыжок в длину, см		Подъемные туловища за 45"		Бег 30 м, сек.		Бег 60 м, сек.		Бег 300 м, сек.	
11 лет	44	205	50		50		8,67		8,71		49,90	
	41	196	49		49		8,78		8,78		50,10	
	40	193	48		48		8,9		8,9		51,1	
12 лет	51	210	57		57		4,5		4,5		9,0	
	50	202	53		53		4,6		4,6		9,0	
	48	200	50		50		4,8		4,8		9,1	
13 лет	60	210	58		57		4,8		4,8		9,1	
	55	208	57		57							
	51	205	51		51							

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности учащихся СДЮШОР по хоккею

Возраст	Бег на коньках 36 м лыпом вперед, сек.		Бег на коньках влево, сек.		Бег на коньках вправо, сек.		Точность бросков, %		Бег с шайбой, сек.		Бег с шайбой, сек.		
	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	
11 лет	5,5	7,0	5	19,5	5	8	5	27,9	5	26,1	5	49,8	
	5,7	7,2	4	19,6	4	7	4	26,0	4	27,2	4	50,3	
	5,8	7,4	3	20,2	3	6	3	29,7	3	28,3	3	53,0	
	5,9	7,4	2	20,8	2	5	2	30,6	2	29,2	2	53,6	
	6,1	7,8	20,3	20,6	21,1	1	4	1	30,7	1	29,3	1	53,7
12 лет	5,4	7,0	5	19,0	5	8	5	27,3	5	26,2	5	49,0	
	5,6	7,1	4	19,3	4	7	4	28,2	4	27,1	4	50,1	
	5,5	7,1	4	18,8	4	7	4	27,4	4	26,5	4	49,1	
	5,8	7,4	3	19,9	3	6	3	28,3	3	28,0	3	51,2	
	5,7	7,2	19,4	20,5	20,4	2	5	2	30,0	2	28,9	2	52,3
13 лет	6,0	7,5	20,0	20,0	20,0	1	4	1	30,1	1	29,0	1	50,4
	5,1	6,4	5	18,5	5	8	5	26,8	5	25,6	5	47,0	
	5,3	6,7	4	19,0	4	7	4	27,7	4	26,5	4	48,1	
	5,2	6,5	18,6	18,5	18,5	3	6	3	26,6	3	27,4	3	49,2
	5,7	7,0	3	19,5	3	6	3	27,8	3	26,8	3	48,2	
5,4	6,8	2	20,0	2	5	2	29,5	2	28,3	2	50,3		
5,9	7,3	19,6	19,5	19,5	2	5	2	28,7	2	27,5	2	49,3	
6,2	7,6	1	20,5	1	4	1	30,4	1	29,2	1	51,4		
6,0	7,4	20,1	20,0	20,0	1	4	1	29,6	1	28,4	1	50,4	

3.5. ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА

«Нельзя уважать себя как тренера, не уважая хоккей».

что должен знать тренер-преподаватель при построении учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах (11-14 лет)?

- Планирование в годичном цикле подготовки (Савин В. П. «Теория и методика хоккея», 2003).
- 1. Периодизация тренировочного процесса (Савин В. П., 2003).
- 2. Закономерности построения тренировочного процесса (Савин В. П. «Теория и методика хоккея», 2003).
- 3. Ведение документации (фактическая работа).

• Последовательность развития физических качеств в разные периоды подготовки в годичном цикле по направленности тренировочных занятий.

1. Режимы тренировочной работы в упражнениях и паузы отдыха.
2. Объем тренировочных занятий на льду и вне льда в годичном цикле подготовки.
- Соотношение технической и тактической подготовки на разных этапах в годичном цикле подготовки.
- Контроль за величиной тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
- Методика определения тренировочной нагрузки.
- Контроль за функциональным состоянием хоккеистов в годичном цикле подготовки.

- Тестирование на каждом этапе подготовки на льду и вне льда.
- Содержание тренировочных занятий по направленности.
- Обучение и совершенствование владения коньками и клюшкой.
- Тактическая подготовка.

• Управление тренировочным процессом (четкость выполнения тренировочного задания и дисциплина).

• Постоянные методические указания для всех юных хоккеистов в каждом тренировочном занятии.

- Хвалить юных хоккеистов и постоянно объяснять, что такое профессия хоккеиста.
- Контроль здоровья ежегодно два раза в год (диспансер).
- УЗИ внутренних органов (ежегодно).
- Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям хоккеем.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья.

ГЛАВА 4. ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (15–17 ЛЕТ)

В группах спортивного совершенствования заканчивается обучение хоккеистов в СДЮШОР.

Возраст 15–17 лет является важнейшим для становления хоккеиста. Этот этап характеризуется закреплением и дальнейшим совершенствованием полученных знаний, приобретенных умений, формированием прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технико-тактического приема в условиях игровой деятельности.

4.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА

Одним из главных направлений совершенствования подготовки хоккеистов в группах спортивного совершенствования (ГСС) является изменение программно-нормативных требований на различных этапах многолетней подготовки с учетом состояния здоровья, уровня подготовленности и требований современного хоккея.

Основными критериями для молодых хоккеистов, привлекаемых в команды мастеров, являются:

- высокий уровень технической подготовки;
- способность систем организма переносить высокие тренировочные и соревновательные нагрузки;
- морально-волевые качества;
- отличное здоровье.

Практика работы ДЮСШ, СДЮШОР показывает, что спортивное мастерство повышается в том случае, если тренерско-преподавательский состав обладает высокими профессиональными знаниями и педагогическим мастерством, материально-техническая база имеет все необходимое для учебно-тренировочной и воспитательной работы, к занимающимся предъявляются высокие требования и игры чемпионата имеют высокий соревновательный уровень.

В настоящей главе определены цели и задачи групп спортивного совершенствования, средства и методы их реализации с учетом физиологических и психологических особенностей этого возраста.

Многолетняя подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР представляет собой единую систему, состоящую из трех основных периодов подготовки:

1. Начальные группы подготовки (7–10 лет) – 4 года обучения.

- Отбор способных к занятиям хоккеем детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем.
- Обучение владению коньками.
- Обучение владению клюшкой.

• Привитие навыков к соревновательной деятельности.

• В тренировочной работе тренер должен помнить, что обучение и терпение очень важно в работе на начальном этапе подготовки.

• Правильное построение учебно-тренировочного занятия (от простого к сложному).

• Не более пяти упражнений в занятии.

• Главное в работе тренера для групп УТГ – обучение техническим приемам игры в хоккей.

• В тренировочных занятиях на начальном этапе подготовки первые два-три года не использовать упражнения на всю длину поля (такие, как 2х1, 3х1, 3х2).

• Пользоваться методом повторений в обучении владению как коньками, так и клюшкой.

• В занятиях вне льда обучать владению клюшкой (ведение, броски, работаю только кистями рук).

• В занятиях вне льда обучать индивидуальным и командным тактическим построениям через спортивные игры (ручной мяч, баскетбол 5х5).

• Тренировочный процесс вне льда также является основным для становления хоккеиста высокой квалификации.

• Управлять тренировочным процессом на начальном этапе подготовки только за счет методических указаний (правильная постановка рук и ног, наклон туловища, поднятая голова).

• Пользоваться методом наглядности (показ видео).

• Наполняемость групп во многом зависит от тренера.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 3 ДЛЯ УТГ

1. Назовите основные физиологические особенности хоккеистов.
2. Каковы особенности развития физических качеств хоккеистов?
3. Величина тренировочной нагрузки и ее распределение.
4. Каковы цели и задачи планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле?

**Уважаемые коллеги, знания теории и методики хоккея являются основой становления выдающихся тренеров и воспитанных ими хоккеистов.
Успехов вам!**

- Учебно-тренировочные группы (11–14 лет) – 4 года обучения.
- Группы спортивного совершенствования (15–16–17 лет) – 3 года обучения.

Если рассматривать подготовку в ДЮСШ и СДЮШОР на сегодняшний день, то обучение длится 13 лет, учитывая спортивно-оздоровительные группы (5–6 лет).

Для тренера период спортивного совершенствования является основным для реализации себя, поскольку за 3 года тренер обязан подготовить группу хоккеистов для команд МХЛ, ВХЛ и КХЛ.

Углубленные обследования в группах спортивного совершенствования показывают, что у многих хоккеистов имеются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Основная причина – незнание тренером теории и методики хоккея, а также физиологических особенностей хоккеистов, прежде всего в учебно-тренировочных группах (11–14 лет) и группах спортивного совершенствования (15–16–17 лет), что приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы:

- Сенситивных периодов развития.
- Планирования и реализации тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- Методики определения величины нагрузки на каждое учебно-тренировочное занятие в годичном цикле (примеры из педагогических наблюдений и практической деятельности некоторых тренеров).

В недельном микроцикле соревновательного периода с играми первенства в субботу и воскресенье величина соревновательной нагрузки «максимальна». В понедельник – выходной день. Вторник, среда, четверг, пятница – эти четыре дня являются восставительно-подготовительными к следующим играм (суббота, воскресенье).

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

Таблица 19. Правильное планирование (пример)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Max	Max	Выходной день	M	M	Ср	M	Max	Max
игра	игра		Тк - 60	Тхк - 60	Тхк - 75	Тхк - 60	игра	игра

В теории и методике хоккея (по Савину В. П.) главной закономерностью является постепенность и волнообразность планирования тренировочных нагрузок. Это доказано практическим опытом работы. Педагогические наблюдения показывают, как неправильно планируются и реализуется тренировочная нагрузка на практике.

Таблица 20. Пример неправильного планирования

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Max	Max	Выходной день	Ср	Ср	Бол	M	Max	Max
игра	игра		Тк - 60	Тхк - 60	Тхк - 75	Тхк - 60	игра	игра

4, 5, 6 числа – в тренировочные занятия включаются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости – такие направленности носят развивающий характер, при которых увеличивается интенсивность в упражнениях.

В таблице 20 нарушена главная закономерность планирования – постепенность и волнообразность.

Такие негативные действия приводят к нарушениям сердечно-сосудистой системы.

Чтобы избежать подобных явлений, необходимо в тренировочном процессе по силовой подготовке варьировать структуру упражнений. Например, приседания со штангой более рационально заменить на толчок штанги ногами, лежа на спине. Такой метод защищает позвоночный столб от негативного воздействия динамических нагрузок. Задачи в межигровых циклах соревновательного периода: восстановление, поддержание и развитие физических качеств для оптимальной функциональной подготовки.

Для правильного планирования и реализации тренировочной нагрузки нужно знать:

- Направленность тренировочного занятия.
- Объем и интенсивность тренировочного занятия.
- Методику определения тренировочной нагрузки.

Практика работы тренеров в ДЮСШ и СДЮШОР показывает, что спортивное мастерство повышается в том случае, если:

- Тренер владеет знаниями в области теории и методики хоккея.
- Профессионально относится к своим тренерским обязанностям.

3. Обладает педагогическим мастерством.

4. Стремится к победам и с уважением относится к хоккеистам. Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических качеств;

- дальнейший рост спортивного мастерства за счет совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня команд мастеров;

- достижение автоматизма при выполнении технических приемов на высокой скорости, их стабильности и вариативности при дефиците времени и пространства;

- овладение современными тактическими схемами, совершенствование индивидуальной, звеньевой и командной тактики в атаке и обороне;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и приобретение со-
ренивательного опыта;

- овладение теоретическими знаниями;

- дальнейшее изучение правил игры.

С наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные изменения в длине, массе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем.

В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается в юношеском возрасте.

Незавершенный процесс окостенения позвоночника у юношей может привести к различным его повреждениям при больших нагрузках.

Окончательно процесс окостенения скелета завершается к 25 годам.

Вес мышечной массы к 15 годам достигает 32% веса тела, а к 17–18 годам – 44% веса взрослого уровня.

Значительно изменяются длина и толщина мышечных волокон. Происходит созревание быстрых утомляемых гликолитических мышечных волокон (II-б типа), с окончанием переходного периода устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

Постепенное и поэтапное упрочнение костей, связочного аппарата и рост мышечной массы делает необходимым постоянное наблюдение за формированием правильной осанки и развитием мышечного корсета.

Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний и старший школьный возраст приходится сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Уровень физического развития организма и качества двигательной деятельности зависит от стадии полового созревания. Чем выше стадия полового созревания, тем выше физические возможности и спортивные достижения.

В юношеском возрасте в результате развития опорно-двигательного аппарата достигается высокое совершенство движений, создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Возрастной период от 10 до 17–19 лет характеризуется достижением максимального развития физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также серьезным изменением выносливости, которая достигает максимального развития к 20–25 годам.

Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, то есть периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Виды физической подготовки по направленности тренировочных занятий (вне льда):

1. Общесиловая направленность.

2. Направленность для развития быстроты, скорости.

3. Направленность для развития взрывных качеств.

4. Направленность для развития скоростно-силовых качеств.

5. Направленность для развития силовой выносливости.

6. Направленность для развития специальной выносливости.

7. Направленность для развития гибкости, ловкости, баланса.

8. Направленность для развития общей выносливости.

Указанные виды физической подготовки взаимосвязаны. Единство общей и специальной подготовки является одним из важных принципов системы спортивной тренировки (Савин В. П.).

Недооценка в тренировочном процессе общей физической подготовки ведет к сужению базовой подготовки, однобокой специализации – это доказано на практике.

Для развития физических качеств, таких как:

- 1) общая выносливость;
 - 2) общая сила;
 - 3) скорость (быстрота);
 - 4) взрывная сила;
 - 5) скоростно-силовые качества;
 - 6) специальная выносливость;
 - 7) силовая выносливость;
 - 8) гибкость, ловкость, баланс,
- тренер обязан знать:

1. В каком периоде, этапе, мезоцикле, микроцикле следует развивать эти качества в годичном цикле подготовки.

2. Какая направленность способствует развитию этих качеств, каковы режимы работы и отдыха, какова должна быть величина нагрузки в тренировочных занятиях.

Базисом для развития физических качеств является общая физическая подготовка с акцентом на общую силу и общую выносливость. Развитие начинается в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе во втягивающем мезоцикле (2 мц), а развивают физические качества в основном в базовом – развивающем мезоцикле подготовительного периода. На специально-подготовительном этапе продолжается развитие физических качеств, но с учетом этого этапа подготовки снижается количество тренировочных занятий вне льда и их объем.

В соревновательном периоде развитие физических качеств, кроме развития взрывной силы, носит поддерживающий характер.

Специальная выносливость развивается в процессе игр и в тренировочных занятиях с учетом режимов работы и отдыха, имитирующих игровую смену.

При развитии физических качеств тренеру следует четко планировать учебно-тренировочные занятия по направленности, объему, интенсивности, режимам работы и отдыха.

Общая выносливость. При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается развитие аэробных возможностей. Тренировочные занятия носят восстановительный характер. Объем тренировочных занятий – до 45 мин., интенсивность – 1–2 балла. ЧСС конечная за тренировочное занятие – 135–140 уд/мин. Величина нагрузки – малая.

Общая сила. При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается подготовка опорно-двигательного аппарата, всех групп мышц верхних и нижних конечностей для дальнейшего

развития других физических качеств, а также для восстановления хоккеистов после игр. Объем тренировочных занятий – до 75 мин., интенсивность – пониженная, равна 2 баллам. ЧСС средняя за тренировочное занятие – 115 уд/мин. Величина нагрузки – малая. Режим работы на станции – до 15 повторений за 1 мин. Пауза отдыха – 3 мин.

Скорость (быстрота). При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается развитие скоростных качеств и развивается быстрота реакции (на сигнал). Объем тренировочных занятий – до 40 мин., интенсивность – пониженная, 1–2 балла. ЧСС средняя за тренировочное занятие – 114 уд/мин. Режим работы – от 6 до 10 сек., пауза отдыха – 1 мин. 20 сек. Величина нагрузки – малая.

Взрывная сила. При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается развитие скоростно-силовых качеств. Объем тренировочных занятий – до 60 мин. интенсивность – средняя, 2–3 балла. ЧСС средняя за тренировочное занятие – 118 уд/мин. Режим работы – 6–10 сек., пауза отдыха – 1 мин. 30 сек. Величина нагрузки – малая.

Скоростно-силовые качества. При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается одновременное развитие скорости и силы, которые являются одним из главных качеств хоккеистов. Объем тренировочных занятий – 75 мин., интенсивность – высокая, 7–8 баллов. ЧСС средняя за тренировочное занятие – 146–150 уд/мин. Режим работы – до 30 сек., пауза отдыха – 1 мин. 30 сек. Величина нагрузки – средняя.

Примечание: для повышения величины нагрузки до «большой», «максимальной» увеличивается объем тренировочных занятий.

Специальная выносливость. При этой направленности тренировочных занятий обеспечивается развитие специфических качеств, проявляющихся в соревновательной деятельности хоккеистов. Объем тренировочных занятий – до 90 мин., интенсивность – высокая, 7–8 баллов. ЧСС средняя за тренировочное занятие – 146–150 уд/мин. Режим работы – 45 сек., пауза отдыха – 2 мин. 15 сек. Величина нагрузки – большая или максимальная, зависит от планирования учебно-тренировочного занятия на данный момент.

Примечание: в мировом хоккее в последние 3–4 года произошли изменения в отношении специальной выносливости.

5–10 лет назад игровая смена хоккеиста длилась до минуты и более, пауза отдыха достигала 3 мин. и более.

В современном хоккее значительно увеличились интенсивность, динамика игры. Смены в игре сократились до 30–45 сек., а паузы отдыха колеблются в пределах 2 мин. 15 сек.

Силовая выносливость. При этой направленности развитие силовой выносливости происходит при многократном воздействии определенных отягощений на различные группы мышц хоккеистов. При тренировочных занятиях вне льда их можно использовать для развития специальной выносливости. Объем тренировочных занятий – до 100 мин., интенсивность – высокая, 8 баллов. ЧСС конечная за тренировочное занятие – 175–180 уд./мин. Режим работы – 45 сек., пауза отдыха – 2 мин. 15 сек. Величина нагрузки – максимальная.

Гибкость, ловкость, баланс – при этой направленности обеспечивается развитие координационных качеств хоккеистов с помощью соответствующих упражнений, которые применяются главным образом в подготовительной части тренировочного занятия.

4.2. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

По направленности нагрузки бывают аэробные, аэробно-анаэробные (смешанные), анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные.

Разделение нагрузок на группы ведется на основе учета режима работы и частоты сердечных сокращений, пауз отдыха между упражнениями и объема тренировочного занятия.

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними, малыми. Такое деление условно и полностью не отражает меры воздействия упражнений на организм хоккеиста.

Более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (часы, мин.) и интенсивности (ЧСС уд./мин).

В настоящее время для определения величины тренировочных нагрузок для групп спортивного совершенствования, МХЛ, Высшей лиги, КХЛ используются спорттесторами, по которым определяется ЧСС в конце упражнения и затем средняя ЧСС за тренировочное занятие (пример: ЧСС конечная в упражнениях была 130 уд./мин + 140 уд./мин + 145 уд./мин + 135 уд./мин + 150 уд./мин = 700 уд./мин; : 5 = 140 уд./мин ЧСС средняя).

Пример определения величины нагрузки без спорттестора. В спортивных играх, в хоккее очень сложно создать методику определения величины нагрузки, которая была бы более информативна для каждого хоккеиста в команде, потому что это зависит от амплитуды каждого владения коньками, клюшкой, игрового мышления, игровых, технико-владения коньками, и т. д.

Координационных способностей и т. д. Кроме того, у каждого игрока разные восстановительные способности организма, значит, и начальная ЧСС перед следующим упражнением тоже разная.

Поэтому методика определения величины тренировочной нагрузки будет более информативной, когда ЧСС конечная, средняя ЧСС конечная, после каждого упражнения, деленная на количество упражнений, получится ЧСС средняя за тренировочное занятие.

Для тренера при планировании учебно-тренировочного процесса и при реализации тренировочной нагрузки очень важно знать, в каких диапазонах по величине нагрузки тренируется команда на различных этапах подготовки.

В таблице 21 интенсивность оценивается по 8-балльной шкале, в которой определенному количеству баллов соответствуют усредненный показатель ЧСС и уровень градации интенсивности (низкая, средняя, повышенная, высокая) (Савин В. П.).

В таблице 22 оценивается суммарная величина нагрузки одного занятия с учетом объема и интенсивности. Для этого средний показатель интенсивности тренировочного занятия в баллах умножается на показатель суммарного объема тренировочного занятия (например: средний показатель интенсивности в ЧСС равен 4 баллам, суммарный объем равен 75 мин. – величина тренировочной нагрузки равна 4 балла x 75 мин. = 300 баллов – относится к разряду «средняя»).

Таблица 21. Шкала интенсивности

Интенсивность	ЧСС (средняя) по конечному ЧСС	Баллы
Пониженная	120–135	1
	136–144	2
Средняя	145–154	3
	155–164	4
Повышенная	165–170	5
	171–180	6
Высокая	181–190	7–8

Таблица 22. Шкала величины суммарной нагрузки одного занятия

Нагрузка	Интенсивность (баллы)	Объем (мин.)	Суммарная нагрузка (баллы)
Малая	1-2	45-90	45-180
Средняя	3-4	60-90	181-360
Большая	5-6	72-90	361-540
Максимальная	7-8	78-100	544-800

Таблица 23. Усредненная шкала суммарной нагрузки одного тренировочного дня

Нагрузка	Интенсивность (баллы)	Объем (мин.)	Суммарная нагрузка (баллы)
Малая	1-2	85-210	85-420
Средняя	3-4	140-210	421-840
Большая	5-6	165-210	841-1260
Максимальная	7-8	180-220	1261-1760

В таблице 23 оценивается суммарная величина нагрузки одного тренировочного дня (например: величина тренировочной нагрузки первого занятия равна 300 баллам, величина нагрузки второго тренировочного занятия равна 300 баллам, суммарная нагрузка одного тренировочного дня равна: 300 баллов + 300 баллов = 600 баллов, относится к разряду «средняя»).

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Технико-тактическая подготовка $t_{\text{общ.}} - 80'$

1. Разминка

1-е упр.: прием, передачи партнеру в две шайбы от лицевого борта до синей линии

Р - 18", О - 1' ЧСС н - 110 уд/мин, ЧСС к - 142 уд/мин
П - 2'

2-е упр.: передачи, прием шайбы в средней зоне в движении

Р - 20", О - 1' 30" ЧСС н - 112 уд/мин, ЧСС к - 161 уд/мин
П - 2'

II. Основная часть - техническая подготовка

1-е упр.: ведение шайбы 1х0

Р - 15", О - 1' ЧСС н - 112 уд/мин, ЧСС к - 139 уд/мин
П - 2'

2-е упр.: броски слева, справа, по центру 1х0

Р - 15", О - 1' ЧСС н - 112 уд/мин, ЧСС к - 165 уд/мин
П - 2'

3-е упр.: броски с хода, передачи из-за ворот

Р - 10", О - 1' 30" ЧСС н - 102 уд/мин, ЧСС к - 132 уд/мин
П - 2'

III. Основная часть - тактическая подготовка (5х4)

1-е упр.: 5х2 (5х4), в зоне 2 атаки (слева, справа)
Р - 30", О - 2' ЧСС н - 110 уд/мин, ЧСС к - 163 уд/мин
П - 2'

2-е упр.: 5х0 (выход из зоны, прохождение ср. зоны + обратно 5х4, 2-я 5х4)
Р - 40", О - 2' 20" ЧСС н - 81 уд/мин, ЧСС к - 159 уд/мин
П - 2'

Подсчет величины тренировочной нагрузки одного тренировочного занятия определяется по двум вариантам (**первый вариант** - усредненный показатель, ЧСС определяется по конечной ЧСС конечная; **второй вариант** - усредненный показатель, ЧСС определяется по начальной и конечной ЧСС).

I вариант - все конечные ЧСС в упражнениях складываются и делятся на количество ЧСС в упражнениях, определяется ЧСС конечная, средняя:

$142 \text{ уд/мин} + 161 \text{ уд/мин} + 139 \text{ уд/мин} + 165 \text{ уд/мин} + 132 \text{ уд/мин} + 163 \text{ уд/мин} + 159 \text{ уд/мин} = 1061 \text{ уд/мин.}$

$1061 \text{ уд/мин} - \text{ЧСС общая, конечная} : 7 = \text{ЧСС средняя, } 151 \text{ уд/мин}$ за тренировочное занятие.

ЧСС ср 151 уд/мин = 3 баллам (табл. 21).

3 балла x 80 мин. (объем тренировочного занятия) = 240 баллов - это суммарная нагрузка одного тренировочного занятия (табл. 22).

Величина тренировочной нагрузки одного тренировочного занятия равна 240 баллам, что соответствует «средней» нагрузке.

II вариант - ЧСС средняя определяется так: ЧСС начальную и ЧСС конечную складывают и делят на два и определяют ЧСС среднюю в каждом упражнении, после чего ЧСС средние складываются и делятся на количество упражнений в тренировочном занятии.

1-е упр.: ЧССн 110 уд/мин + ЧССк 142 уд/мин = ЧССср = 126 уд/мин.

2-е упр.: ЧССн 112 уд/мин + ЧССк 161 уд/мин = ЧССср = 136 уд/мин.

3-е упр.: ЧССн 112 уд/мин + ЧССк 139 уд/мин = ЧССср = 125 уд/мин.

4-е упр.: ЧССн 112 уд/мин + ЧССк 165 уд/мин = ЧССср = 138 уд/мин.

5-е упр.: ЧССн 102 уд/мин + ЧССк 132 уд/мин = ЧССср = 117 уд/мин.

6-е упр.: ЧССн 110 уд./мин + ЧССк 163 уд./мин = ЧССср = 137 уд./мин.
 7-е упр.: ЧССн 81 уд./мин + ЧССк 159 уд./мин = ЧССср = 120 уд./мин.
 126 уд./мин + 136 уд./мин + 125 уд./мин + 138 уд./мин + 117 уд./мин + 136 уд./мин +
 120 уд./мин = 898 уд./мин.

898 уд./мин - ЧСС общая, по средней ЧСС : 7 = ЧСС средняя. 128 уд./мин за тренировочное занятие.

ЧСС 128 уд./мин = 4 балла

4 балла x 80 мин. (объем тренировочного занятия) получаем 320 баллов - это суммарная нагрузка одного тренировочного занятия в баллах.

Таким образом, величина тренировочной нагрузки одного занятия - 320 баллов, что соответствует «средней» нагрузке.

Эксперимент показал, что по двум вариантам величина тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие определена в диапазоне «средняя». Только интенсивность во II варианте была выше на один балл. На этот показатель влияет начальная ЧСС при подсчете ЧСС средней, поэтому подсчет тренировочной нагрузки при определении ЧСС средней по ЧСС конечной более информативен (можно пользоваться двумя вариантами подсчета величины тренировочной нагрузки).

ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (ГСС)

Технико-тактическая подготовка, «малая» нагрузка $t_{\text{общ}} - 80'$

I. Разминка $t - 24'$

1. 1x0 из углов ЧССк - 181 уд./мин $t - 8'$

П - 2'

ЧССк - 176 уд./мин $t - 5'$

П - 2'

ЧССк - 177 уд./мин $t - 5'$

П - 2'

II. Основная часть - тактическая подготовка

4. 5x0, как 5x4 (в зоне) ЧССк - 172 уд./мин $t - 12'$

П - 2'

5. 5x0, как 5x4 (выход, вход, позиция) + 5x4 (в зоне) ЧССк - 170 уд./мин $t - 12'$

П - 2'

6. 5x2 (в зоне) ЧССк - 171 уд./мин $t - 12'$

П - 2'

181 уд./мин + 176 уд./мин + 177 уд./мин + 172 уд./мин + 170 уд./мин + 170 уд./мин + 171 уд./мин = ЧСС средняя 174 уд./мин = 6 баллов x 80 мин. = 480 баллов. **Величина тренировочной нагрузки «большая».**

Тренировочное занятие для команды планировалось с «малой» по величине нагрузкой.

Исследование определения величины тренировочной нагрузки для вратарей команды проводилось в ГСС и показало, что в данном тренировочном занятии нагрузка для «полевых» игроков получилась «малой» по величине, а для вратарей команды - «большой».

Поэтому тренер при планировании величины нагрузки и организации тренировочного занятия должен учитывать **последовательность упражнений** для вратарей, чтобы они успевали восстановиться.

ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ Тренировочное занятие (группа спортивного совершенствования).

Общесиловая направленность «малая» $t - 60'$

I. Разминка, ОРУ, гибкость, ловкость ЧССк - 107 уд./мин $t - 20'$

II. Основная часть (тренажерный зал, 6 станций x 3 чел.) $t - 40'$

1. Ст. приседание со штангой 50 кг (15 раз) ЧССк - 147 уд./мин

2. Ст. жим лежа 50 кг (15 раз) ЧССк - 127 уд./мин

3. Ст. тренажер «Бицепс» (15 раз) ЧССк - 129 уд./мин

4. Ст. толчок ногами, лежа на спине, 50 кг (15 раз) ЧССк - 146 уд./мин

5. Ст. тренажер для спины (15 раз) ЧССк - 120 уд./мин

6. Восхождение со штангой (30 кг) на тумбу (15 раз) ЧССк - 150 уд./мин

За тренировочное занятие ЧСС средняя определяется сложением ЧСС конечной на 6 станциях, включая ЧССк после разминки (107 + 147 + 127 + 129 + 146 + 120 + 150 = 926 уд./мин, ЧСС общая 926 уд./мин : 7 = ЧСС средняя = 132 уд./мин = 1 балл).

Величина тренировочной нагрузки за тренировочное занятие:

1 балл x 60 мин. (объем занятия) = 60 баллов. **Величина нагрузки «малая»,** как и планировалось.

ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Технико-тактическая подготовка $t_{\text{общ}} - 94'$

I. Разминка $t - 24'$

1. Передачи в парах двумя шайбами (2x0)

Р - 18', О - 1' ЧССк - 125 уд./мин

П - 2'

$t - 10$

2. О – передачи в средней зоне; Δ – в своей зоне
 Р – 20". О – 1' 30" ЧССк – 160 уд./мин
 П – 2'
- II. Основная часть
1. 1x0 (броски в составах)
 Р – 15". О – 2' ЧССк – 162 уд./мин
 П – 2'
2. 2x1 (в зоне из угла)
 Р – 6". О – 1' 30" ЧССк – 152 уд./мин
 П – 2'
3. 5x0 (с выходом, со входом) + 5x3 (выход, вход, позиция)
 Р – 30". О – 2' 30" ЧССк – 146 уд./мин
 П – 2'
4. 5x0 (выход, вход) + 5x4 (выход, вход, позиция)
 Р – 30". О – 2' 30" ЧССк – 160 уд./мин
 П – 2'
5. 5x5 (тактика «полудавление» 1 + 1 + 3)
 Р – 40". О – 3' ЧССк – 173 уд./мин
 П – 2'

ЧСС средняя за тренировочное занятие = 154 уд./мин = 3 балла.
Величина тренировочной нагрузки = 3 балла x 94 мин. =
 = 282 балла = «средняя».

Таблица 24. Примерные направленности

для реализации планируемой величины тренировочной нагрузки (по объему, интенсивности, режимам работы и отдыха) Вне льда

Вне льда	Направленность тренировочных занятий	Объем (мин.)	Режимы работы и отдыха в упражнениях	Интенсивность (баллы)
Малая нагрузка	Быстрота, КРФК, общесилаевая, общая выносливость, техника	45-90	Р-6', О-1' Р-1' (15 раз), О-3'	1-2
Средняя нагрузка	Взрывная сила, КРФК, скоростно-силовая	60-90	Р-10', О-1' Р-30', О-1,5'	3-4
Большая нагрузка	Скоростно-силовая, специальная выносливость, силовая выносливость	60-100	Р-30', О-1,5' Р-45', О-2,15'	5-6
Максимальная нагрузка	Силовая выносливость, специальная выносливость	75-100	Р-45', О-2,15'	7-8

Таблица 25. Примерные направленности

для реализации планируемой величины тренировочной нагрузки (по объему, интенсивности, режимам работы и отдыха) На льду

На льду	Направленность тренировочных занятий	Объем (мин.)	Режимы работы и отдыха	Интенсивность (баллы)
Малая нагрузка	Быстрота, техника, тактика	45-90	Р-6', О-1' Р-10', О-1'	1-2
Средняя нагрузка	Скоростно-силовая, технико-тактическая	60-90	Р-30', О-1,5'	3-4
Большая нагрузка	Скоростно-силовая, специальная выносливость, технико-тактическая	75-90	Р-30', О-1,5' Р-45', О-2,15'	5-6
Максимальная нагрузка	Тактическая, специальная выносливость	80-100	Р-45', О-2,15'	7-8

4.3. ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

В хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного (Савин В. П.).

Подготовительный период делится на общеподготовительный этап, включающий в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый развивающий, специально-подготовительный этап, включающий в себя два мезоцикла: специально-подготовительный – стабилизирующий и предсоревновательный.

Переходный период включает в себя четыре микроцикла.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД) ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ

1. Подготовительный период – с 1 июля по 15 сентября (76 дней).
 1. Общеподготовительный этап – с 1 июля по 12 августа (42 дня);
 - а) втягивающий мезоцикл – с 1 июля по 14 июля (14 дней);
 - б) базовый развивающий мезоцикл – с 15 июля по 12 августа (28 дней).
 2. Специально-подготовительный этап – с 13 августа по 9 сентября (34 дня).
 3. Предсоревновательный микроцикл – с 10 сентября по 15 сентября (6 дней).

II. Соревновательный период (с делением на промежуточные этапы) – с 16 сентября.

III. Переходный период.

Подготовительный период для групп спортивного совершенствования составляет 76 дней, из них 42 дня – общеподготовительный этап. 34 дня – специально-подготовительный, включая предсоревновательный микроцикл (шлифовочный).

Подготовительный период – общеподготовительный этап (с 1 июля).

Втягивающий мезоцикл состоит из двух микроциклов (14 дней). Основное внимание уделяют развитию общей выносливости (повышению аэробных возможностей), общей силы, гибкости, ловкости, баланса.

Желательно начинать этот мезоцикл тренировочными занятиями на льду и вне льда. Одно занятие на один день с объемом до 3 часов.

Цели и задачи тренировочных занятий на льду:

1. Восстановление навыков владения коньками.
2. Восстановление навыков владения клюшкой и шайбой.
3. Восстановление координационных способностей.
4. Восстановление периферического зрения, чувства дистанции.
5. Техническая подготовка по объему занятий достигает 100%.
6. Методические указания в тренировочных занятиях: прием, передача шайбы (только кистями рук); броски (кистевые), в конце микроцикла уделяется внимание обучению и совершенствованию владения коньками (в чистом виде), а также проводится тест 5х54 для определения функционального состояния в начале сезона, в конце каждого этапа проводится тестирование (5х54) – для определения функционального состояния, после чего можно сделать анализ подготовленности игроков и команды в целом к соревнованиям.

Цели и задачи в тренировочных занятиях вне льда:

1. Восстановление и развитие аэробных возможностей организма (кроссы и т. д.).
2. Подготовка опорно-двигательного аппарата (общая сила, крфк).
3. Восстановление координационных способностей (гибкость, ловкость, баланс, спортигры).
4. Техническая подготовка вне льда (броски, ведение шайбы, передача, прием).
5. Тактическая подготовка вне льда, отработка тактических схем в атаке и обороне (спортигры по заданию).

Таблица 26. Подготовительный период, общеподготовительный этап – втягивающий мезоцикл (с 1 июля по 14 июля)

Примерное планирование

Первый микроцикл

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7
Величина нагрузки	М	М	М	М	М	Ср	
Занятия на льду	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	Тест 5х54 40'	Исходный акт.
Занятия вне льда	ВО - 30' ЛГ - 15' ОС - 45'	ЛГ - 20' ОС - 45' ВО - 25'	ЛГ - 40' ОС - 20' ВО - 30'	ЛГ - 45' СИ - 45'	ЛГ - 45' ВО - 45'	ТХ - 50' КРФК - 90'	

Второй микроцикл

Дни недели	8	9	10	11	12	13	14
Величина нагрузки	М	М	Ср	М	М	Ср	
Занятия на льду	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	ТХ - 90'	Исходный акт.
Занятия вне льда	ВО - 40' ЛГ - 30' КРФК - 20'	СИ - 90'	ЛГ - 20' ВАС - 30' КРФК - 20'	ЛГ - 30' ОС - 60'	ЛГ - 30' ОС - 60'	ОС - 40' ВАС - 30' ВО - 20'	

Примечание:

Перед началом подготовительного периода хоккейная команда проходит диспансеризацию (УМО) 29–30 июня.

В первом микроцикле тест 5х54 проводится для определения начального функционального состояния хоккеистов. В последующем, после каждого этапа подготовки – для сравнения и анализа тренировочного процесса.

При обучении и совершенствовании технической и тактической подготовки хоккеистов в тренировочные занятия необходимо включать:

1. Раздельные упражнения для защитников и нападающих.
2. Упражнения для совершенствования навыка владения коньками (в чистом виде) с шайбой и без шайбы.

3. Упражнения для обучения и совершенствования техники владения клюшкой и шайбой:

- а) прием, передачи (только кистями рук);
- б) кистевые броски с удобной и неудобной сторон;
- в) прием, передачи, броски в одно касание.

1. При тактической подготовке включать подводящие упражнения для обучения индивидуальной и групповой тактике (для любого амплуа) и для совершенствования взаимодействия в рамках тактической схемы:

- а) упражнения 1x1, 2x2, 3x3, 5x5, 5x0, 3x2, 5x3 и т. д.

БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ РАЗВИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (С 15 ИЮЛЯ ПО 12 АВГУСТА, 28 ДНЕЙ)

Этот мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок и состоит из 4 микроциклов (мц). Построение микроциклов в данном мезоцикле отличается от втягивающего мезоцикла по структуре и содержанию. В этом мезоцикле хоккейная команда выезжает на сборы и проводит двухтрехразовые занятия разной направленности.

Основная задача – это развитие физических качеств, опираясь на теорию и методику хоккея и закономерности построения учебно-тренировочного процесса.

Тренировочные занятия проходят вне льда – три микроцикла, четвертый микроцикл совмещен с тренировочными занятиями на льду. Содержание тренировочного процесса на этом этапе:

– совершенствование техники владения клюшкой и шайбой вне льда (утреннее занятие);

– КРФк;

– развитие взрывной силы (в умеренных объемах);

– обучение и совершенствование тактических схем через спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, регби, футбол, волейбол, флорбол);

– общая выносливость;

– укрепление здоровья;

Объем утренних тренировочных занятий – не более 45 мин.

Таблица 27. Подготовительный период, общеподготовительный этап – базовый развивающий мезоцикл (с 15 июля по 12 августа, 28 дней)

Примерное планирование

Первый микроцикл

Дни недели	15	16	17	18	19	20	21
Величина нагрузки	М	М	Ср	М	Ср	Ср	Выходной день
Утреннее занятие	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'
Дневное занятие	ОС - 75'	ЛП - 20'	ВзС - 45'	ВО - 30'	ВзС - 40'	ЛП - 30'	ЛП - 30'
Вечернее занятие	КРФк - 25'	КРФк - 40'	ЛП - 30'	ЛП - 40'	ЛП - 35'	СкС - 45'	СкС - 45'
	ЛП - 20'	ОС - 60'	КРФк - 40'	СИ - 75'	КРФк - 35'	ЛП - 30'	ЛП - 30'
	СИ - 50'	ВО - 20'	СкС - 35'		СкС - 40'	ВСП - 30'	ВСП - 30'
	ВО - 20'						

Второй микроцикл

Дни недели	22	23	24	25	26	27	28
Величина нагрузки	М	Ср	Ср	М	Ср	Бол	Выходной день
Утреннее занятие	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'
Дневное занятие	ЛП - 20'	ЛП - 30'	ОС - 30'	ЛП - 60'	СкС - 45'	СкС - 60'	СкС - 60'
Вечернее занятие	Б - 20'	ВзС - 30'	ВзС - 30'	ЛП - 60'	СкС - 45'	СкС - 60'	СкС - 60'
	КРФк - 20'	СкС - 40'	СкС - 75'	ВО - 45'	СкС - 60'	ВО - 20'	СкС - 60'
	ВО - 30'						

Третий микроцикл

Дни недели	29	30	1	2	3	4	5
Величина нагрузки	М	Ср	Бол	М	Бол	Мак	Выходной день
Утреннее занятие	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'	t - 45'
Дневное занятие	ОС - 60'	ЛП - 30'	ОС - 30'	ЛП - 60'	ВзС - 30'	СкС - 60'	СкС - 60'
Вечернее занятие	ЛП - 20'	ВзС - 30'	ВзС - 45'	ЛП - 60'	СкС - 45'	СкС - 30'	СкС - 30'
	СИ - 50'	СкС - 75'	СкС - 75'	ВО - 45'	ВСП - 75'	ВСП - 90'	ВСП - 90'
					СИ (по заданию)	СИ (по заданию)	СИ (по заданию)
					ВО - 20'	ВО - 20'	ВО - 20'

Примечание:

1. В первом микроцикле – три вершины. Величина нагрузки – средняя.
2. Во втором микроцикле – четыре вершины. Величина нагрузки – средняя, большая.

3. В третьем микроцикле – четыре вершины, но по величине нагрузки они выше (средняя, большая, максимальная). Закономерность построения и планирования учебно-тренировочного процесса – постепенность и волнообразность соблюдения.

Ожидаемые таблицы 27

Четвертый микроцикл

Дата недели	6	7	8	9	10	11	12
Величина тренировочной нагрузки	М	М	М	М	М	Ср	Бол
Занятия на льду	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 60'	Тест 5х54 30' Тх - 60'	
Занятия вне льда	ОС - 60' ЛП - 15'	ВЭС - 30' СКС - 60'	СКС - 90'	ЛП - 20' КРФК - 40'	ВЭС - 30' СКС - 85'	Max	
Величина тренировочной нагрузки вне льда	М	Ср	Бол	М	Бол	Max	

Примечание:

1. В базовый развивающий мезоцикл, состоящий из трех микроциклов, для более эффективного развития физических качеств добавляется четвертый микроцикл вечерних занятий вне льда совместно с утренними занятиями на льду. Исходя из этого, отдельно показана величина тренировочной нагрузки вне льда (табл. 27).
 2. Тренировочные занятия на льду направлены на восстановление навыков владения коньками и клюшкой.
- Задачи в тренировочных занятиях на льду:
- а) восстановление навыков владения коньками;
 - б) восстановление навыков владения клюшкой и шайбой;
 - в) восстановление координационных способностей, периферического зрения, чувства дистанции;
 - г) восстановление групповых взаимодействий.
3. Техническая подготовка по объему занятий достигает 80%.
 4. В тренировочных занятиях на льду преобладают малые нагрузки.
 5. В тренировочных занятиях вне льда продолжается развитие физических качеств (4 мц).

6. В тренировочных занятиях вне льда – три вершины по величине нагрузки. Для определения функционального состояния после сборов проводится тест на льду 5х54 м.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основные задачи этапа:

- Повышение уровня специальной физической подготовки.
- Обучение и совершенствование технической подготовки.
- Обучение и совершенствование тактической подготовки.
- Обучение и совершенствование техники передвижения на коньках (маневренное катание).
- Обучение и совершенствование техники владения клюшкой и шайбой (прием, передачи, броски с удобной и неудобной стороны (кистями рук) и т. д.).
- Обучение и совершенствование техники владения силовыми единоборствами (с учетом правил игры).
- В третьем, четвертом микроциклах планируется участие в турах или товарищеских играх в количестве не более 8–10 матчей.
- Проведение учебно-тренировочных занятий вне льда (согласно планированию учебно-тренировочного процесса).

Таблица 28. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (с 13 августа по 9 сентября)

Первый микроцикл

Дата недели	13	14	15	16	17	18	19
Величина нагрузки	М	М	Ср	М	Ср	Бол	Бол
Занятия на льду	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'	Тх - 90'
Занятия вне льда	ОС - 30' КРФК - 30'	ОС - 30'	ВЭС - 40' ВО - 20'	ОС - 60'	СКС - 45'	СКС - 45'	ДИ
Величина тренировочной нагрузки вне льда	М	Ср	Ср	М	Ср	Бол	Бол

Примечание: ДИ – двухсторонняя игра.

Второй микроцикл

Дни недели	20	21	22	23	24	25	26
Величина нагрузки	М	Ср	Мах	М	Ср	Мах	Выходной день
Занятия на льду	Тхк - 90'	Тхк - 90'	Игра		Тх - 90' (СкС)		
Занятия вне льда	ОС - 60'	ВзС - 30'		ВО - 45'	СкС - 30'	Игра	

Третий микроцикл

Дни недели	27	28	29	30	31	1	2
Величина нагрузки	М	Ср	Мах	М	Бол	Мах	Выходной день
Занятия на льду	Тх - 90'	Тхк - 90' (СкС)	Игра		Тхк - 90'	Игра	
Занятия вне льда	ОС - 30'	СкС - 60'		КРФК - 60'	КРФК - 20'	ВО - 20'	

Четвертый микроцикл

Дни недели	3	4	5	6	7	8	9
Величина нагрузки	М	Мах	Мах	М	Мах	Мах	Выходной день
Занятия на льду	Тхк - 60'	Игра	Игра		Тест 5x54	Игра	
Занятия вне льда	ОС - 60'			ОС - 40'	ВО - 20'		

Примечание:

1. При планировании больших нагрузок включается направленность «специальная выносливость», режим Р - 45", О - 2'15".
2. В тренировочных занятиях вне льда соблюдается следующая направленность: общая сила, КРФК, взрывная сила, скоростно-силовая. Общая выносливость применяется только для восстановления.
3. В каждом следующем микроцикле повышаются величины нагрузки.
4. При планировании максимальных нагрузок включаются турниры, двусторонние игры, товарищеские игры.
5. При планировании средних нагрузок в тренировочные занятия включается скоростно-силовая направленность (развитие скоростно-силовых качеств в режиме Р - 30", О - 1.5).

6. При планировании малых нагрузок в тренировочные занятия включаются упражнения для развития быстроты, скорости и обучения тактическим построениям.

7. Техническая подготовка планируется как на «свежем» фоне, так и на фоне утомления в конце тренировочного занятия.

8. Проводится тестирование для определения функционального состояния хоккеистов перед началом сезона (7 сентября - тест 5x54, после теста - двусторонняя игра по заданию).

ПРЕДСРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С 10 ПО 15 СЕНТЯБРЯ)

Основная задача микроцикла - подготовить команду к первым матчам чемпионата в тактическом и функциональном плане.

- Направленность основных занятий - технико-тактическая и тактическая.
- Величина тренировочной нагрузки снижается и по объему, и по интенсивности (моделируются межигровые циклы).
- В тренировочных занятиях вне льда продолжается поддержание и развитие физических качеств, таких как:
 - общая сила;
 - взрывная сила;
 - КРФК;
- общая выносливость (в умеренных объемах).
- В этом микроцикле целесообразно провести одну контрольную игру.

Таблица 29. Предсрeвновaтeльный микроцикл. Примерное планирование (с 10 по 15 сентября)

Дни недели	10	11	12	13	14	15
Величина нагрузки	М	Ср	Мах	М	М	Ср
Занятия на льду	Тхк - 75'	Тхк - 75' (СкС)	Игра		Тх - 60'	Тхк - 75' (СкС)
Занятия вне льда	ВО - 30'	ВО - 30'		ОС - 30'	КРФК - 30'	ВО - 20'

Примечание:

1. Объем тренировочных занятий на льду достигает 75-90 мин. (с учетом индивидуальной работы).
2. Объем тренировочных занятий вне льда равен 30-50 мин.

3. Правильное распределение свободного времени (учеба, питание, сон) влияет на результат.

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Соревновательный период – самый большой по продолжительности. Структура определяется календарем соревнований и включает в себя два-три соревновательных и один-два промежуточных этапа.

Задачи:

- поддержание и повышение уровня специальной физической подготовки и психологической устойчивости;
- подведение хоккеистов к каждому матчу в оптимальном функциональном состоянии;
- совершенствование тактической подготовленности;
- повышение уровня технического мастерства;
- достижение оптимального результата.

В межигровых циклах тренировочные занятия как на льду, так и вне льда носят восстановительный, поддерживающий, развивающий характер.

Таблица 30. Примерное планирование первого микроцикла в соревновательном периоде (с 16 по 24 сентября)

Дни недели	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Величина нагрузки	Мак	Мак				Ср	М	Мак	Мак
Занятия на льду	Игра	Игра					Трн - 75'	Трн - 60'	Игра
Занятия вне льда			Выходной день	Трн - 60'	Трн - 60'	ВзС - 20'			

Примечание:

1. Тренировочные занятия вне льда по направленности общая силовая, общая выносливость носят только восстановительный характер: КРФК, взрывная сила – поддерживающий и развивающий характер.
2. Объем тренировочных занятий на льду составляет от 60 до 75 мин., характер занятий – восстановительный, поддерживающий и развивающий.
3. Тренировочные занятия в межигровых циклах имеют три малые и одну среднюю по величине тренировочные нагрузки.

4.4. ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Глубокое знание предмета обеспечивает успешную сдачу экзаменов, результат и материальное благосостояние!
- Для тренера успех – это знание предмета и постоянное самосовершенствование.
- Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки (теория и методика хоккея, Савин В. П.).
- Периодизация в годичном цикле подготовки.
- Ведение документации (фактическая работа).
- Последовательность развития физических качеств на разных этапах подготовки по направленностям в тренировочных занятиях.
- Режимы работы и отдыха в упражнениях для реализации планируемой нагрузки в тренировочных занятиях.
- Объем в тренировочных занятиях на разных этапах подготовки.
- Соотношение технической, тактической, физической подготовки на разных этапах подготовки.
- Методика определения тренировочной нагрузки в одном занятии, в целом за тренировочный день.
- Контроль за величиной нагрузки в годичном цикле подготовки.
- Контроль за физическим и функциональным состоянием на каждом этапе подготовки.
- Тестирование на каждом этапе подготовки на льду и вне льда.
- Техническая подготовка: обучение и совершенствование техники владения коньками, клюшкой и шайбой.
- Тактическая подготовка: обучение и совершенствование тактики игры через подводящие упражнения к основному в тренировочных занятиях.
- Совершенствование ранее изученных и разучивание новых тактических построений.
- В управлении тренировочным процессом важную роль играет педагогическое мастерство тренера (психопедагогика).
- Как тренер вы являетесь значимой фигурой в жизни ваших игроков. Будьте хорошим примером для подражания. Контролируйте себя до, во время и после игры и тренировок.
- Критика игроков – не лучший способ воспитания характера.
- На словах и на деле демонстрируйте своим подопечным, что каждый игрок важен, что игрок имеет право на ошибку. Тем самым вы дадите наглядный урок человеческих отношений.

- Позвольте игрокам вместе с вами радоваться успехам и не за-
цикливайтесь на неудачах. Улыбайтесь.
- Относитесь к каждому игроку как к личности.
- Контролируйте свои чувства.
- Не делайте замечаний в присутствии посторонних.
- Не кричите – кричащего не слышно.
- Объектом критики должна быть игра, а не игрок.
- Имейте терпение в работе с молодыми людьми.
- Не бранитесь.
- Не стыдитесь хороших манер и элегантности.

Уважаемые коллеги – представители нового поколения тренеров России! Мы желаем вам успехов и здоровья! В добрый путь!

КНИГА II

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА ДЛЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ЧАСТЬ I ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ГЛАВА I. ПРИМЕР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА

Подготовка сборных команд страны в игровых видах спорта, включая хоккей, имеет свою специфику, поскольку игроки сборной приходят на короткий срок, поэтому тренеру необходимо решать за короткий промежуток времени множество задач для обеспечения выполнения главной задачи – **завоевания золотых медалей**.

Таблица 1. Пример планирования учебно-тренировочного процесса в межсезонных циклах с учетом календаря чемпионата мира для молодежной сборной России с 26 декабря по 5 января

Дни недели	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
Величина тренировочной нагрузки	М	М	М	М	М	Max	Max	Ср	Max	Max	Max
Тренировочные занятия на льду	ИХТр - 45 Р*	ИХТр - 00 Р*	ИХТр - 45 Р*	ИХТр - 75 (СКС)	ИХТр - 45 Р*	ИХТр - 60 Р*	ИХТр - 45 Р*				
Тренировочные занятия вне льда	ОС - 00	ОС - 00	ИХТр - 45 Р*	ИХТр - 75 (СКС)	ИХТр - 45 Р*	ИХТр - 60 Р*	ИХТр - 45 Р*				
Игра								Игра	Игра	Игра	Игра
Примечание:	Р* – раскатка										

Таблица 2. Пример планирования учебно-тренировочного процесса подготовки молодежной сборной России к чемпионату мира (12–25 декабря)

Дни недели	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Величина тренировочной нагрузки	М	М	Ср	Бол	Ср	Max	Max	Max	Max	Max	Max	М	М	Ср
Тренировочные занятия на льду	ИХТр - 40 ИМ	ИХТр - 90 ИМ	ИХТр - 90 СКС	ИХТр - 90 СКС	ИХТр - 60 СКС	ИХТр - 90 СКС	ИХТр - 90 СКС	ИХТр - 90 СКС	ИХТр - 45 Игра	ИХТр - 45 Игра	ИХТр - 45 Игра	ИХТр - 45 Игра	ИХТр - 60 Игра	ИХТр - 75 СКС
Игра									Игра	Игра	Игра	Игра	Игра	Игра
Примечание:	ИМ – восстановительные мероприятия; ВЗ – вечерние занятия													

В табл. 2 показано планирование учебно-тренировочного процесса по направленностям, по величине тренировочных нагрузок, по объему (как на льду, так и вне льда).

13 декабря проводится дистансризация сборной команды (ВНИИФК), по результатам обследования определяется уровень функциональной подготовки игроков. Хоккеисты, у которых выявлены неудовлетворительные показатели функционального состояния, тренируются по отдельной программе.

С 18 декабря целесообразно проведение контрольных матчей. Для создания условий, максимально приближенных к проведению соревнования, в этот период желательно провести спарринговые игры (см. 20–21 декабря). В случае отсутствия спарринг-партнеров необходимо проводить двусторонние игры.

После контрольных игр тренерский состав определяет окончательный состав команды для поездки на чемпионат мира.

В тактической подготовке процентное соотношение составляют:

- тактика нападения и выход из-под давления – 35%;
- позиционный атака и оборона, плюс контратака – 25%;
- совершенствование игры в неравновесных составах (5х4, 6х3, 6х4) – 30%;
- совершенствование технической подготовки – 10%.

23 декабря, после спаренных игр, – малая по величине тренировочная нагрузка. Техничко-тактическая подготовка объемом 45 мин., скоростно-силовая направленность. Р – 30', О – 1,5' в упражнениях.

- Вечернее занятие вне льда, направленность – общая выносливость, объем занятия – 40 мин.
- Восстановительные мероприятия.

24 декабря, два тренировочных занятия.

В техническую подготовку объемом 60 мин. включаются упражнения технического характера с тактической направленностью (подготовительные упражнения к вечернему занятию).

- Вечернее занятие, технико-тактическая направленность, включает тактическую подготовку.
- Тактика давления и выход из-под давления.
- Прохождение средней зоны при игре соперника 1–4, плюс контратака.

- Численное неравенство.

25 декабря. Значительное тренировочное занятие перед чемпионатом мира объемом 75 мин., направленность – скоростно-силовая. Р – 30', О – 2'. Величина тренировочной нагрузки – средняя.

ЧЕМ ВЫШЕ ИНТЕЛЛЕКТ ТРЕНЕРА И ИГРОКОВ, ТЕМ ВЫШЕ РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДЫ!

ФОРМУЛА УСПЕХА



Уважаемые коллеги!

Мы желаем вам успехов и дальнейших побед для России!

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 1

1. Планирование учебно-тренировочного процесса перед чемпионатом мира (показать направленность учебно-тренировочных занятий для реализации тренировочной нагрузки).
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в межигровых циклах на чемпионате мира.

ГЛАВА 2. ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОМАНДЫ МАСТЕРОВ

При создании курса «Доктринные учебно-тренировочного процесса хоккеев» тем высокой квалификации были использованы следующие данные, выкопанные в результате научных исследований как в системе подготовки спортсменов, так и в физиологии, биомеханике, психологии, педагогике, теории управления, технике и др. Представлены знания и личный опыт более чем 20-летней тренерской работы с высококвалифицированными хоккеистами страны, опыт первой спортивной практики кафедр хоккея Российского университета физической культуры, Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Высшей школы тренеров Санкт-Петербурга, общение которого позволяет достаточно глубоко рассмотреть ряд проблем, относящихся к предметной области, составляющей содержание данного материала.

2.1. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Периодизация годичного цикла подготовки квалифицированных хоккеистов. Тренировочный процесс как специализированный педагогический подход строится на основе принципов дидактики и специфических закономерностей тренировки.

Использование в тренировке дидактических принципов (схематичности, активности, наглядности, систематичности, доступности) является важно, как и в обучении.

Тренировочный процесс в связи с необходимостью достижения максимальных результатов строится на специфических принципах [закономерностях], научно обоснованных и экспериментально проверенных во многих видах спорта (Савин В. П., 2003).

К ним относятся:

- нацеленность на высшие достижения и углубление специализации;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- волнообразность динамики нагрузки;
- цикличность тренировочного процесса (Л. П. Матвеев, 1996);
- единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.

Отличительная школа подготовки хоккеистов высшей квалификации характеризуется особым вниманием к построению тренировочного процесса и распределению структуры и содержанию. Под структурой понимается то, как надо строить тренировочный процесс.

Структура характеризуется соотношением различных сторон под-подготовки взаимосвязан и соотношением различных сторон под-подготовки – физической, технической, тактической;

• соотношением параметров тренировочной нагрузки и ее длительности;

индивидуальностью и взаимосвязью отдельных элементов тренировочного процесса (Л. П. Матвеев, 1996).

Содержание тренировочного процесса – это организационно-методические формы, средства, методы и тренировочные задания, направленные на решение конкретных задач тренировки.

Структура тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации имеет три уровня:

- уровень микроструктуры, то есть структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов (микрочиклов), состоящих из нескольких занятий;

- уровень мезоструктуры – структура средних (околомесячных) циклов тренировки (мезочиклов), включающих в себя ряд микрочиклов;
- уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макрочиклов), то есть этапов, периодов, полугодичных, годичных и многолетних циклов (Савин В. П., 2003).

В хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов:

- подготовительного;
- соревновательного;
- переходного.

Подготовительный период подготовки хоккеистов делится на общеподготовительный этап, включающий в себя два методических этапа (два мезочикла), 14 дней, и базовый разминочный (три мезочикла), 21 день.

Специально-подготовительный этап включает в себя один методический базовый (три мезочикла), 21 день, и соревновательный (7-9 дней).

Соревновательный период (сентябрь – апрель) включает в себя первый соревновательный этап, второй соревновательный этап, промежуточный этап.

Может существовать и третий соревновательный этап, тогда добавляется промежуточный этап.

2.2. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Продолжительность этого периода – апрель, май.

Тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; количество занятий не превышает, как правило, 3–5.

По завершении переходного периода нагрузку постепенно увеличивают, уменьшают объем средств активного отдыха, увеличивают количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Это позволяет слезать переход от активного отдыха к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

2.3. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Подготовительный период тренировки хоккеистов приходится на конец июня, июль, август и начало сентября и состоит из общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов подготовки.

Основными задачами общеподготовительного этапа являются повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Специальная часть подготовки ориентирована на избирательное увеличение возможностей отдельных наиболее значимых качеств, которые в решающей мере влияют на соревновательную результативность. Центральная задача специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение показателей способности спортсмена переносить объемные тренировочные нагрузки.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла: атлетизирующий и базовый развивающий.

Атлетизирующий мезоцикл (2 микроцикла). При построении тренировки основного внимания уделяют развитию рывочного процесса (вне льда) с помощью упражнений, способствующих развитию выносливости, повышению уровня аэробных возможностей, общей гибкости, ловкости.

В занятиях по силовой подготовке используется метод повторных усилий с малыми и средними отягощениями, что позволяет проработать все мышечные группы и укрепить опорно-двигательный аппарат.

При построении тренировочного процесса (на льду) основными задачами являются:

- восстановление навыков владения коньками и клюшкой;
- восстановление координационных способностей;
- восстановление и развитие концентрации внимания.

Динамика показателей тренировочной нагрузки носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной во втором микроцикле.

2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (АТЛЕТИЗИРУЮЩИЙ, ДВА МИКРОЦИКЛА)

Планирование как наиболее важная функция управления заключается в разработке планов работы на основе закономерностей построения тренировки.

Задачами планирования являются выражение в количественных показателях содержания тренировочной работы, определение показателей ее взаимосвязи отдельных видов подготовленности (Савин В. П., 2003).

Таблица 3. Втягивающий первый микроцикл с 1 по 7 июля

1	2	3	4	5	6	7
М	М	М	М	М	М	Ср
ДЗ Тх - 60 ОС - 60						
ВЗ Тх - 60 ВО - 45	ВЗ Тх - 60 ОС - 60	ВЗ Тх - 60 ВО - 45	ВЗ Тх - 60 ОС - 60	ВЗ Тх - 60 ОС - 60	ВЗ Тх - 60 ОС - 60	ВЗ Тх - 60 ВО - 45

Таблица 4. Втягивающий второй микроцикл с 8 по 14 июля

8	9	10	11	12	13	14
М	М	М	Ср	М	Бол	
ДЗ Тх - 60' ОС - 60'	ДЗ Тх - 60' ВО - 45'	ДЗ Тх - 60' КРФК - 60'	ДЗ Тх - 60' ВзС - 60'	ДЗ Тх - 60' ОС - 60'	ДЗ ТхТк - 100'	ДЗ ТхТк - 100'
ВЗ Тх - 60' КРФК - 60'	ВЗ ТхТк - 60' ОС - 60'	ВЗ ТхТк - 60' ВО - 45'	ВЗ ТхТк - 60' СС - 60'	ВЗ ТхТк - 60' ВО - 45'	ВЗ СВ - 100'	ВЗ СВ - 100'

В табл. 3, 4 показано планирование учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (втягивающий, два микроцикла) с 1 по 7 июля и с 8 по 14 июля.

Организация тренировок следующая: дневные и вечерние занятия по группам (одна группа занимается на льду, вторая - вне льда (смена групп)).

Цели и задачи во втягивающих микроциклах в процессе тренировочных занятий вне льда следующие:

- подготовка опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- развитие общей выносливости, увеличение аэробных возможностей;
- развитие общей силы;
- комплексное развитие физических качеств, гибкости, ловкости.

В основе тренировочного процесса - аэробный режим энергообеспечения.

Цели и задачи тренировочных занятий во втягивающих микроциклах на льду:

- восстановление навыков владения коньками и клюшкой;
- проработка всех групп мышц;
- восстановление и развитие концентрации внимания;
- восстановление координационных способностей;
- тестирование на шестой день. Тест 5х54 для определения функционального состояния хоккеиста на начальном этапе подготовки.

В основном все тренировочные занятия на льду проходят в аэробном режиме энергообеспечения.

Не рекомендуется развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Динамика суммарной тренировочной нагрузки в двух микроциклах носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной.

За 12 дней тренировочных занятий на льду и вне льда проведено:

- девять малых нагрузок;
 - две средние нагрузки;
 - одна большая нагрузка.
- Главное - не форсировать на этом этапе подготовки тренировки. Главный процесс (вне льда и на льду). Всесторонне подготовленный процесс (вне льда и на льду) развивающему мезоциклу.

2.5. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (БАЗОВЫЙ РАЗВИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ)

Содержание и структура тренировочных занятий приобретают более выраженный характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов. Возрастают объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В первом микроцикле (табл. 5) добавляются утренние занятия. На этом этапе подготовки возможно участие в турнирах.

Таблица 5. Первый микроцикл базового развивающего мезоцикла

15	16	17	18	19	20	21
М	Max	Ср	Max	М	Max	Max
УЗ - 45' ВзС - 30' КРФК - 15'	УЗ ТхТк - 60'	УЗ - 45' ВО - 15' КРФК - 30'	УЗ - 45' ВО - 15' КРФК - 30'	УЗ - 45' ВО - 30' КРФК - 15'	УЗ нет	УЗ - 45' ВО - 15' КРФК - 30'
ДЗ ТхТк - 90'	ДЗ ВзС - 30' СС - 60'	ДЗ - 90' ВзС - 30' СС - 60'	ДЗ - 75' ВзС - 30' СС - 45'	ДЗ ВО - 45'	ДЗ ТхТк - 60'	ДЗ ТхТк - 60'
ВЗ ОС - 75'	Игра	ВЗ ТхТк - 90'	Игра	ВЗ Тх - 90'	Игра	Игра

Во втором микроцикле (табл. 6) тренировочные занятия носят восстановительный характер. В конце микроцикла проводится тест 5х54 для определения функционального состояния после двух микроциклов и перед турниром.

Таблица 6. Второй микроцикл базового развивающего мезоцикла

22	23	24	25	26	27	28
Max ДЗ ТХТк - 60'	Выходной день	Выходной день	М	М	М	Бел
Игра			ДЗ ТХ - 60' ОС - 60'	ДЗ ВО - 45' ОС - 45'	ДЗ ТХ - 60' ОС - 60'	ДЗ Тест (5х54) - 30'
			ВЗ ТХ - 60' ОС - 60'	ВЗ Тк - 100'	ВЗ ВО - 45'	ТХ (СС) - 60'
						ВЗ ТХТк - 120' (СС - Сиб)

В третьем микроцикле (табл. 7) приведен пример с участием в турнире, и на этом заканчивается базовый развивающий мезоцикл.

Таблица 7. Третий микроцикл базового развивающего мезоцикла

29	30	31	1	2	3	4	5
М	Ср	Max	Max	М	Max	Max	Max
ДЗ нет	ДЗ ТХТк - 75'	ДЗ ТХТк - 60'	ДЗ ТХТк - 60'	ДЗ ОС - 75'	ДЗ ТХТк - 60'	Игра	Игра
ВЗ ОС - 45' ТХТк - 90'	ВЗ Тк - 60'	ВЗ ВзС - 30'	Игра	ВЗ Тк - 60'	Игра	Игра	Игра
							Выходной день

Таким образом, за десять дней в первом микроцикле базового развивающего мезоцикла динамика нагрузок следующая:

- четыре максимальные нагрузки;
 - одна средняя нагрузка;
 - две малые нагрузки;
 - два выходных дня.
- В утренних занятиях при планировании средних, больших и максимальных нагрузок направленность выбирается под основную задачу дня.

Развитие скоростной выносливости в чистом виде целесообразно выполнять на льду, потому что работают те группы мышц, которые необходимы в хоккее. В качестве примера упражнения: три круга

Р - 45°, О - 3', четыре круга Р - 61°, О - 3'. Упражнения для скоростно-силовой направленности (Р - 30°, О - 1.5').

Количество повторений зависит от задач, реализуемых в тренировочном процессе.

Упражнения для тренировки силовых единоборств включаются в занятия всегда - при средних, больших, максимальных нагрузках.

Для совершенствования технического мастерства в конце тренировки выполняются упражнения на фоне утомления используются упражнения технического характера.

По ходу турнира в тренировочные занятия включаются утренние занятия, в основном на развитие общей выносливости, КРФК, включающая развитие взрывной силы.

Дневные занятия чередуются с занятиями на льду и вне льда (табл. 5).

Полезность турнира заключается в следующем:

- за 12 дней подготовки во втягивающем мезоцикле игроки практически готовы по всем показателям (как по функциональному состоянию, так и в технико-тактической подготовке);
- на раннем этапе подготовки, используя участие в турнире, уже можно определить игроков, которые подходят команде с точки зрения как психологии, так и технического мастерства, тактических построений и по характеру.

За 12 дней второго и третьего микроциклов базового развивающего мезоцикла (табл. 6, 7) организация тренировочных нагрузок выглядит следующим образом:

- четыре максимальные нагрузки;
- одна большая нагрузка;
- пять малых нагрузок;
- одна средняя нагрузка;
- один выходной день.

С 25 июля по 30 июля десять тренировочных занятий - разгрузочные (восстановление после турнира).

Объем и интенсивность тренировочных занятий несколько понижается - за три дня тренировочного процесса все занятия проводятся в аэробном режиме (табл. 6).

На четвертый день занятий при большой нагрузке планируется тестирование (5х54) для определения функционального состояния игроков после турнира и готовности к следующему турниру.

Таблица 8. Первый микроцикл специально-подготовительного этапа

6	7	8	9	10	11	12
M	M	M	M	Боя	M	M
ВЗ ВО - 45'	ВЗ ОС - 90'	ДЗ Тх - 60' ВзС - 60'	ДЗ Тк - 60' ОС - 60'	ДЗ ТхТк - 60' ВзС - 30' СС - 30'	ВЗ Тк - 60' ОС - 60'	ВЗ Тк - 120' ВО - 45'

Таким образом, за семь дней в первом микроцикле специально-подготовительного этапа динамика нагрузок следующая:

- шесть малых нагрузок;
- одна большая нагрузка.

Первый микроцикл спланирован как разгрузочно-восстановительный после турнира.

Объем тренировочных занятий и интенсивность несколько понизились.

В тренировочных занятиях (вне льда) в основном было уделено внимание:

- общей выносливости (два занятия);
- общесиловой подготовке (три занятия);
- развитию взрывной силы (два занятия);
- развитию скоростно-силовых качеств (три занятия).

В тренировочных занятиях (на льду) команда занималась:

- технической подготовкой (одно занятие);
- технико-тактической подготовкой (три занятия);
- тактической подготовкой (три занятия).

Все тренировочные занятия вне льда и на льду – в аэробном режиме, кроме 10 августа при большой нагрузке.

В процессе технической подготовки коньками, маневренного катания шенствованием техники владения коньками, маневренного катания и развития быстроты.

Техника владения клюшкой и шайбой: кистевые броски, броски с хода, прием, передачи шайбы.

В тактической подготовке – работа над совершенствованием схем (5:4; 4:5), (5:3; 3:5), (6:4; 4:6), включая подготовительные упражнения к основному занятию.

Также совершенствуются тактические построения при позиционной атаке и позиционной обороне, включая подготовительные упражнения к основному занятию.

Турнир спланирован на четыре дня, его полезность заключается в следующем:

• проверка морально-волевых качеств хоккеистов;

• психологическая подготовка в сложных условиях (четыре игры подряд);

• выявление, как игроки владеют техникой, тактическими построениями, параметрами игровой дисциплины и функционального состояния на фоне утомления.

В третьем микроцикле (табл. 9) тренировочные занятия носят разгрузочно-восстановительный характер.

Таблица 9. Второй микроцикл специально-подготовительного этапа

13	14	15	16	17	18	19
Max	Выходной день	M	Max	Max	Max	Max
ДЗ - 120' ДП		ДЗ ТхТк - 75'	Турнир ДЗ ТхТк - 60'	ДЗ ВзС - 40'	ДЗ ОС - 45'	Игра
		ВЗ ВО - 45'	ВЗ ВзС - 30'	Игра	Игра	Игра

Из табл. 9 следует динамика нагрузок:

- пять максимальных нагрузок;
- одна малая нагрузка;
- один выходной день.

Турнир спланирован на четыре дня, его полезность заключается в следующем:

- проверка морально-волевых качеств хоккеистов;
- психологическая подготовка в сложных условиях (четыре игры подряд);
- выявление, как игроки владеют техникой, тактическими построениями, параметрами игровой дисциплины и функционального состояния на фоне утомления.

В третьем микроцикле (табл. 10) тренировочные занятия носят разгрузочно-восстановительный характер.

Таблица 10. Третий микроцикл специально-подготовительного этапа

20	21	22	23	24	25	26
Выходной день	М	М	М	Ср	Бол	М
	ВЗ ВО - 45'	ДЗ ТХТк - 60' ОС - 60'	ДЗ Тк - 75' ВзС - 30' ЛГ - 30'	ДЗ ТХТк - 60' ВзС - 30' СС - 30'	ДЗ ТХТк - 60' СС - 30' СВ - 30'	ДЗ Тк - 120' Тк - 120' (СС, СпВ)
	ВЗ ВО - 45'	ВЗ ТХТк - 60' ОС - 60'	ВЗ ТХТк - 60' ОС - 45' ЛГ - 15'	ВЗ Тк - 60' СС - 30' ЛГ - 30'	ВЗ Тк - 120' (СС, СпВ)	ВЗ Тк - 120'

При малых нагрузках на льду направленность занятий была следующей:

- техническая подготовка (одно занятие);
- технико-тактическая подготовка (три занятия);
- тактическая подготовка (два занятия).

При средних нагрузках:

- технико-тактическая подготовка (два занятия) скоростно-силовой направленности.

При больших нагрузках:

- технико-тактическая подготовка (одно занятие) скоростно-силовой направленности и на развитие специальной выносливости;
- тактическая подготовка (одно занятие) скоростно-силовой направленности и на развитие специальной выносливости.

При максимальных нагрузках (табл. 11):

- тактическая подготовка (одно занятие), развитие специальной выносливости.

С 21 по 28 августа (табл. 10, 11) - микроцикл спланирован как разгрузочно-восстановительный, объем и интенсивность тренировочных занятий понижаются.

При малых нагрузках в тренировочных занятиях вне льда направленность следующая:

- общая выносливость (одно занятие);
- общесилаовая подготовка (три занятия);
- развитие взрывной силы (одно занятие);
- развитие ловкости, гибкости (три занятия).

При средней нагрузке:

- развитие взрывной силы (одно занятие);
- развитие скоростно-силовых качеств (два занятия).

При больших нагрузках:

- развитие скоростно-силовых качеств (одно занятие);
- развитие силовой выносливости (одно занятие).

В четвертый микроцикл (табл. 11) на специально-подготовительном этапе включается соревновательная подготовка (с 29 августа по 1 сентября).

Таблица 11. Четвертый микроцикл специально-подготовительного этапа

27	28	29	30	31	1
Max	Ср	Max	Max	М	Max
ДЗ Тк - 120' (СпВ) ВЗ	ДЗ ТХТк - 90' (СС)	УЗ ТХТк - 45'	УЗ ВО - 15' КРФК - 30'	ДЗ ОС - 45'	ДЗ ОС - 45'
ВО - 45'	Игра	Игра	Игра	ВЗ Тк - 60'	Игра

С 21 августа по 1 сентября (на специально-подготовительном этапе) спланирована следующая динамика нагрузок:

- пять малых нагрузок;
- две средние нагрузки;
- одна большая нагрузка;
- четыре максимальные нагрузки.

С 29 августа по 1 сентября включается соревновательная подготовка (турнир).

Динамика нагрузок:

- три максимальные нагрузки;
- одна малая нагрузка.

В период специально-подготовительного этапа проводится семь игр. По их итогам определяется основной состав команды.

Всего в подготовительном периоде планируется проведение от 10 до 16 матчей.

Рекомендация: на всех этапах подготовки динамика величины тренировочной нагрузки постепенна и разнообразна.

Тезис: больше работаешь - не значит, что лучше играешь. Чем правильнее работаешь, тем лучше результат.

По существу, в теории и методике хоккея продолжительность предсоревновательного мезоцикла планируется до 10 дней, но на практике в последние годы произошли некоторые

изменения – предсоревновательный этап подготовки составляет от 5 до 10 дней.

На этом этапе объемы тренировочных занятий в основном равны 60–75 мин., интенсивность занятий – средняя, направленность занятий – технико-тактическая подготовка, тренировочные занятия вне льда проводятся с учетом планирования.

Содержание предсоревновательного микроцикла показано в табл. 12.

Таблица 12. Предсоревновательный микроцикл со 2 по 6 сентября

	2	3	4	5	6
М	•	•	•	•	•
ВЗ	ВО - 45'	ВЗ	ВЗ	ВЗ	ДЗ
		ОС - 75'	ОС - 75'	ОС - 90'	ТХТк - 60'
					тест 5х54 - 30'

Отсюда следует, что динамика нагрузок составляет:

- четыре малые нагрузки;
 - одна средняя нагрузка.
- 2 и 3 сентября тренировочные занятия на льду не проводятся. Занятия вне льда за четыре дня по направленности:
- развитие общей выносливости (одно занятие);
 - развитие общесиловой подготовки (два занятия);
 - развитие взрывной силы (одно занятие).

На льду:

- технико-тактическая подготовка (три занятия);
- тестирование, тест 5х54 (6 сентября) перед началом чемпионата.

2.7. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Соревновательный – основной период, самый большой по продолжительности (от шести месяцев и более), он включает в себя два, три, четыре соревновательных и два, три промежуточных этапа.

Основными задачами тренера в соревновательный период являются:

- поддержание и повышение уровня психологической подготовки;
- стабилизация уровня специальной физической подготовки;
- совершенствование тактической подготовки;

- подведение игроков к каждому матчу в состоянии высокой работоспособности;

- совершенствование технической подготовки (на фоне утомления);
- в межигровых циклах в тренировочных занятиях (вне льда) – поддержка и развитие физических качеств;
- восстановительные мероприятия после игр.

Таблица 13. Соревновательный период подготовки.

Пример мезоцикла из 11 дней (с 7 по 17 сентября)

	7	8	9	10	11
Max	•	•	•	•	•
ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ
	ТХТк - 60'	ТХТк - 60'	ТХТк - 60'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'
Игра №1		Игра №1	Игра №2	Игра №3	Игра №5
		ВЗ	ВЗ	ВЗ	ВЗ
		ВзС - 45'	ОС - 45'	ОС - 45'	ОС - 45'
		ТХТк - 75'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'

	12	13	14	15	16	17
Max	•	•	•	•	•	•
ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ
	ТХТк - 45'	ТХТк - 45'	ТХТк - 45'	ТХТк - 45'	ТХТк - 90'	ТХТк - 45'
Игра №3		Игра №3	Игра №4	Игра №4	Игра №5	Игра №5
		ВЗ	ВЗ	ВЗ	ВЗ	ВЗ
		ВзС - 45'	ОС - 45'	ОС - 45'	ОС - 45'	ОС - 45'
		ТХТк - 60'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'	ТХТк - 75'

Из табл. 13 следует динамика нагрузок:

- пять максимальных нагрузок;
- две средние нагрузки;
- четыре малые нагрузки.

В занятия на льду включаются:

- утренние раскатки в объеме 45–60 мин.;

за день до игры тренировочные занятия проходят в объеме до 75 мин. с направленностью занятия скоростно-силового характера.

В занятиях вне льда проводятся тренировки для развития взрывной силы (два занятия), общей силы (два занятия).

На протяжении всего соревновательного периода команда постоянно занимается атлетизмом.

Рекомендации:

- объем тренировочных занятий в межигровых циклах уменьшается;
- интенсивность занятий выше среднего;

- восстановление игроков после игр и витаминизация должны носить положительный характер;
- после каждого этапа подготовки нужно проводить тестирование для определения функционального состояния хоккеистов на данный момент. На сегодня самый лучший и объективный тест – 5x54;
- необходимо использовать компьютерную программу для определения функционального состояния хоккеистов и методику определения величины тренировочной и соревновательной нагрузок (см. п. 5.2. Книга II).

2.8. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭТАП (С 7 ПО 15 НОЯБРЯ)

Пример планирования промежуточного этапа (табл. 14) – **восстановительно-подготовительный** – делится на три части (Савин В. П., 2003), но сегодня на практике в хоккее на промежуточном этапе нужно выделить две составные части:

- восстановительную;
- специально-подготовительную, включая предсоревновательную как одно целое.

В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность без увеличения объема тренировочных занятий преимущественно аэробной направленности.

В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Незначительно снижается объем и увеличивается интенсивность. На промежуточном этапе проводятся УМО.

Таблица 14. Промежуточный этап с 7 по 16 ноября

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
М	М	Ср	М	Ср	Бол	Мак	М	Ср	Мак
ДЗ ОС - 90'	ДЗ ВО - 45'	ДЗ ВЗ СС - 55'	ДЗ ВЗ ВЗ1 ОС - 90'	ДЗ ВЗ ТХТХ - 90'	ДЗ ТХ - 120' СС - 55' (СС.Спб)	ДЗ СВ - 90'	ДЗ ВЗ ТХ - 90'	ДЗ ВЗ ОС - 90'	ДЗ ВЗС - 20' СС - 40'
ВЗ ВО - 45'	ВЗ ОС - 90'	ВЗ ТХТХ - 90'	ВЗ ТХТХ - 90'	ВЗ ТХТХ - 90'	ВЗ ТХ - 90'	ВЗ ТХ - 90'	ВЗ ОС - 90'	ВЗ ОС - 90'	ВЗ ОС - 90'
									2-й соревновательный этап

За девять дней на промежуточном этапе (с 7 по 15 ноября) динамика нагрузок составляет:

- четыре малые нагрузки;
- три средние нагрузки;

- одна большая нагрузка;
 - одна максимальная нагрузка.
- В занятия на земле включаются:
- развитие общей выносливости (два занятия);
 - общесилаевая подготовка (три занятия);
 - развитие взрывной силы (три занятия);
 - развитие скоростно-силовых качеств (три занятия);
 - развитие силовой выносливости (одно занятие).
- При малых нагрузках в технико-тактическую подготовку включаются:
- 40% от объема – техника; 60% – тактика (5x3, 5x4); позиционная атака и оборона. Все занятия проходят в аэробном режиме.

При средних нагрузках включаются:

- техническая подготовка – взрывная сила Р – 10", О – 1';
 - силовые единоборства в режиме скоростно-силовой направленности Р – 30, О – 1', 5;
 - в технической подготовке направленность тренировочных занятий – скоростно-силовой характер в режиме Р – 30", О – 1', 5.
- При больших и максимальных нагрузках в тренировочные занятия включаются упражнения по направленности:
- скоростно-силовой характера в режиме Р – 30", О – 1', 5;
 - на специальную выносливость в режиме Р – 45", О – 2', 15".
- «Чистые» выходные дни не планируются.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы закономерности при построении учебно-тренировочного процесса для хоккеистов высокой квалификации?
2. Раскрыть периодизацию учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
3. В чем заключается планирование учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (базовый развивающий мезоцикл)?
4. Каковы цели и задачи при планировании учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (втягивающий мезоцикл)?

ГЛАВА 1. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

1.1. СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

Процесс подготовки спортсмена высокой квалификации будет эффективным лишь в том случае, если тренер имеет возможность систематически получать информацию о состоянии спортсмена.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Комплексный контроль подразделяется на следующие виды:

- оперативный;
- текущий;
- этапный.

Виды контроля соответствуют состояниям спортсмена. Так, данные этапного контроля позволяют судить о кумулятивном эффекте тренировочного процесса, данные текущего контроля показывают отставленный эффект тренировочных нагрузок, данные оперативного контроля оценивают срочный эффект выполнения тренировочных упражнений.

В спортивной практике различают три типа состояния спортсменов, изменяющегося под воздействием тренировочного процесса:

- этапное, которое достигается в крупных структурных единицах процесса тренировки – макроциклах или периодах. Достижение определенного этапного состояния является следствием кумулятивного (накопленного) эффекта от воздействия тренировочных нагрузок. Учет этапного состояния необходим при составлении планов подготовки в годичных циклах или периодах;

- текущее, изменяющееся под воздействием микро- и мезоцикла. Это состояние определяет направленность, объем и интенсивность ближайших тренировочных занятий. Информация о текущем состоянии используется для коррекции тренировочных нагрузок в микроциклах;

- оперативное, которое изменяется в результате выполнения отдельного упражнения, комплекса упражнений и тренировочного занятия. Данные срочного эффекта реакции организма на нагрузку позволяют корректировать ее величину в тренировочном занятии.

Этапное состояние организма спортсмена определяется в результате углубленного медицинского обследования (УМО), которое проводит комплексная научная группа (КНГ) или специалисты врачебно-физкультурного диспансера. В ходе обследования имеется возможность

оценки состояния здоровья спортсмена и отдельных функциональных систем: центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечного аппарата, уровень психических процессов.

Текущее состояние выявляется при проведении этапного комплексного обследования (ЭКО), при котором оценивается одна из систем организма, имеющая существенное значение для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Оперативное состояние тренер контролирует самостоятельно непосредственно в ходе тренировок либо учитывая полученные данные при разработке плана следующих занятий.

Комплексный контроль предполагает использование в процессе своего проведения педагогических, психологических и медико-биологических методов.

При помощи педагогических методов контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности спортсмена, динамика выступления в соревнованиях, структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологические методы контроля используются для оценки состояния функциональных систем, уровня здоровья, выявления различных патологий и травм.

Психологические методы предназначены для оценки свойств личности спортсмена, психологических состояний, взаимоотношений в спортивном коллективе.

Структура комплексного контроля представлена в табл. 1.

Таблица 1. Структура комплексного контроля

Вид оценки	Комплексный контроль			
	Оперативный	Текущий	Этапный	
По типу состояния спортсмена				
По используемым методам	Медико-биологический	Педагогический	Психологический	
По субъекту исследования	Самоконтроль			

1.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль – это система мероприятий, направленная на проверку и оценку эффективности применяемых тренировочных воздействий.

На тренера как педагога в наибольшей степени ложится ответственность за выполнение системы педагогического контроля. Структура педагогического контроля представлена в табл. 2.

Таблица 2. Структура педагогического контроля

Педагогический контроль		
Контроль уровня подготовленности	Контроль тренировочной деятельности	Контроль соревновательной деятельности
- оценка физического и психического состояния; - оценка технико-тактической подготовленности	- оценка тренировочных нагрузок; - оценка эффективности тренировочной деятельности	- оценка соревновательных нагрузок; - оценка эффективности соревновательной деятельности

1.2.1. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Уровень подготовленности спортсмена характеризуется его физическим и психическим состоянием и уровнем технико-тактической подготовленности.

Физическое состояние спортсмена характеризуется:

- оценкой состояния здоровья;
 - оценкой телосложения;
 - оценкой уровня развития физических качеств.
- Оценка состояния здоровья производится врачом в ходе углубленного медицинского обследования (УМО). Текущее состояние здоровья оценивает врач команды. В случае выявления каких-либо патологий и травм специалисты разрабатывают методику лечения и восстановления. Телосложение хоккеиста оценивается по результатам антропометрии. При проведении антропометрии оцениваются:

- длина тела;
- масса тела;
- процент жира;
- процент подкожного жира;
- процент мышечной ткани.

Для квалифицированного хоккеиста Савин В. П. предлагает следующие нормативы (табл. 3).

Показатели	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Жир в массе тела (%)	13-14	11-12	9-10
Подкожный жир (%)	5,1-5,5	4,6-5,0	3,8-4,5
Мышечная ткань (%)	49-50	50-51	более 51

Уровень развития физических качеств определяется при помощи специальных тестов.

Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается при помощи разных комплексов тестов.

Общая физическая подготовленность.

Скоростные качества: бег 30 м со старта и с ходу.
Скоростно-силовые качества: пятикратный прыжок в длину с места.
Скоростная выносливость: бег 400 м.
Скоростные качества: приседания со штангой весом собственного тела (количество раз).

Общая выносливость: бег 3000 м.

Общая физическая работоспособность: тест PWC170, определение порога анаэробного обмена (ПАНО).

Специальная физическая подготовленность.

Скоростные и скоростно-силовые качества: бег 30 м на коньках. Оценивается скорость в м/с на первом и на третьем десятиметровых отрезках (стартовая и дистанционная).

Специальная выносливость: бег на коньках 5x54 м, анализируется время выполнения теста и динамика восстановления в течение 3 мин. отдыха после окончания выполнения упражнения.

В табл. 4 приведены показатели общей и специальной физической подготовленности хоккеиста высокой квалификации (Савин В. П.).

Таблица 4. Показатели общей и специальной физической подготовленности хоккеиста высокой квалификации

№	Контрольные показатели	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
1	Бег 30 м со старта (сек.)	4,1 и менее	4,11-4,20	4,21-4,30
2	Бег 30 м с ходу (сек.)	3,1 и менее	3,11-3,20	3,21-3,30
3	Бег 400 м (сек.)	58,0 и менее	58,1-59,5	59,6-61,0
4	Пятикратный прыжок с места (м)	11,0 и менее	11,01-11,30	11,31-12,00
5	Приседание со штангой 100% веса тела (кол-во раз)	13,0	13,0	12,5
6	PWC170	40 и более	35-39	30-34
7	Бег 30 м со старта	1900 и более	1899-1600	1599-1300
8	Бег 30 м с ходу	4,2 и менее	4,21-4,27	4,28-4,35
9	Бег на коньках (5x54 м)	3,1 и менее	3,11-3,20	3,21-3,30
10	Сумма пульса за 3 мин. восстановления после теста 5x54 м (уд/мин)	41,0 и менее	41,01-42,00	42,01-43,00
		370	390	410

Ледовый тест 5x54 м является наиболее информативным для определения уровня специальной работоспособности хоккеиста. Так, если с помощью теста PWC170 оценивается общая работоспособность,

которая характеризует возможности спортсмена переносить тренировки и соревновательные нагрузки и противостоять утомлению, то специальная работоспособность определяется готовностью мышечных групп хоккеиста к выполнению специфической мышечной деятельности (передвижению на коньках, выполнению ускорений и торможений в течение игровой смены продолжительностью 40–50 сек.).

Тест проводится после разминки на стандартной ледовой площадке. Во время проведения теста хоккеисты пять раз пересекают площадку, выполняя полное торможение на линии ворот. Упражнение выполняется в парах, причем в паре должны стартовать хоккеисты, имеющие примерно одинаковый уровень специальной работоспособности. Если во время выполнения теста хоккеист устал, он должен подняться и закончить выполнение упражнения.

По окончании теста фиксируется время его выполнения, и через 2 мин. производится забор крови из пальца или мочки уха, повторный забор крови производится через 5 мин. Забор крови осуществляет лаборант с обязательным использованием разовых инструментов. В образцах крови определяется содержание лактата.

Полученные данные вносятся в компьютер, где обрабатываются с помощью специальной компьютерной программы. Для сопоставления специальной работоспособности (подготовленности) спортсменов между собой с учетом их амплуа в условных единицах рассчитываются показатели специальной аэробной подготовленности (SA) и специальной силовой подготовленности (SF). Данные исследований Е. Акимова и С. Илюкова по определению уровня специальной работоспособности хоккеиста представлены в табл. 5.

Таблица 5. Динамика показателей работоспособности квалифицированных хоккеистов в течение сезона

Показатель работоспособности	Месяц											
	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04		
Время в тесте	min	43.3	42.4	42.8	42.2	41.8	41.8	40.3	39.8	-	43.0	
	max	44.9	43.4	43.8	43.0	43.6	44.3	42.3	42.4	-	44.2	
Аэробная подготовленность	min	4.3	4.5	4.4	4.6	4.3	4.3	4.6	4.4	-	4.3	
	max	4.6	4.9	4.5	4.9	4.9	4.9	4.9	5.1	-	4.8	
Силовая подготовленность	min	1.3	1.4	1.6	1.4	1.4	1.6	1.6	1.6	-	1.4	
	max	1.7	1.7	1.8	1.9	2.0	1.9	1.9	2.0	-	1.7	

Для оценки функционального состояния хоккеистов групп спортивного совершенствования рекомендуется использование теста 5х54 м. Тест выполняется в течение 38–43 сек., что в настоящее время соответствует продолжительности игровой смены. Помимо

результата, в тесте оценивается динамика восстановления, для чего фиксируется ЧСС непосредственно после выполнения теста, через 45, 90 и 135 сек. Для оценки динамики восстановления определяется сумма пульса за 45, 90 и 135 сек. восстановления. Кроме того, оценивается восстановление на 1-й минуте, для чего определяется ЧСС на 1-й минуте после выполнения теста и ЧСС на 45-й секунде восстановления.

С середины 1990-х годов методика выполнения теста 5х54 усовершенствована для более информативной оценки функционального состояния хоккеистов высокой квалификации. Тест проводится после разминки, начальная ЧСС в этом случае составляет 120 уд./мин. Ускорения выполняются до полного торможения с касанием клюшкой лицевого борта и пробеганием в створе от ближней стойки ворот до точки конечного вбрасывания.

Показатели уровня функциональной подготовленности квалифицированных хоккеистов представлены в табл. 6.

Таблица 6. Пример оценки функционального состояния хоккеистов с использованием теста 5х54

№	Время	Конечная	ЧСС			Сумма
			45 сек.	90 сек.	135 сек.	
1	41.5	195	190	159	134	483
2	43.4	199	173	141	117	431
3	40.5	192	165	137	135	437
4	44.0	184	144	122	115	381
5	41.5	198	177	153	141	471

Из результатов, представленных в табл. 6, следует, что испытуемый № 1 имеет слабую функциональную готовность, так как у него большая сумма ЧСС в процессе восстановления (483) и очень низкая разница ЧСС после окончания выполнения упражнения и на 45-й секунде восстановления (5). Испытуемый № 4 имеет значительно лучшие показатели (381 и 40), что свидетельствует о более высоком уровне его функциональной подготовленности.

Таблица 7. Показатели уровня функциональной подготовленности хоккеистов высокой квалификации

Тест 5х54	Оценка	
	Отлично	Хорошо
Время выполнения (сек.)	39.5	40.0
Сумма ЧСС (уд./мин) за 2 15' восстановления	400 - 405	406 - 415
(три раза по 45" + 45" + 45")		416 - 430

Показатели функционального состояния при восстановлении после выполнения теста 5х54, которые можно считать идеальными:

1. Время выполнения: 40 сек.
2. ЧСС после выполнения теста: 180 уд./мин.
3. ЧСС после 45 сек. восстановления: 155 уд./мин.
4. ЧСС после 90 сек. восстановления: 135 уд./мин.
5. ЧСС после 135 сек. восстановления: 115 уд./мин.

Таблица 8. Пример оценки функционального состояния хоккеистов высокой квалификации с использованием теста 5х54

№	Время пробегания	ЧСС, уд./мин			Сумма ЧСС восстановившая за 3 мин., уд./мин	
		Конечная	Через 1 мин.	Через 2 мин.		Через 3 мин.
1	38.40	176	150	130	110	390
2	40.35	172	130	110	103	343
3	40.62	180	160	135	107	402

Анализ проведенного теста:

1. Показатели пробегания теста 5х54:

- а) игрок № 1 – 38,40 – очень высокий показатель;
 - б) игрок № 2 – 40,35 – высокий показатель;
 - в) игрок № 3 – 40,62 – высокий показатель.
2. Конечные показатели ЧСС пробегания теста 5х54:
- а) игрок № 1 – 176 уд./мин;
 - б) игрок № 2 – 172 уд./мин;
 - в) игрок № 3 – 180 уд./мин.

3. Показатели ЧСС восстановления через каждую минуту:

- а) игрок № 1 – 150 уд./мин, 130 уд./мин, 110 уд./мин – высокий показатель;
- б) игрок № 2 – 130 уд./мин, 110 уд./мин, 103 уд./мин – очень высокий показатель;
- в) игрок № 3 – 160 уд./мин, 135 уд./мин, 107 уд./мин – показатель выше среднего.

4. Суммарные показатели ЧСС восстановления за 3 мин.:

- а) игрок № 1 – 390 – высокий показатель;
- б) игрок № 2 – 343 – очень высокий показатель;
- в) игрок № 3 – 402 – показатель выше среднего.

В приведенном примере замер ЧСС восстановления проводился через каждую минуту, что отличается от данных табл. 7, в которой моделировалась ситуация игровых смен современного хоккея (Р – 45 сек., О – 2 мин. 15 сек.) в случае, если команда играет в четыре пятёрки. Следовательно, первый вариант оценки функционального состояния хоккеиста высокой квалификации более информативен.

Тест 5х54 рекомендуется проводить в начале подготовительного периода и в дальнейшем – после каждого этапа подготовки, включая соревновательный период.

Полученные данные по функциональному состоянию хоккеистов могут быть обработаны при помощи компьютерной программы. В результате обработки имеющихся данных тренер имеет возможность получить сведения, характеризующие:

- уровень адаптации к физическим нагрузкам;
- уровень тренированности организма спортсмена;
- уровень энергетического обеспечения;
- психоэмоциональное состояние;
- интегральный показатель спортивной формы.

Данные по комплексной оценке физического состояния представлены в табл. 9.

Таблица 9. Комплексная оценка физического состояния хоккеиста

№	ЧСС	А	В	С	Д	Н
1	69	77	98	75	82	83
2	73	43	52	28	31	38
3	82	30	25	31	29	29
4	65	92	94	90	77	88
5	72	50	47	61	57	54

А - уровень адаптации к физическим нагрузкам

Норма – 60–100

В - уровень тренированности организма

Удовлетворительное состояние – 41–59

С - уровень энергетического обеспечения

Неудовлетворительное состояние – 20–40

Д - психоэмоциональное состояние

Н - интегральный показатель спортивной формы

Из данных, представленных в табл. 9, следует, что испытуемый № 3 находится в неудовлетворительном состоянии по всем показателям (уровень адаптации к физическим нагрузкам; уровень тренированности организма; уровень энергетического обеспечения; психоэмоциональное состояние; интегральный показатель спортивной формы). Испытуемые № 2 и 5 находятся в удовлетворительном состоянии, испытуемые № 1 и 4 – в норме. Следовательно, во время проведения соревнований тренеру следует ориентироваться на хоккеистов

№ 1 и 4 (в первую очередь), на хоккеистов № 2 и 5 (во вторую очередь), а хоккеист № 3 плохо готов к участию в соревнованиях, что может отрицательно сказаться на спортивном результате.

Экспресс-оценку физического состояния спортсмена необходимо проводить несколько раз в течение сезона для того, чтобы проследить динамику процесса подготовки спортсмена и учитывать данные показатели при индивидуальном планировании нагрузок конкретного хоккеиста.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ В ИГРЕ

Технико-тактическая подготовленность (мастерство) хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов (контрольных упражнений);
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Способ визуальной оценки используется преимущественно в целях комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактической подготовленности с помощью специальных тестов также недостаточно объективна. В этом случае невозможно смоделировать сложные игровые ситуации (с высокой степенью психической напряженности, при действии различных сбивающих факторов) в стандартных условиях.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью системы педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для учета и контроля игровой деятельности хоккеистов используются педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения отличаются от простого наблюдения конкретностью и специфическими приемами регистрации наблюдаемых явлений и фактов с последующей их проверкой и анализом (Савин В. П., 2003).

Для определения уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов используется методика, разработанная на кафедре хоккея ГЦОЛИФК (РГУФК), по которой можно определить, что было сделано хоккеистом в игре, и дать точную информацию об игровой деятельности спортсмена.

Ниже показаны расчеты количества технико-тактических действий (ТТД), плотности, качества, брака и эффективности деятельности хоккеистов.

1. ТТД – количество отрицательных и положительных действий.
$$\text{ТТД} = \frac{\text{количество отрицательных и положительных действий}}{\text{время игры}}$$
2. Плотность – разница положительных и отрицательных баллов (80 баллов – отлично, 60 баллов – хорошо, 40 баллов – удовлетворительно).
3. Брак – количество отрицательных действий (не более 12 ТТД).
3. Эффективность = $\frac{\text{сумма положительных баллов}}{\text{сумма положительных и отрицательных баллов}}$

Эффективность

1. Высокая – свыше 80%.
2. Средняя – от 70–80%.
3. Низкая – до 70%.
4. Очень низкая – 50%.

Объем ТТД

1. Высокий – свыше 90 действий.
2. Средний – 70–90 действий.
3. Низкий – 50–70 действий.
4. Очень низкий – 50 действий.

Бланк ведения педагогических наблюдений за хоккеистом в игре приведен в таблице № 10.

Таблица 10. Протокол педагогических наблюдений за игровой деятельностью хоккеистов

ЧИСЛО	МАТЧ	ИГРОК										№				
		Правый		Передача		Обводка		Броски		Отбор			Эф-фек-тив-ность			
Прямая	Простой	Слож-ный	Про-стая	Слож-ная	Ост-рой	Дви-жная	Коро-тная	Сало-ная	Про-стая	Слож-ная	Голе-вой	Пере-хват		Выб-ор	Сла-бо-но-во-бор.	В К т.л. бр
Разнона-дность	2	4	2	4	5+2	3	4	5	3	4	5+3	3	4	5		
Выполнен и оценка актуаль-ный момент *	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
Выполнен и оценка *	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1		
Не выполнил с последст-вием	-5	-3	-5	-4	-3	-5	-4	-3	-5	-4	-3	-5	-3	-5		
Сумма положительных действий	35	16	22	28	8	12	22	28	8	12	22	28	8	12	74	15
Сумма отрицательных действий	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	11

Исполнитель

- Первый период ТТД пол. = _____ ТТД отр. = _____ E = _____
- Второй период ТТД пол. = _____ ТТД отр. = _____ E = _____
- Третий период ТТД пол. = _____ ТТД отр. = _____ E = _____
- Общее количество ТТД за матч = _____
- Эффективность за игру = _____
- Качество = _____
- Брак = _____
- Оценка игры: _____

Таблица 11. Пример ведения педагогических наблюдений за игровой деятельностью хоккеистов

ЧИСЛО	XX	XX	XXX	МАТЧ	XXXX	XXXXXX	ИГРОК	XXXXXX	Броски				Отбор		Эф-фек-тив-ность	
									Прямой	Передача	Обводка	Броски	Отбор	Эф-фек-тив-ность		
Прямая	Простой	Слож-ный	Про-стая	Слож-ная	Ост-рой	Дви-жная	Коро-тная	Сало-ная	Про-стая	Слож-ная	Голе-вой	Пере-хват	Выб-ор	Сла-бо-но-во-бор.	В К т.л. бр	Эф-фек-тив-ность
Разнона-дность	2	4	2	4	5+2	3	4	5	3	4	5+3	3	4	5	84	93
Выполнен и оценка актуаль-ный момент *	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
Выполнен и оценка *	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1	-3	-2	-1		
Не выполнил с последст-вием	-5	-3	-5	-4	-3	-5	-4	-3	-5	-4	-3	-5	-3	-5		
Сумма положительных действий	35	16	22	28	8	12	22	28	8	12	22	28	8	12	74	15
Сумма отрицательных действий	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	11

Исполнитель

- Первый период ТТД пол. = 36 ТТД отр. = 2 E = 38
- Второй период ТТД пол. = 21 ТТД отр. = 5 E = 26
- Третий период ТТД пол. = 20 ТТД отр. = 0 E = 20
- Общее количество ТТД за матч = 84 (показатель высокий)
- Эффективность за игру = 93% (показатель высокий)
- Качество = 158 - 11 = 147 баллов (показатель высокий)
- Брак = 7 ттд (показатель высокий)
- Оценка игры: _____

1.2.2. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль тренировочной деятельности предполагает оценку тренировочных нагрузок и оценку эффективности тренировочной деятельности.

Для оценки величины тренировочных нагрузок Савин В. П. и Букатин А. Ю. предлагают систему учета в баллах на основе объема и интенсивности выполняемой работы.

В табл. 12 приведена шкала интенсивности тренировочной нагрузки в зависимости от ЧСС, на которой выполняется тренировочное упражнение.

Таблица 12. Шкала интенсивности

Интенсивность	ЧСС (уд./мин)	Баллы
Пониженная	до 100	1
	101-115	2
	116-125	3
	126-135	4
Повышенная	136-140	5
	141-145	6
	146-150	7
Высокая	151-155	8
	156-160	9
Максимальная	свыше 160	10

Выполнение упражнения на ЧСС от 80 до 115 уд./мин считается пониженной интенсивностью и оценивается в 1-2 балла и т. д.

Для оценки величины тренировочной нагрузки в одном занятии необходимо время этого занятия в минутах умножить на интенсивность, с которой выполняются тренировочные упражнения, в баллах.

В табл. 13 представлена величина нагрузки одного занятия

Таблица 13. Величина суммарной нагрузки одного занятия

Нагрузка	Суммарная нагрузка (баллы)
Малая	до 240
Средняя	241-480
Большая	481-720
Максимальная	свыше 720

В случае если в течение дня проводится два занятия, для оценки величины нагрузки тренировочного дня необходимо сложить сумму баллов выполненных нагрузок на первой и второй тренировках.

При планировании микроциклов величина тренировочной нагрузки также определяется суммой баллов всех тренировок. Савин В. П. и Букатин А. Ю., Урюпин Н. Н. для оценки величины нагрузки седмичного микроцикла предлагают показатели, представленные в табл. 14.

Таблица 14. Величина нагрузки в седмичном микроцикле

Нагрузка	Сумма баллов
Малая	до 4000
Средняя	4001-6000
Большая	6001-8000
Максимальная	свыше 8000

Оценка эффективности тренировочной деятельности производится в рамках этапного контроля.

В начале подготовительного периода после окончания втягивающего мезоцикла спортсменам предлагается выполнить ряд педагогических тестов, которые позволяют оценить уровень развития физических качеств и функциональных систем организма хоккеистов высокой квалификации.

По окончании подготовительного периода проводится повторное тестирование с целью оценки достигнутого тренировочного эффекта в течение периода.

Предполагается, что динамика развития физических качеств и функционального состояния должна быть положительной. Если в результате выполненной работы не происходит прироста результатов, следовательно, тренером неправильно были спланированы тренировочные нагрузки.

Поскольку соревновательный период квалифицированных хоккеистов может продолжаться 8-9 месяцев, необходим контроль прежде всего функционального состояния на промежуточном этапе соревновательного периода. Полученные данные позволят тренеру внести необходимые коррективы в тренировочный процесс и поддержать достигнутое состояние спортивные формы в течение всего соревновательного периода.

Существует **альтернативный** проверенный на практике **вариант определения величины тренировочной и соревновательной нагрузки по конечной пиковой ЧСС**, при котором удобнее применять

спорт-тестер с компьютерной обработкой результатов. Подробнее он будет рассмотрен в п. 2.2. данной части.

1.2.3. КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль за соревновательной деятельностью предполагается определять величины соревновательной нагрузки и оценку эффективности соревновательной деятельности.

Величина соревновательной нагрузки зависит от количества официальных игр, которые команда проводит в спортивном сезоне. При планировании соревновательной нагрузки тренер исходит из того, что на официальную игру отводится три часа и величина нагрузки будет максимальной в связи с высоким уровнем не только физической нагрузки, но и психоэмоционального напряжения, испытываемого спортсменом.

Количество игр в соревновательном периоде определяется календарем чемпионата страны.

Предположим, что в регулярном сезоне команде предстоит провести 60 игр, в международных турнирах – 10, товарищеских и контрольных игр – 20. Рассчитаем величину соревновательной нагрузки, исходя из трех часов на одну игру. Данные по расчету величины соревновательной нагрузки в регулярном сезоне представлены в табл. 15.

Таблица 15. Величина соревновательной нагрузки в регулярном сезоне

Вид нагрузки	Кол-во игр	Кол-во часов на игру	Общее кол-во часов
Календарные игры	60	3	180
Товарищеские игры	10	3	30
Контрольные игры	10	3	30
Международные игры	10	3	30
Всего соревновательной нагрузки (часов)			270

При планировании величины соревновательной нагрузки тренер должен учитывать, что в случае успешного выступления в регулярном чемпионате его команда выйдет в стадию плей-офф, где она может провести более 20 матчей.

Оценка эффективности соревновательной деятельности производится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями хоккейной команды. Групповые и командные технико-тактические действия хоккеистов оцениваются с помощью специально разработанных карт наблюдений.

которые учитывают количество и эффективность различных видов атак (длинных, коротких, позиционных), общую эффективность командных действий в атаке и в обороне.

Савин В. П. (2003) предложил нормативы для оценки групповых действий хоккеистов высокой квалификации (табл. 16).

и командных действий хоккеистов групповых и командных действий квалифицированных хоккеистов

Таблица 16. Нормативы для оценки групповых и командных действий квалифицированных хоккеистов

Оценка	Атаки (количество/эффективность)				Эффективность игры (%)	
	Всего	Длинные и болес	Короткие и болес	Позиционные и болес	В атаке	В обороне
Отлично	90/44 и болес 80/34	55/23 и болес 50/18	18/12 и болес 15/9	17/9 и болес 14/7	60 и болес 55-59	50 и болес 45-49
Хорошо	70/25 и болес 49/17	45/13 и болес 13/5	12/7 и болес 14/8	10/5 и болес 13/5	50-54	40-44

Непосредственно во время проведения хоккейного матча эксперты-наблюдатели производят подсчет групповых и командных действий и определяют их эффективность. Полученные данные используются тренерами во время разбора игр и проведения установок на последующие игры.

Подготовленность спортсменов к ответственным соревнованиям – понятие комплексное, интегральное, обобщающей характеристикой которого является спортивный результат.

Для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов в различных видах спорта служит система комплексного контроля.

Комплексный контроль в системе управления подготовкой хоккеистов приобретает с каждым годом все большую актуальность. Он способствует качественному осуществлению плана подготовки, позволяет определить эффективность применяемых средств и методов подготовки, оценить состояние спортсмена и вовремя внести коррективы в тренировочный процесс.

Процесс управления будет эффективным, если тренер имеет и учитывает объективные количественные данные о спортсмене, такие как:

- динамика его работоспособности;
- функциональное состояние систем организма во время выполнения тренировочных упражнений;

- уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости;
- степень технической и тактической подготовленности;
- величина и переносимость тренировочных нагрузок;
- изменение спортивных результатов;
- степень восстановления после стрессовых физических и психических нагрузок, полученных в процессе соревнований.

Таким образом, комплексный контроль предполагает объективную оценку подготовленности спортсмена, дает возможность судить о его состоянии в конкретное время, определить ведущие факторы, направленные в дальнейшей подготовке, сопоставить основные готовности спортсмена.

1.2.4. САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием организма спортсмена, проводимые самостоятельно и по определенному плану.

Проведение самоконтроля позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом, оценивать влияние тренировочных нагрузок на свой организм, предотвращать возникновение состояния перетренированности.

В процессе проведения самоконтроля спортсмен производит наблюдение и анализ состояния своего организма при помощи объективных и субъективных методов обследования.

К объективным относятся методы, которые можно выразить с помощью количественных показателей, например, антропометрических (длина и масса тела, окружность грудной клетки), силовых (динамометрия), результаты выступления в соревнованиях.

При помощи субъективных методов оцениваются самочувствие, настроение, присутствие утомления, желание тренироваться, нарушения сна и аппетита.

Наиболее эффективной формой самоконтроля является ведение дневника. Примерная форма дневника самоконтроля представлена в Приложении 3.

К основным характеристикам, отмечаемым в дневнике самоконтроля, относятся:

- самочувствие. Отражает состояние и деятельность всего организма;
- работоспособность. Может быть обычной, повышенной или пониженной;

- сон. Во время сна восстанавливается работоспособность, о перетомлении; сон. Во время сна восстанавливается работоспособность, о перетомлении; сон. Во время сна восстанавливается работоспособность, о перетомлении;
- аппетит. Отсутствие аппетита также свидетельствует о наличии состояния перетренированности;
- желание тренироваться. Характерно для спортсменов, находящихся в состоянии функционального состояния, в случае переутомления;
- желание функционального состояния, в случае переутомления;
- желание функционального состояния, в случае переутомления;

Характеризует состояние спортсмена в хорошем состоянии или исчезает; Характеризует состояние спортсмена в хорошем состоянии или исчезает; Характеризует состояние спортсмена в хорошем состоянии или исчезает;

- частота сердечных сокращений (ЧСС). Измерение пульса в состоянии покоя (сразу после сна в положении лежа) и в положении стоя должно быть сердечно-сосудистой системы. Измерение пульса в состоянии покоя (сразу после сна в положении лежа) и в положении стоя должно быть сердечно-сосудистой системы. Измерение пульса в состоянии покоя (сразу после сна в положении лежа) и в положении стоя должно быть сердечно-сосудистой системы.
- ортостатическая проба). По разнице этих показателей можно судить о функциональном состоянии организма спортсмена;
- индекс Кердо;
- определение с ростом тренированности. Зависит от погодных условий, вида физической нагрузки, объема потребления жидкости;
- мышечные боли. Могут возникнуть в отдельных мышечных группах после значительных физических нагрузок. Головные боли. Могут возникнуть в отдельных мышечных группах после значительных физических нагрузок. Головные боли.
- боли в области сердца, печени могут свидетельствовать о развитии заболеваний, поэтому их наличие необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля и сообщать о них врачу;
- масса тела. В процессе тренировки происходит естественная потеря массы тела, но этот показатель достаточно быстро возвращается к норме. Стойкая потеря веса свидетельствует о признаках состояния перетренированности.

Проведение функциональных проб требует определенных навыков и умения интерпретировать полученные результаты.

Проведение ортостатической пробы.

В покое и горизонтальном положении определяется ЧСС. Затем спортсмен медленно, без лишних движений, встает и в удобном положении стоит около кровати. Сразу же в вертикальном положении измеряют пульс, а затем это делают через минутные интервалы в течение 3 мин. После проведения измерений испытуемого просят вновь лечь и вновь через минутные интервалы измеряют ЧСС. При нормальном типе реакции увеличение пульса происходит на 10-12 уд/мин, учащение пульса на 19 уд/мин считается удовлетворительной реакцией, учащение на 20 и более ударов – неудовлетворительной.

После возвращения в горизонтальное положение частота сердечных сокращений должна в течение 3 мин. вернуться к исходному уровню.

Определение индекса Кердо.

Индекс Кердо (ИК) применяется для определения показателей функционального состояния вегетативной нервной системы. ИК характеризует соотношение возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов.

Индекс Кердо (ИК) рассчитывается на основании значений пульса (ЧСС) и диастолического давления (ДАД) по формуле:

$$\text{ИК} = (1 - (\text{ДАД} : \text{ЧСС})) \times 100\%$$

Оценка вегетативного индекса Кердо представлена в табл. 17.

Таблица 17. Оценка вегетативного индекса Кердо

Показатель	Оценка состояния вегетативной нервной системы (ВНС)
Более +31	Выраженное преобладание симпатического отдела ВНС
+16... +30	Преобладание симпатического отдела ВНС
-15...+15	Уравновешенность симпатического и парасимпатического отделов ВНС
-16... -30	Преобладание парасимпатического отдела ВНС
Менее -31	Выраженное преобладание парасимпатического отдела ВНС

Состояние ваготонии (преобладание парасимпатической части ВНС) характеризуется брадикардией, пониженным кровяным давлением и обменом веществ, склонностью к ожирению. Это состояние, например, отмечается во время сна.

Симпатикотония (преобладание симпатической части ВНС) характеризуется тахикардией, повышенным кровяным давлением, оживленным обменом веществ, склонностью к исхуданию. Преобладание симпатической регуляции происходит во время аффективных состояний (страх, гнев) и сопровождается мощным выбросом гормонов.

Помимо записей о своих объективных и субъективных ощущениях, в дневник самоконтроля необходимо заносить сведения о тренировочном процессе и результаты выступления в соревнованиях.

В дневнике самоконтроля необходимо указывать сведения об отклонении от спортивного режима и его нарушениях.

Анализ данных, представленных в дневнике самоконтроля, их динамика позволяют судить о наступлении состояния спортивной формы. Содержание дневника самоконтроля позволяет спортсмену и тренеру планировать тренировочный процесс в последующих микро-, мезо- и макроциклах подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите виды контроля.
2. Каким образом осуществляется контроль уровня подготовленности?
3. Опишите формы и методы контроля тренировочной деятельности.
4. Дайте характеристику контроля соревновательной деятельности.
5. Какими показателями характеризуется самоконтроль?

ГЛАВА 2. ОЦЕНКА ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Для оценки производительности энергетических систем организма во время тренировки применяют различные методы измерения (по величине кислородного долга, по параметрам анаэробного порога и т. д.). Все эти методы направлены на определение аэробно-анаэробного порога, чтобы у тренера и врача команды была возможность определять величину тренировочной нагрузки, иметь представление о том, какая функциональная система вносит преимущественный вклад в выполняемую работу. Это помогает планировать и правильно реализовывать учебно-тренировочный процесс, проводить восстановительные мероприятия, вносить изменения в тренировку в процессе занятия.

2.1. ЗОНЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ, В КОТОРЫХ ПРОХОДИТ ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ХОККЕИСТА

Известно, что в процессе выполнения работы, в зависимости от ее интенсивности, организм человека использует различные пути энергообеспечения: аэробный, анаэробный или смешанный.

1. Аэробная зона – преобладают аэробные пути метаболизма изводства энергии. Мощность работы в данной зоне ниже средней. Продолжительность высокая (более 1–2 ч.). Накопления молочной кислоты (лактата) в мышцах и крови не происходит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) конечная до 135–145 уд./мин.

2. Смешанная зона – преобладают аэробные пути метаболизма производства энергии. Мощность работы в данной зоне выше средней (до 75–80% от максимальной). Накопление молочной кислоты в мышцах незначительное, в крови повышение уровня лактата до 4 ммоль/л. ЧСС конечная от 135–145 уд./мин до 165–180 уд./мин. Порогом аэробного обмена (ПАНО1) принято считать увеличение доли анаэробных процессов в производстве энергии в организме, то есть переход от аэробной зоны работоспособности в смешанный режим энергообеспечения. Порогом анаэробного обмена (ПАНО2) считается момент увеличения концентрации лактата в крови спортсмена более 4 ммоль/л, в связи с тем что дыхатель-

ная и сердечно-сосудистая системы не справляются с доставкой необходимого количества кислорода к работающим мышцам при увеличении интенсивности и мощности физической нагрузки и доля анаэробных процессов образования энергии увеличивается до 65% и более. ЧСС между ПАНО1 и ПАНО2 считается смешанной зоной.

3. Анаэробная зона – преобладают анаэробные пути метаболизма. Мощность работы в данной зоне высокая (от 80 до 100%). Накопление молочной кислоты в мышцах и крови значительное. ЧСС конечная от 170–185 уд./мин до индивидуального максимума.

В современном хоккее принято считать, что игровая смена (время нахождения игрока на льду) при игре в четыре пятёрки равна 45 секундам и пауза отдыха – 2 мин. 15 сек. Более длительное пребывание на льду (до одной минуты и более) вызывает значительное накопление лактата в мышцах и крови за счет более длительного пребывания в анаэробной зоне энергообеспечения. Поэтому в задачу тренера входит регулировать игровые смены, т. е. учитывать время нахождения игрока на льду и паузы отдыха, чтобы игроки интенсивно проводили игровые отрезки с наименьшим повышением уровня лактата в мышцах и крови и восстановлением необходимых энергоресурсов в паузах отдыха.

Для начала разберем общие механизмы энергообеспечения физической активности. Сразу сделаем оговорку, что реальные игровые отрезки в хоккее не похожи друг на друга ни по интенсивности, ни по характеру выполняемой работы. Поэтому вначале разберем общие понятия, а потом перейдем к реальным игровым ситуациям.

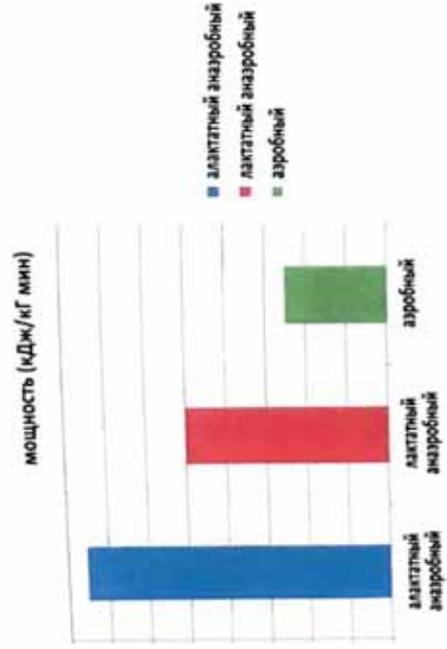
Если рассматривать игровую смену (**максимальной интенсивности, что бывает крайне редко**), равную 45 сек. по зонам энергообеспечения, то можно выделить следующие зоны.

1. Первая зона – в начале игровой смены: анаэробная алактатная – до 10–15 сек. (максимальная мощность с 2–3 до 8–10 сек. работы).

2. Вторая зона – анаэробная лактатная: с 10–15 до 25–35 сек. (максимальная мощность достигается к 15–30 сек., удержание максимальной мощности до 90 сек.).

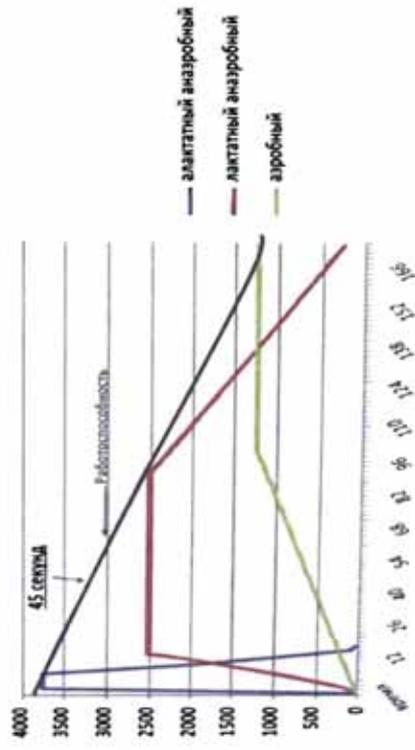
3. Третья зона – аэробная: от 25–45 сек. (максимальная мощность достигается к 90–180 сек.).

Схема 1. Мощность метаболических процессов (источники энергии при мышечной деятельности)



Из этого следует, что проведение игровой смены или ее большей части в аэробной зоне приведет к снижению интенсивности и динамики игры.

Схема 2. Время достижения максимальной метаболической мощности каждого из процессов энергообеспечения, изменение работоспособности во времени однократного упражнения (по Волкову Н. И., 1990)



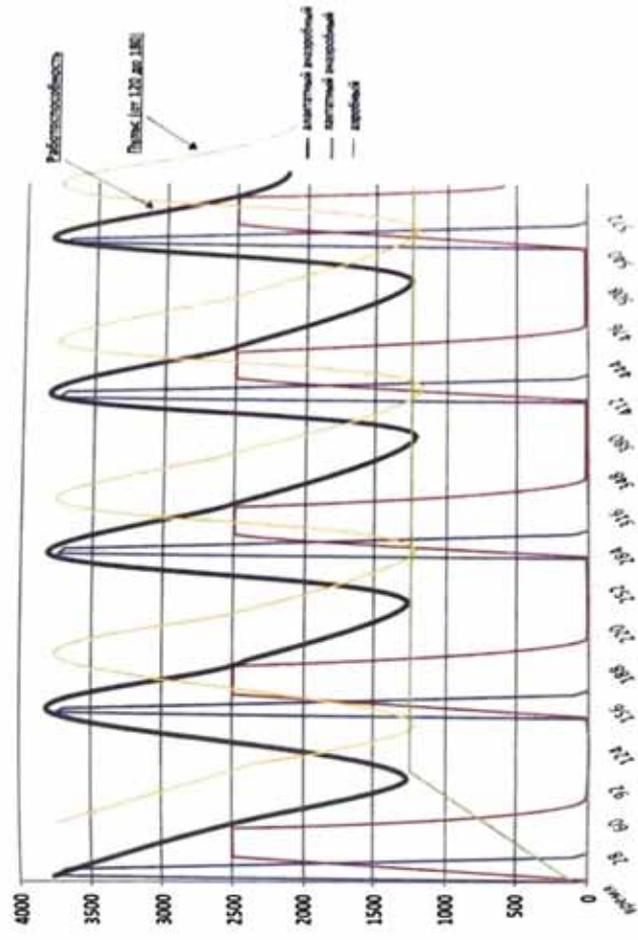
Работоспособность здесь рассматривается как единица производимой работы в единицу времени, а не как уровень энергетических ресурсов организма.

При продолжительности игровой смены более 80 сек. (часто бывает в детском и юношеском возрасте) работоспособность (то есть интенсивность) игровой деятельности падает более чем на 50%.

На схеме 3 представлена динамика изменения работоспособности при многократном выполнении соревновательных упражнений в ходе игровой деятельности хоккеиста по трем различным путям энергообеспечения:

- аэробному;
- анаэробно-алактатному;
- анаэробно-лактатному.

Схема 3. Изменение работоспособности во времени многократных упражнений (игровых смен максимальной интенсивности) исходя из активности метаболических процессов. Также добавлена кривая изменения ЧСС



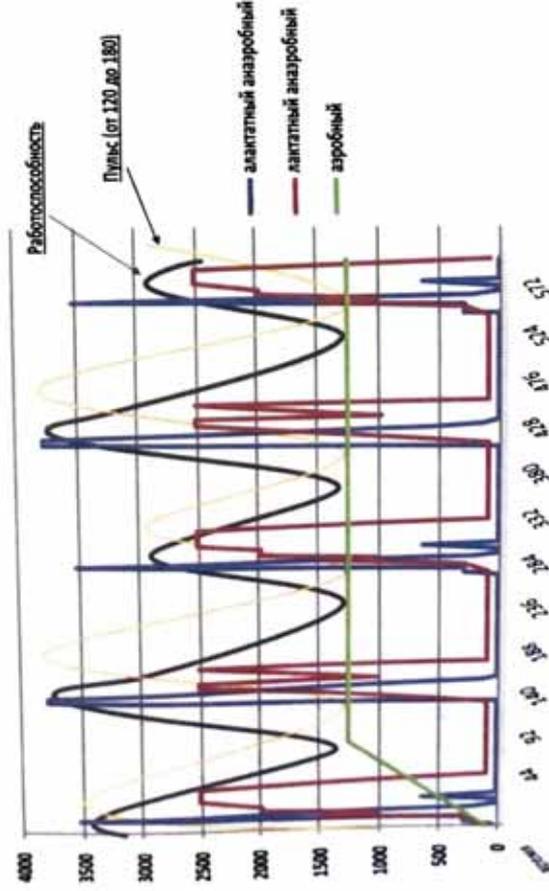
Как видно из схемы, работоспособность во время игры, даже между игровыми отрезками, не падает до нуля, так как во время паузы отдыха активно протекают аэробные процессы, направленные на восстановление энергетических ресурсов, утилизацию лактата в мышцах, выведение продуктов распада из крови.

Если рассматривать игровую смену (**реальной интенсивности**), равную 45 сек. по зонам энергообеспечения, то выделяются следующие зоны.

1. Первая зона – в начале игровой смены: аэробная или анаэробная алактатная – до 10–15 сек. (в зависимости от игровой ситуации).
2. Вторая зона – анаэробная лактатная + аэробная (смешанная зона энергообеспечения исходя из ЧСС; ЧСС к 25–30 сек. игровой смены достигает 160–175 уд./мин) – с 10–15 до 25–35 сек.
3. Третья зона – аэробная (на уровне МПК) + анаэробная лактатная (анаэробная зона энергообеспечения исходя из ЧСС от 165 до 195 уд./мин) – от 25 до 45 сек.

Данное отличие реального игрового отрезка от экспериментально-теоретической модели обеспечивается динамикой развития игровой ситуации, уровнем игрового мышления игрока, уровнем физической подготовленности.

Схема 4. Изменение работоспособности во времени многократных упражнений (игровых смен реальной интенсивности) исходя из активности метаболических процессов. Изменение ЧСС в течение игровых отрезков



При несоблюдении игрового времени: увеличении игровой смены, уменьшении паузы отдыха, недостаточной физической подготовленности – происходит изменения работоспособности и восстановления, кото-

рые можно увидеть на кривой ЧСС. Основным метаболическим способом образования энергии становится аэробный путь. Данный эффект недо-восстановления виден на кривой ЧСС (максимальная ЧСС не увеличивается, а нижняя граница смещается от 120 к границе 140–145 уд./мин).

Для определения тренировочной нагрузки проводятся различные исследования, которые мы рассмотрим ниже. Сейчас же разберем основные понятия спортивной физиологии, на основании которых в дальнейшем будем строить методику определения физической нагрузки. В табл. 18 представлены показатели ЧСС, пути энергообеспечения и интенсивность физической нагрузки в динамике процесса перехода от аэробного к анаэробному способу обеспечения энергией выполняемой работы.

Таблица 18. Модель аэробно-анаэробного перехода

Показатель	ПАНО1		ПАНО2
	Аэробная зона	Аэробно-анаэробная зона	Анаэробная зона
Доминирующие пути метаболизма	Аэробный		Анаэробный
Относительная интенсивность нагрузки, %	30–50	51–80	81–100
ЧСС, уд./мин	до 130–145	145–170	160–180 и выше

При работе с графиками ЧСС (пульсограммой) ранее принималось значение анаэробного обмена (ПАНО2) 170 уд./мин, значение аэробного обмена (ПАНО1) не указывалось, ЧСС восстановления (с которого можно начинать следующее упражнение) принималось на уровне 120 уд./мин. При отсутствии знаний о значениях ПАНО1 нельзя проводить контроль за тренировками в аэробном режиме (до 130–145 уд./мин в зависимости от квалификации спортсмена), а также нельзя судить об увеличении аэробной емкости.

Мощность нагрузки при работе возрастающей интенсивности, при которой начинаются улавливаемые лабораторными методами анаэробные процессы, обозначают как порог анаэробного обмена.

Однако при функционировании биологических систем не может существовать фиксированная точка, отделяющая аэробную энерго-продукцию от анаэробной. Более правильно определить зону аэробно-анаэробного перехода, границами которого являются ПАНО1 (или аэробный порог) и ПАНО2 (анаэробный порог).

ПАНО1 обозначает границу исключительно аэробной энергопродукции и определяется по заметному приросту уровня молочной кислоты по сравнению со значением покоя. Мощность нагрузки выше ПАНО1 квалифицированными спортсменами может выполняться продолжи-

тельно без существенного дальнейшего прироста уровня молочной кислоты. Аэробная функциональная система имеет преимущественное значение в функционировании организма в данных зонах.

ПАНО2 обозначается как начало заметного отклонения кривой концентрации лактата в крови. О достижении ПАНО2 свидетельствуют также выраженные сдвиги ряда показателей внешнего дыхания и кислотно-щелочного состояния крови.

ПАНО как величина максимального потребления кислорода также относится к генетически детерминированным признакам. Однако в отличие от последнего он более подвержен внешним воздействиям – в результате тренировки ПАНО можно повысить на 30–40%.

Для определения работоспособности, значений ПАНО1 и ПАНО2, уровня максимального потребления кислорода (МПК) используются различные тесты, среди которых наибольшей достоверностью обладает кардиотульмональный тест (КТТ).

В табл. 19 представлены антропометрические данные хоккеиста, проходившего тестирование.

Таблица 19. Антропометрия

Ф. И. О.	Классификация	Возраст	Масса (кг)	Рост (см)	ИМТ	АД (фон)	АД (за)
Игрок А.	Хоккей КМС (нападающий)	16	63,8	168	22,6	110/70	190/20

В табл. 20 представлены результаты тестирования работоспособности квалифицированного хоккеиста.

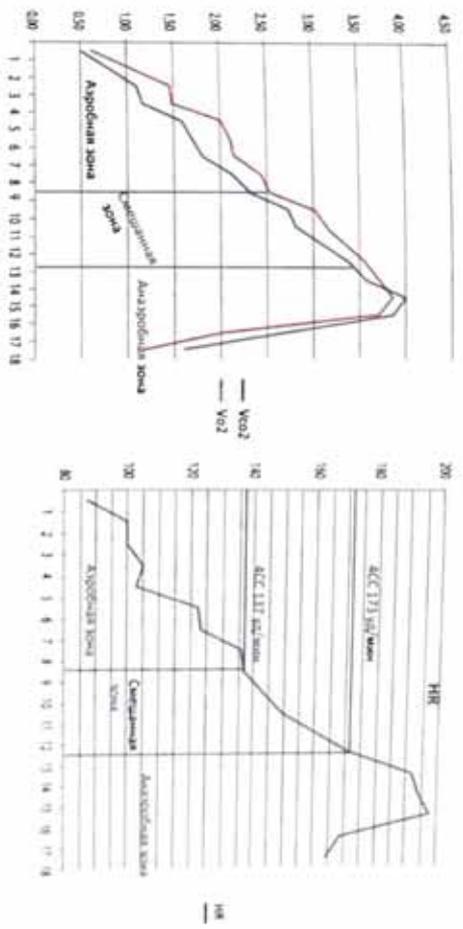
Таблица 20. Результаты тестирования работоспособности

N _{мин}	N _{макс}	Общее время работы, мин.		15 мин.		
		МПК	ЧСС _{макс}	VO2 ПАНО	ЧСС _{макс}	
Вт	Вт	мл/мин/кг	л/мин	ул/мин	мл/мин/кг	
263	197	60,5	3,86	194	49,2	
ЛАКТАТ	ЛФКД	АФКД	VO2 ПАНО/МПК	НПАНО/Нприт	ЧСС _{макс}	
Ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	%	%	ул/мин	
фон	п/напр	п/напр	%	%	ул/мин	
2,7	12,4	231,6	68,6	81	75	150

При этом тестировании ПАНО1 (аэробный порог) был зафиксирован на уровне 137 ул/мин, а ПАНО2 (анаэробный порог) – 192 ул/мин (со 171 ул/мин резкое увеличение концентрации молочной кислоты в крови, то есть для тренировочного процесса принимаем ПАНО2 при ЧСС 171–173 ул/мин).

Таким образом, становятся известны индивидуальные значения ПАНО1 и ПАНО2 для конкретного хоккеиста, что позволяет тренеру планировать физические нагрузки спортсмена, занимающегося на данном этапе подготовки, с учетом уровня функционального состояния организма.

Схема 5. Определение показателей ПАНО1 и ПАНО2



Vo2 – потребление кислорода (л/мин);
Vo2 – выделение углекислого газа (л/мин);
HR – пульс (уд/мин)

На основании вышеприведенных исследований можно в дальнейшем проводить тщательный контроль тренировочного процесса, основываясь на физиологических различиях каждого спортсмена. Также учитывая возраст и спортивный стаж.

Проводились исследования работоспособности юных хоккеистов для определения ПАНО1 и ПАНО2 с помощью ступенчатого теста на велоэргометре и теста РВС170, начиная с 10–11 лет и заканчивая 18 годами. Оценка результатов тестов осложнялась отсутствием базис исследований данной группы спортсменов, несформировавшейся сердечно-сосудистой системой, различным уровнем физического развития, различными сроками наступления пубертатного периода.

нестабильной реакцией сердечно-сосудистой системы на предельную нагрузку;

С учетом вышесказанного составлена таблица работы в аэробной, смешанной и анаэробной зонах, учитывающая возраст хоккеистов.

Таблица 21. Результаты ступенчатого теста на велоэргометре и теста РВС 170

Возраст	Зона аэробно-обеспечения (ЧСС)	Аэробная зона	Смешанная зона	Анаэробная зона
10-11 лет		до 145-155 уд/мин	150-180 (до 200) уд/мин	не выявлено
12-13 лет		до 140-145 уд/мин	145-180 (до 190) уд/мин	редко (выше 185 уд/мин)
14-15 лет		до 135-150 уд/мин	140-175 (до 190) уд/мин	выше 180 уд/мин
18 лет		до 140-145 уд/мин	140-175 (до 185) уд/мин	выше 172-185 уд/мин

Высокий пульс ПАНО1 у детей младшего возраста связан с тем, что в состоянии покоя ЧСС у детей выше, чем у взрослых, из-за более быстрой сокращаемости сердечной мышцы ребенка; с меньшим влиянием блуждающего нерва на сердечную деятельность и более высоким уровнем обмена веществ. Повышенные потребности тканей в крови удовлетворяются не за счет увеличения систолического объема, а за счет повышения ЧСС.

Наибольшая ЧСС наблюдается у новорожденных (120-140 уд/мин), к возрасту одного года ЧСС составляет 110-120 уд/мин, к пяти годам - 100 уд/мин, к 10 годам - 90 уд/мин, к 12-13 годам - 70-80 уд/мин. Пульс в детском возрасте отличается выраженной лабильностью.

Уменьшение ПАНО1 в возрасте 14-15 лет связано с созреванием сердечно-сосудистой системы, усиленным ростом, возможными проявлениями дезадаптации.

Увеличение и стабилизация ПАНО1 к 18 годам до 140-145 уд/мин, как у взрослого спортсмена, связаны с наибольшим приростом МПК от 13 до 18 лет и адаптацией к тренировочному процессу высокой интенсивности.

Анаэробные способности увеличиваются с возрастом. Наиболее высокие показатели обычно достигаются к 20-25 годам. У детей работоспособность в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии низкая или отсутствует.

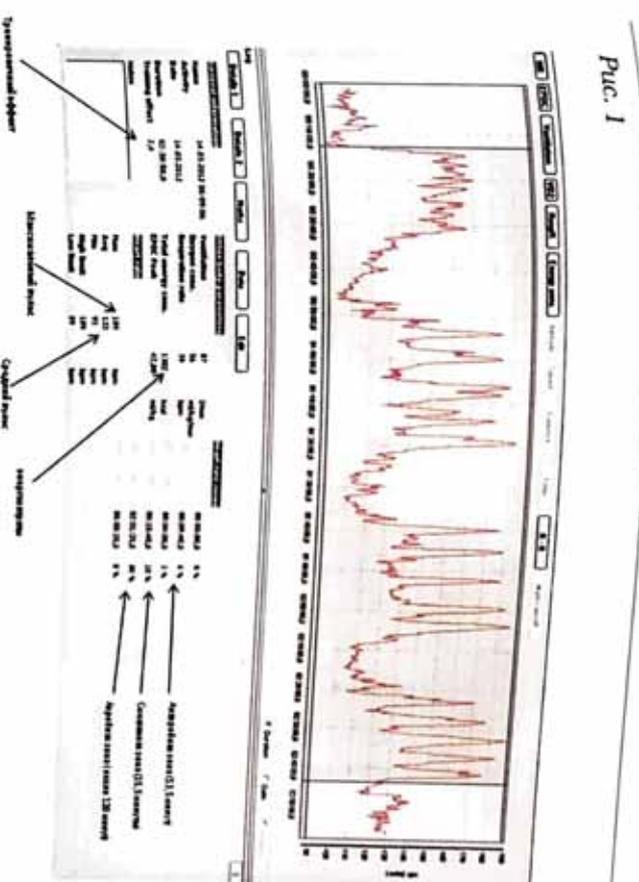


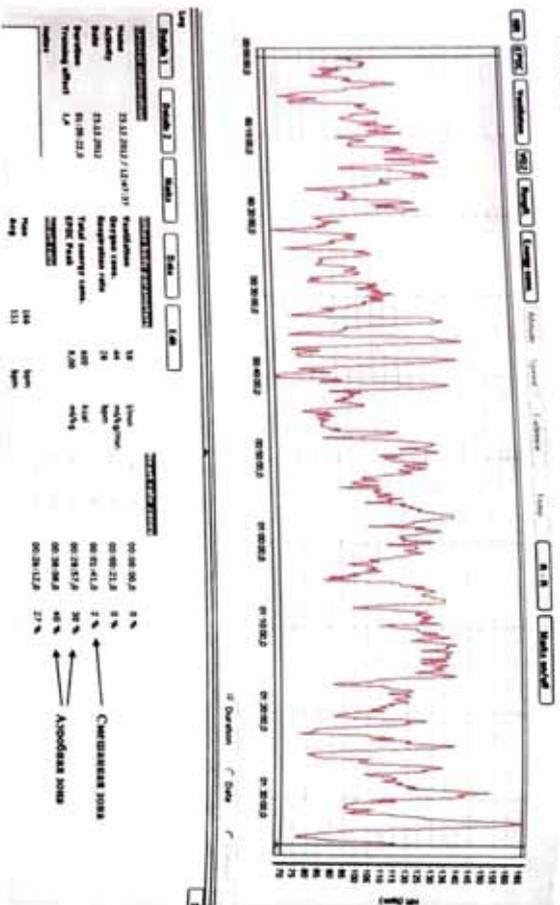
Рис. 1

Для наглядности разберем следующий пример (рис. 1): тренировочная игра (продолжительность 2 ч. 30 мин. с разминкой), амплитуда - нарастающая, ПАНО1 - 150 уд/мин, ПАНО2 - 169 уд/мин (данные КИП). При анализе ЧСС игрока на данной игре видно, что тренировочный эффект равен 2,4 (средний, при таком режиме работы наиболее эффективно развиваются аэробные возможности организма), энергозатраты составляют 1300 ккал (необходимо пополнить в ближайшие часы после нагрузки), время работы в пульсовых зонах следующее:

- 1) аэробная зона - 2 ч. (45 мин. в перерывах матча), итого 75 мин., или 72% времени;
- 2) смешанная зона - 15,5 мин., или 15% времени;
- 3) анаэробная зона - 13,5 мин., или 13% времени.

Сопоставление данных о времени работы в пульсовых зонах и тренировочного эффекта позволяет сделать вывод, что данный вид физической нагрузки способствует развитию аэробных и анаэробных возможностей организма, но при этом требует длительного периода восстановления (более суток) этих функциональных систем организма. При частом повторяющемся играх или тренировках в подобном режиме происходит истощение функциональных систем спортсмена, что ведет к срыву адаптации, переутомлению и явлению перетренированности.

Рис. 2



Следующий пример (рис. 2): тренировка технико-тактической направленности на льду (обучение тактическим схемам).

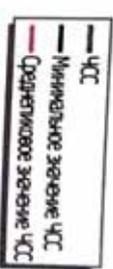
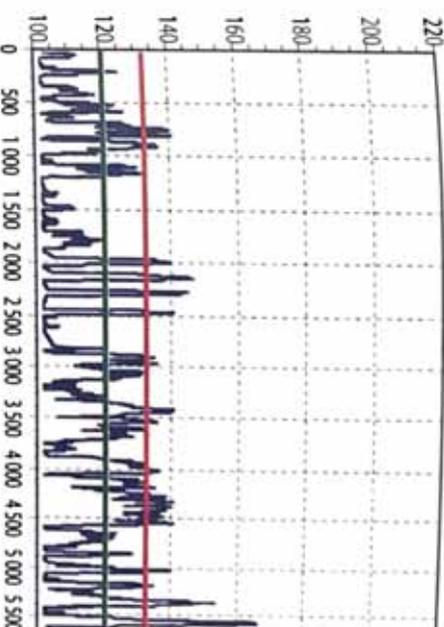
При анализе ЧСС игрока на данной игре видно, что тренировочный эффект равен 1,4 (низкий), энергозатраты составляют 600 ккал (необходимо пополнить в ближайшие часы после нагрузки), время работы в пульсовых зонах следующее:

- 1) аэробная зона – 67 мин., или 70% времени;
- 2) смешанная зона – 1,5 мин., или 1,5% времени.

При анализе этой же тренировки с помощью методики определения величины тренировочной нагрузки (Ишматов Р. Г., 2011) получается следующий результат:

Схема 6. Расчет величины тренировочной нагрузки на основании среднего значения ЧСС

Среднее значение пульса: 132
Интенсивность занятия: 1 низкая
Суммарная нагрузка занятия: 95 малая
Время тренировок (минут): 95



Тренировка для развития координации, техники и скорости возможна только после выходного дня или после малой нагрузки. При данной направленности величины нагрузки должна быть малой или на нижней границе средней (минимум задействована анаэробная зона энергообеспечения). При показателях лактата выше 8 ммоль/л совершенствование координации нецелесообразно, поскольку невозможно выполнение сложных технических приемов. Чем выше содержание лактата, тем больше возникает трудностей при выполнении сложных технических приемов. Утром после выходного дня показатели лактата у большинства находятся в пределах 3–4,5 ммоль/л, что выше нормы в 2–2,5 раза. Соответственно, после игрового дня уровень лактата еще выше.

Развитие скоростных качеств должно проводиться также после восстановления, при низких концентрациях лактата в крови.

На основании многочисленных исследований функционального состояния игроков и оценки тренировочного процесса с помощью программного обеспечения, а также с помощью методики определения тренировочной нагрузки (Ишматов Р. Г., 2011) можно сделать вывод о соответствии результатов двух методик (расхождение 5%

при несоблюдении объема тренировочного занятия, то есть при тренировках более 150 мин.). В результате была разработана компьютерная программа по определению тренировочной нагрузки для тренеров, учитывая требования к планированию тренировочного процесса и его реализации (*Тактическая подготовка хоккеистов*, 2014, глава 12. Ишматов Р. Г., Егоров В. М. – главный врач СДЮШОР СКА Санкт-Петербург по хоккею).

2.2. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗОК НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИАХ ПОДГОТОВКИ

На данный момент в мире существует большое количество программно-обеспечения, позволяющего получать и анализировать функциональное состояние спортсмена на основании частоты сердечных сокращений (ЧСС). С таким программным обеспечением тренер может создавать профили каждого члена команды, используя такую информацию, как рост, вес, возраст, и максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Анализ тренировочного занятия предусматривает графика тренировочного эффекта, тренировочной нагрузки, ЕРОС (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – Усиленное потребление кислорода после спортивных нагрузок), потребление кислорода (VO_2) и частоту сердечных сокращений. На основе точного измерения времени между ударами сердца программное обеспечение может вычислить различную информацию о производительности во время тренировки. Как правило, программное обеспечение требует некоторой информации о пользователе для расчета тренировочного эффекта. Наиболее важными из них являются возраст, вес, рост, пол, уровень тренированности. Основываясь на этой информации, программа вычисляет тренировочный эффект занятия, легочную вентиляцию, пик потребления кислорода, энергозатраты.

Компьютерная программа оценки величины тренировочной нагрузки создана на основе методики определения тренировочной и соревновательной нагрузки (Ишматов Р. Г., 2011). Она позволяет обрабатывать файлы формата SCV/CVS. После загрузки данного вида файлов простым открыванием одного тренировочного занятия можно получить данные о величине тренировочной нагрузки и ее интенсивности. Также возможно внутри программы суммировать несколько файлов для определения суммарной нагрузки одного тренировочного дня.

Программа берет в расчет **пиковые** значения ЧСС всей тренировки, анализу подвергаются значения пульса более 120 уд/мин в течение всего тренировочного занятия. Это позволяет включить в оценку не только интенсивность выполнения каждого упражнения, но и процесс восстановления. В итоге подчитывается **среднее пиковое** значение ЧСС за одно тренировочное занятие (интенсивность), включая объем тренировочного занятия, и выдается результат исходя из табл. 22, 23.

Тренировочные занятия также можно смотреть специалистам в режиме онлайн, который показывает, какой игрок работает в данном упражнении и на какой ЧСС. На основе получаемой информации можно делать экспресс-анализ по каждому игроку и вносить коррективы в данном тренировочном процессе.

Таблица 22. Шкала интенсивности (Ишматов Р. Г., 2011)

Интенсивность	ЧСС (среднее) по конечному ЧСС	Баллы
Низкая	120-135 136-144	1 2
Средняя	145-154 155-164	3 4
Повышенная	165-170 171-180	5 6 7
Высокая	181 и выше	8

Таблица 23. Шкала величины суммарной нагрузки одного занятия (Ишматов Р. Г., 2011)

Нагрузка	Интенсивность (баллы)	Объем (мин)	Суммарная нагрузка (баллы)
Малая	1-2	45-90	45-180
Средняя	3-4	60-90	181-360
Большая	5-6	72-90	361-540
Максимальная	7-8	78-100 и более	544-800

Выдается заключение:

- 1) средненижковое значение ЧСС;
 - 2) интенсивность тренировочного занятия (в баллах);
 - 3) суммарная величина нагрузки тренировочного занятия (в баллах);
 - 4) объем тренировочного занятия (в минутах).
- Следует отметить, что программа не учитывает индивидуальные особенности игроков, а рассчитана на здоровых и способных хоккеистов.

Программа позволяет тренеру при реализации тренировочной нагрузки контролировать, в каких диапазонах по величине нагрузки тренируется команда и соответствует ли тренировочное занятие планированию учебно-тренировочного процесса.

На схемах 7, 8 приведены примеры определения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Схема 7. Определение величины соревновательной нагрузки в игре

Среднее значение пульса: 160
Интенсивность занятия: 4 средняя
Суммарная нагрузка занятия: 688 максимальная
Время тренировок (минут): 172

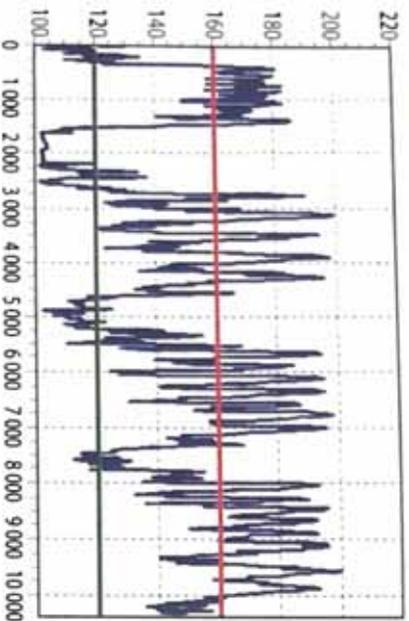
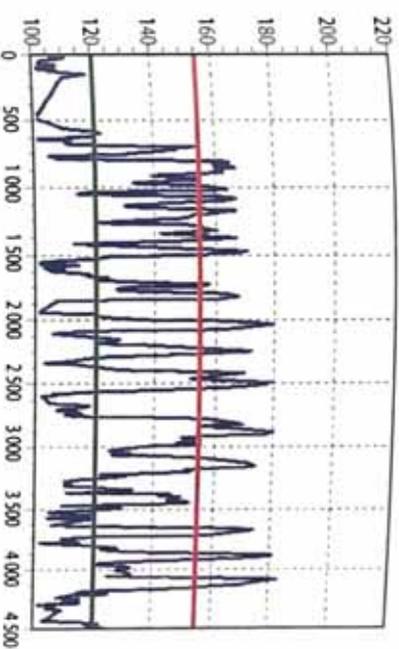


Схема 8. Определение величины тренировочной нагрузки в подготовительном периоде (тренировка вне льда)

Среднее значение пульса: 155
Интенсивность занятия: 4 средняя
Суммарная нагрузка занятия: 300 средняя
Время тренировок (минут): 75



Соревновательная подготовка на примере игроков высокой квалификации. Определение величины соревновательной нагрузки в матче.

Схема 9. Определение величины соревновательной нагрузки вратаря во время хоккейного матча

Среднее значение пульса: 152
Интенсивность занятия: 3 средняя
Суммарная нагрузка занятия: 315 средняя
Время тренировок (минут): 105

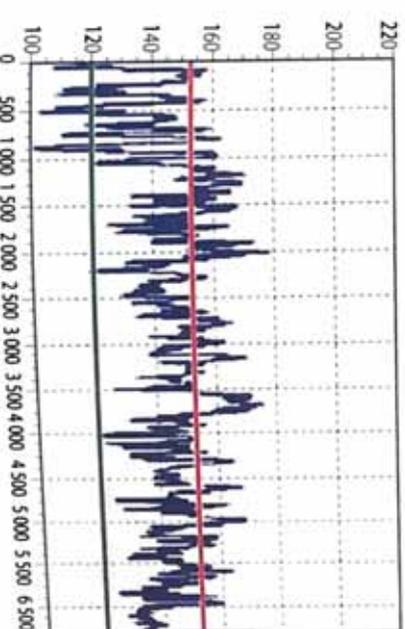


Схема 10. Определение величины соревновательной нагрузки нападающего во время хоккейного матча



Среднеликовое значение пульса: 140
 Интенсивность занятия: 2 низкая
 Суммарная нагрузка занятия: 210 средняя
 Время тренировок (минут): 105

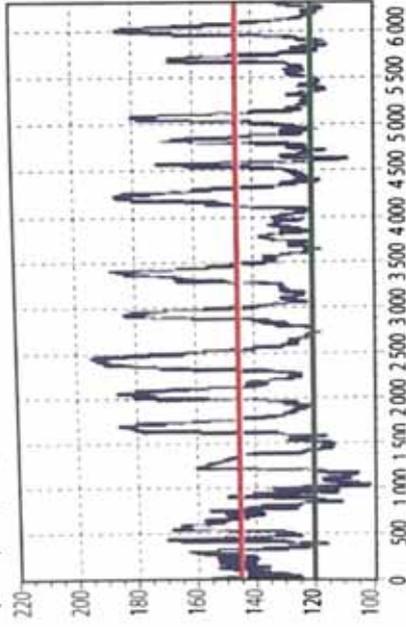
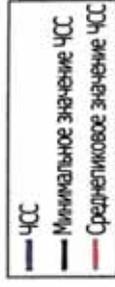
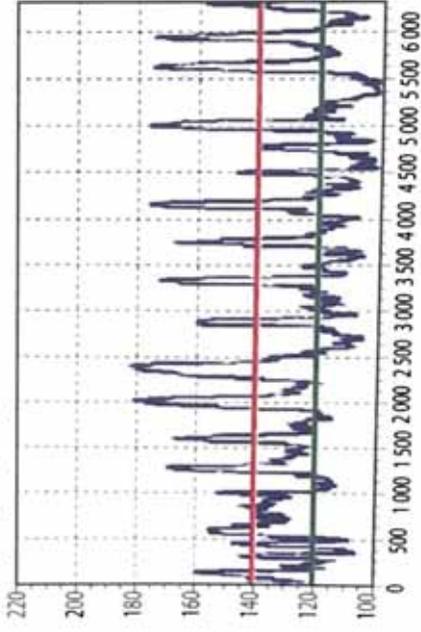


Схема 11. Определение величины соревновательной нагрузки защитника во время хоккейного матча



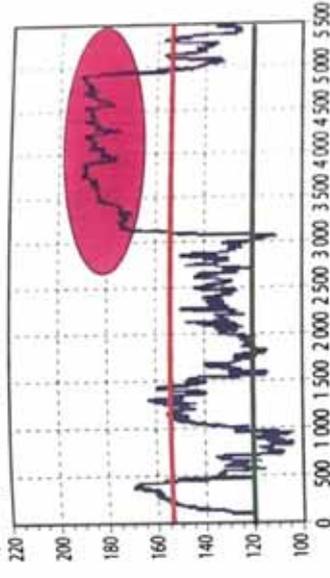
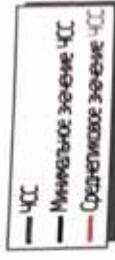
Среднеликовое значение пульса: 140
 Интенсивность занятия: 2 низкая
 Суммарная нагрузка занятия: 210 средняя
 Время тренировок (минут): 105



Часто тренеры, не зная методики определения величины тренировочной нагрузки, не могут реализовать планируемую величину тренировочного занятия.

Схема 12. Пример неправильной реализации тренировочной нагрузки в подготовительном периоде (вне льда)

Среднеликовое значение пульса: 154
 Интенсивность занятия: 3 средняя
 Суммарная нагрузка занятия: 279 средняя
 Время тренировок (минут): 93

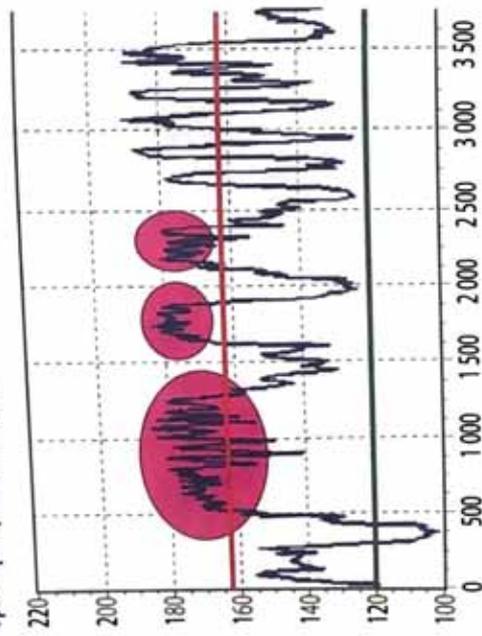


В конце тренировочного занятия тренер запланировал восстановительный кросс (общая выносливость), но, как показано на схеме 12, среднеликовое ЧСС составило 182 уд/мин, интенсивность – 8 баллов. По теории и методике общая выносливость выполняется при интенсивности до 3 баллов и среднеликовом значении ЧСС не более 140–145 уд/мин.

Схема 13. Пример неправильной реализации величины тренировочной нагрузки в подготовительном периоде (на льду)



Среднепиковое значение пульса: 163
 Интенсивность занятия: 4 средняя
 Суммарная нагрузка занятия: 248 средняя
 Время тренировок (минут): 62

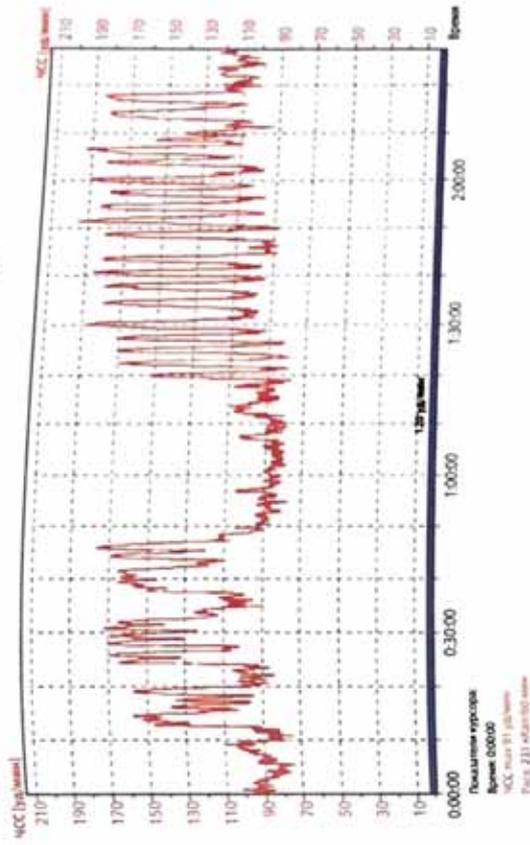


На схеме 13 показан неправильный подбор тренером первых трех упражнений. Ошибка заключается в следующем:

- 1) среднепиковое значение ЧСС – 180 уд/мин (всех трех упражнений);
- 2) восстановление игроков после упражнений происходило не полностью;
- 3) все три упражнения проводились в анаэробном режиме (без восстановления);
- 4) нарушен принцип постепенности и волнообразности тренировочного процесса.

Разработанная методика для определения величины и интенсивности физической нагрузки позволяет производить расчет этих показателей на основе использования широко распространенной системы, регистрирующей показатели ЧСС непосредственно во время выполнения физических упражнений.

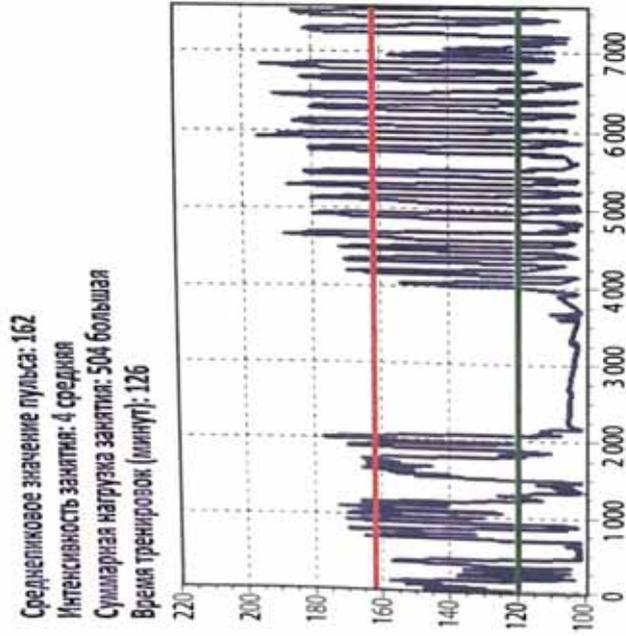
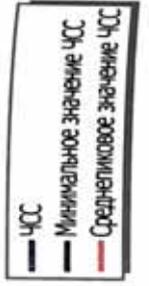
Схема 14. Полученные данные тренировочного процесса с помощью стандартной системы (не определяют величину тренировочной нагрузки и интенсивность)



Показатели	Александр	Дата	02.08.2009	ЧСС средняя	128 уд/мин
Тренировка	02.08.2009 21:00	Время	21:00:03	ЧСС макс	196 уд/мин
Вид спорта	Бег	Дистанция	2:27:56,8		
Комментарий				Выборки	0:00:00 - 2:27:56 (2:27:56,8)

Данные, полученные с применением стандартной системы, обрабатываются при помощи компьютерной программы и в реальном времени выдают показатели величины тренировочной нагрузки и ее интенсивности (схема 15).

Схема 15. Полученные данные тренировочного процесса с помощью стандартной системы, обработанные методикой определения величины тренировочной и соревновательной нагрузок



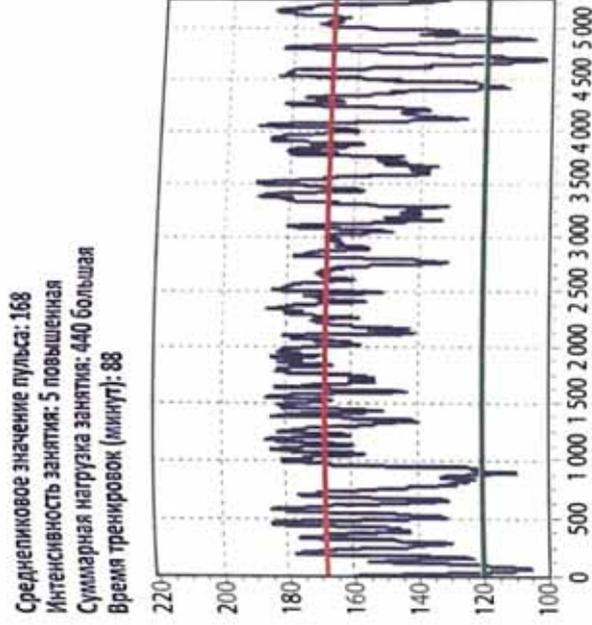
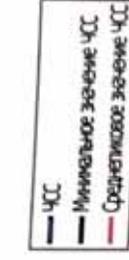
Среднепиковое значение пульса: 162
Интенсивность занятия: 4 средняя
Суммарная нагрузка занятия: 504 большая
Время тренировок (минут): 126

Получены следующие результаты для оценки величины тренировочной нагрузки (после обработки):

- 1) среднепиковое значение ЧСС = 162 уд./мин;
- 2) интенсивность тренировочного занятия = 4 балла – «средняя»;
- 3) величина тренировочной нагрузки занятия = 504 балла – «большая».

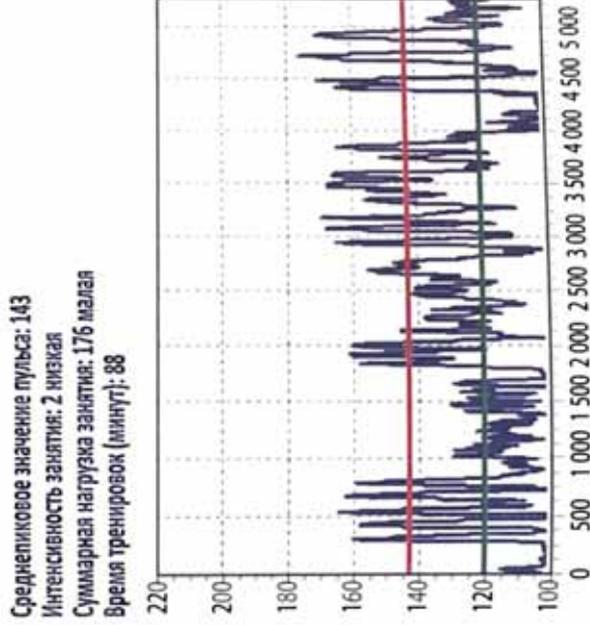
В период учебно-тренировочных сборов для хоккеистов высокой квалификации были проведены исследования по определению функционального состояния игроков при помощи методики, разработанной для определения величины тренировочной и соревновательной нагрузок. Результаты представлены на схемах 16 и 17.

Схема 16. Результаты определения величины тренировочной нагрузки игрока А



Среднепиковое значение пульса: 168
Интенсивность занятия: 5 повышенная
Суммарная нагрузка занятия: 440 большая
Время тренировок (минут): 88

Схема 17. Результаты определения величины тренировочной нагрузки игрока Б



Среднепиковое значение пульса: 143
Интенсивность занятия: 2 низкая
Суммарная нагрузка занятия: 176 малая
Время тренировок (минут): 88

В тренировочном занятии была запланирована величина тренировочной нагрузки «малая».

Из данных, представленных на схеме 16, следует, что:

- 1) игрок А выполнил тренировочную нагрузку в 440 баллов, что соответствует по величине нагрузке «большая»;
- 2) интенсивность занятия соответствует значению 5 баллов – «повышенная»;
- 3) среднениповое значение ЧСС тренировочного занятия =

= 168 уд./мин;

4) объем тренировочного занятия был равен 88 мин.

Из представленных показателей на схеме 16 следует, что:

- а) **практически все упражнения в тренировочном занятии выполнялись на повышенном пульсе 180–190 уд./мин;**
- б) **после каждого выполнения упражнения не было восстановления ЧСС до 120 уд./мин, что свидетельствует о недоставлении и возникновении признаков утомления.**

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что хоккеист А недостаточно подготовлен функционально и имеет признаки переутомления.

Из данных, представленных на схеме 17, следует, что:

- 1) игрок Б выполнил тренировочную нагрузку в 176 баллов, что соответствует по величине нагрузке «малая»;
- 2) интенсивность занятия соответствует значению 2 балла – «низкая»;
- 3) среднениповое значение ЧСС тренировочного занятия =

= 143 уд./мин;

4) объем тренировочного занятия был равен 88 мин.

Из представленных на схеме 17 показателей следует, что:

- а) игрок Б выполнил тренировочные упражнения на пульсе 160–170 уд./мин;
- б) после каждого выполнения упражнения происходило полное восстановление ЧСС до 120 уд./мин и ниже.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что хоккеист Б находится в оптимальном функциональном состоянии.

В тренировочном занятии была запланирована по величине «малая» тренировочная нагрузка. Для игрока Б тренировочная нагрузка выполнялась как «малая». Для игрока А тренировочная нагрузка выполнялась как «большая» вследствие его недостаточной функциональной готовности.

Вывод. Для игрока А необходимо провести медицинское обследование с целью:

- выявления причин повышенной ЧСС при выполнении тренировочных упражнений;
- выявления причин недовосстановления после выполнения тренировочных упражнений.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Расскажите о методике оценки величины тренировочной и восстановительной нагрузок.
2. Как рассчитать тренировочное занятие вне льда по направлению «общая сила»?
3. Какая направленность тренировочного занятия необходима для реализации «средней» по величине нагрузки?

ЛИТЕРАТУРА

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!
Эта книга увидела свет благодаря усилиям многих людей

и организаций.

Прежде всего, хочется поблагодарить МХК «ЕвроХим», которая более десяти лет занимается развитием хоккея в российских регионах в рамках реализации совместной с Министерством спорта Российской Федерации программы строительства спортивной инфраструктуры.

Учебник создан благодаря современной научно-методической базе СДЮШОР СКА Санкт-Петербурга по хоккею, на которой в течение многих лет собирался, обобщался и анализировался практический экспериментальный материал.

Авторы выражают благодарность руководству НГУ имени П. Ф. Лесгафта и сотрудникам кафедры хоккея за помощь в создании учебника.

1. *Ишматов, Р. Г.* Хоккей от А до Я: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. [Б. И.]. 2011. – 219 с.
2. *Годик, М. А.* Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт. 2010. – 336 с.
3. *Матвеев, Л. П.* Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. 1996. – 216 с.
4. *Ишматов, Р. Г.* Тактическая подготовка хоккеистов: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов. – Изд-во «Восточная печать», СПб – Уфа, 2014. – 143 с.
5. *Ишматов, Р. Г.* Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, М. И. Романов. – НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.: [Б. И.]. 2015. – 114 с.
6. *Романов, М. И.* Проблема перетренированности и система восстановления работоспособности хоккеистов: учеб. пособие / М. И. Романов, С. К. Поддубный, С. И. Еремеев, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 80 с.
7. *Волков, Н. И.* Висоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов. Автореферат дис. ... докт. биол. наук. – М., 1990. – 83 с.
8. *Савин, В. П.* Теория и методика хоккея: учебник для студ. вузов / В. П. Савин. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 400 с.
9. Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки: метод. рекомендации – М.: ВНИИФК, 1990. – 62 с.
10. *Бужалтин, А. Ю.* Начальное обучение юных хоккеистов (8–10 лет): учеб. пособие / А. Ю. Бужалтин, В. М. Колузганов, В. П. Иванов. – М.: ЦОЛИФК, 1983. – 68 с.
11. Физическая подготовка юных хоккеистов: метод. рекомендации / М.: Комитет по физкультуре и спорту при Совете министров СССР. Главное управление научно-методической работы. Управление хоккея, 1984. – 43 с.
12. *Савин, В. П.* Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. рекомендации / В. П. Савин, Н. Н. Урюпин. – М.: ВНИИФК, 1988. – 35 с.

13. Хоккей: ежегодник – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 70 с.
14. Хоккей: ежегодник – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 70 с.
15. Опарин, В. А. Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта: сборник научных трудов / В. А. Опарин, И. М. Козлов – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 49 с.
16. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов – Минск: Асар, 2003. – 351 с.
17. Пучков, Н. Г. Курс лекций по теории и методике хоккея / Н. Г. Пучков, В. В. Шилов – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 127 с.
18. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов – Минск: Асар, 2008. – 318 с.
19. Шелешнев, Л. М. Современные тенденции тактики хоккея: метод. письмо / П. М. Шелешнев – М.: ЦОЛИФК, 1971. – 15 с.
20. Цыгуров, Г. Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки юниорской сборной команды СССР к чемпионату Европы 1988 г.: метод. рекомендация / Г. Ф. Цыгуров, В. П. Богомолов, Г. А. Голденко, В. В. Конов – М.: ВНИИФК, 1989. – 31 с.
21. Макаев, Г. И. Бокс: проблемы и решения. /И. Г. Макаев, А. Г. Ширяев, Р. М. Мулашов. – Уфа: Башкирское книж. изд.-во, 1989. – 142 с.
22. Клусов, М. П. Тактика гандбола / М. П. Клусов – М.: Физкультура и спорт. 1980. – 150 с.
23. Хоккей с шайбой: программа для секций коллективов физической культуры / под ред. И. Я. Нарусовой. – М.: Физкультура и спорт. 1959. – 40 с.
24. Валуцкина, В. М. Психологические аспекты спортивной деятельности: метод. пособие для тренеров детских спортивных школ / В. М. Валуцкина, А. А. Кутыева. – Уфа: МПЦ «Подросток», 2001. – 40 с.
25. Макаев, Г. И. Построение тренировки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки: метод. рекомендация / И. Г. Макаев. – Уфа: Метод. кабинет Башоблсвпрофа, 1986. – 35 с.
26. Современная система подготовки квалифицированных спортсменов. Обзорная информация. Итоги сезона 1982–1983 гг. по хоккею. – М.: ВНИИФК, 1983. – 53 с.
27. Мацудайра, Я. Волейбол. Путь к победе / Я. Мацудайра, Н. Исела, М. Сайто. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 104 с.
28. Квашнин, К. Русский хоккей: учеб. пособие / К. Квашнин, Я. Колонный. – М.-Л.: Физкультура и спорт. 1949. – 192 с.
29. Бозененков, М. Г. Хоккей: учеб. пособие / М. Г. Бозененков. – Минск: Гос. изд.-во БССР, 1950. – 82 с.
30. Тарасов, А. В. Хоккей / А. В. Тарасов. – М.: Военное изд.-во Министерства ВС Союза ССР, 1950. – 219 с.
31. Ласин, Г. С. Игры в хоккей / Г. С. Ласин, И. М. Таганов, Г. И. Фепонов. – Л.: Лениздат. 1950. – 90 с.
32. Тарасов, А. В. Хоккей с шайбой / А. В. Тарасов – М.: Физкультура и спорт. 1951. – 178 с.
33. Тарасов, А. В. Хоккей с шайбой: учеб. пособие / А. В. Тарасов – М.: Физкультура и спорт. 1953. – 151 с.
34. Хоккей с шайбой: учеб. пособие / В. К. Егоров, А. Н. Новокрещенов, С. А. Савин [и др.]; под ред. С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт. 1953. – 175 с.
35. Тарасов, А. В. Хоккей с шайбой: пособие для секций коллективов физической культуры / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт. 1956. – 328 с.
36. Тарасов, А. В. Играйте в хоккей / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт. 1956. – 139 с.
37. Персиваль, Л. Хоккей / Л. Персиваль. – М.: Физкультура и спорт. 1957. – 305 с.
38. Тарасов, А. В. Тренировочные упражнения хоккеиста / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт. 1959. – 128 с.
39. Юханссон, С. Тумба говорит начистоту / С. Юханссон. – М.: Физкультура и спорт. 1960. – 136 с.
40. Юханссон, С. Тумба учит играть в хоккей / С. Юханссон. – М.: Физкультура и спорт. 1962. – 69 с.
41. Патрик, Л. Давайте играть в хоккей / Л. Патрик, Л. Монахен. – М.: Физкультура и спорт. 1961. – 98 с.
42. Тарасов, А. В. Тактика хоккея / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт. 1963. – 271 с.
43. Тарасов, А. В. Поточный метод тренировки в хоккее / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт. 1966. – 67 с.
44. Майоров, Б. А. Хоккей для юношей / Б. А. Майоров. – М.: Физкультура и спорт. 1968. – 136 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. План-график работы хоккейной команды

Теория	Нагрузка по объему и интенсивности	Месци		Период		Этапы		Мезоциклы (МЦ)		Микроциклы (МЦ)		Максимальная	
		Высшая	Средняя	Малая	Дель отдых	Высшая	Средняя	Малая	Дель отдых				
Высшрота													
Ловкость													
Гибкость													
Сила (абсолютная)													
Сила взрывная													
Окислел выносливость													
Выносливость обшая													
КРФК													
Скоростно-силовая													
Спортивные и подвижные игры													
Тестирование													
Методобследование													
Спецработа вратарей													
День отдыха													

45. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 143 с.
46. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М.: Физкультура и спорт. 1976. – 256 с.
47. Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 244 с.
48. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов / В. И. Колосков, В. П. Климин. – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 200 с.
49. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 271 с.
50. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 183 с.
51. Бужалин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Бужалин, В. М. Колузаганов. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 207 с.
52. Тарасов, А. В. Хоккей без тайн / А. В. Тарасов. – М.: Молодая гвардия. 1988. – 269 с.
53. Зайцев, В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: учеб. пособие для вузов / В. К. Зайцев. – М.: Академический проект. 2006. – 224 с.
54. Правила игры в хоккеей 2014/2015. – М.: ИД «Флинт ФриФлай», 2014. – 176 с.
55. Спортивные игры: учеб. пособие / В. И. Березин, Я. М. Богданов, В. Ф. Варзар, Е. В. Вершинский [и др.]: под ред. П. Т. Капуро. – М.: Физкультура и спорт. 1938. – 327 с.
56. Спортивные игры: учеб. пособие / Б. Т. Апухтин, Л. А. Афромов, М. С. Козлов [и др.]: под ред. М. С. Козлова. – М.: Физкультура и спорт. 1939. – 316 с.

Приложение 1 (продолжение)

Тренировочная направленность на льду									
Техника									
Техника бета на коньках									
Техника владения клюшкой									
Броски									
Передачи - прием									
Удары шайбой									
Обводка									
Финты									
Отбор									
Виртуальности									
Воспитание физич. качества									
Тактика									
Инд. такт. действие									
Групповые действия									
Командные действия									
Повышающая оборона									
Выход из зоны									
Атака с ходу									
Позиционная атака									
Отбор в зоне противника									
Отбор в своей зоне									
Контратака с места отб.									
Тактика игры в численном меньш-ве, в численном больш-ве									
Духотворичная игра									
Спец. работа вратарей									
Контрольные игры									
Классицирные игры									
Турниры									
Медобслуживания									
Всего часов									
в тренировочном дне									

Приложение 2. Оперативный план-график работы хоккейной команды

1. Период	Подготовительный									
2. Этап	Специализированный									
3. Мезо-, микроциклы	Ударный									
4. Направленность занятий	Смешанная, анаэробная, аэробная									
5. Направленность занятий по видам	Техническая, тактическая, физическая									
6. Месяц	Июль									
7. Нагрузка в микроцикле в баллах	Максимальная - 8100 баллов									
8. Нагрузка в микроцикле в часах	27 часов									
9. Число	09.07	10.07	11.07	12.07	13.07	14.07	15.07			
10. Нагрузка за день в минутах	275	330	180	275	330	230				
11. Макс. вынослив. 1500										
12. Воляная, 1001-1500										
13. Средняя, 501-1000										
14. Малая, до 500										
15. Выходной										
Утренняя загрузка	17. На льду	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F10' Д10'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	
Дневная загрузка	18. Вне льда	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F10' Д10'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	
19. На льду	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F10' Д10'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'		
20. Вне льда	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F10' Д10'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'		
21. На льду	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'	СС40' F10' ОВ15'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F10' Д10'	С30' F10' ОВ30'	ОВ30' F15' Д15'		
22. Игры										
23. Восстановление										
24. Обеспечение										
25. Теория										

Условные обозначения:

- С - сила
- Д - ловкость
- С-С - скоростно-силовая
- Г - гибкость
- Ов - общая выносливость
- Тх - техническая подготовка
- Св - скоростная выносливость
- Тр - тактическая подготовка
- Б - быстрота
- Дл - двухсторонняя игра

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

- – атакующий игрок
- – обороняющийся игрок
- > – передача шайбы
- ~> – ведение шайбы
- – передвижение игрока без шайбы
- ↘ – движение игрока спиной вперед
- ↗ – движение игрока лицом вперед
- ⇒ – бросок шайбы
- ⇨ – бросок (удар) шайбы
- Ⓣ – тренер
- ... – шайбы
- – нападающий
- △ – защитник
- Б** – быстрота
- Б/б** – баскетбол
- Бол** – большая нагрузка
- ВЗ** – вечерние занятия
- ВзС** – взрывная сила
- ВМ** – восстановительные мероприятия
- ВО** – выносливость общая
- ВС** – выносливость скоростная
- ВХЛ** – Высшая хоккейная лига
- Г** – гибкость
- Г/б** – гандбол
- ГНП** – группы начальной подготовки
- ГСС** – группы спортивного совершенствования
- ДЗ** – дневные занятия
- ДИ** – двусторонняя игра
- ИП** – исходное положение

- КПТ** – кардиопульмональный тест
- КРФК** – комплексное развитие физических качеств
- КХЛ** – Континентальная хоккейная лига
- Л** – ловкость
- М** – малая нагрузка
- Мах** – максимальная нагрузка
- МПК** – минимальное потребление кислорода
- МХЛ** – Молодежная хоккейная лига
- О** – пауза отдыха
- ОРУ** – общеразвивающие упражнения
- ОС** – общая сила
- ПАНО** – порог анаэробного обмена
- Р** – режим работы
- С** – сила
- СВ** – силовая выносливость
- СДЮШОР** – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
- СКС** – скоростно-силовая
- СОГ** – спортивно-оздоровительные группы
- СПВ** – специальная выносливость
- Ср** – средняя нагрузка
- ССВ** – скоростно-силовая выносливость
- Тк** – тактика
- Тх** – техника
- Тжж** – технико-тактическая подготовка
- ТхТж** – технико-тактическая подготовка
- УЗ** – утренние занятия
- УМО** – углубленное медицинское обследование
- УТГ** – учебно-тренировочные группы
- УТЗ** – учебно-тренировочные занятия
- УТС** – учебно-тренировочный сбор
- Ф/б** – футбол
- ЦТ** – центр тяжести
- ЧСС** – частота сердечных сокращений

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Ишматов Рафаил Газизович, мастер спорта по хоккею с шайбой, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры и спорта Башкирской АССР, кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТИМ хоккея НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Главный тренер хоккейной команды «Салават Юлаев» (г. Уфа) – победителя кубка ИИХФ – 1994 год.

Главный тренер хоккейной команды «Салават Юлаев» (г. Уфа) – трижды бронзового призера первенства России – 1995–1997 годы

Главный тренер молодежной сборной России по хоккею с шайбой – чемпиона мира 2003 года.

Спортивный директор СДЮШОР СКА по хоккею.

Кузьмин Владимир Анатольевич, награжден почетной грамотой Министерства спорта, туризма и молодежной политики.

Пресс-атташе и менеджер по информации ХК СКА в период с 1994 по 2008 год.

Руководитель рекламно-информационного отдела РОО «Хоккейный клуб СКА Санкт-Петербург».

Один из соавторов ежегодного альманаха «Глобал спорт консалтинг» – «Отечественный хоккей».

Отпечатано в соответствии с предоставленными
материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»

170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru

Заказ № 2973/16



Подписано в печать: 02.09.2016

Формат 70x100 1/16

Усл. печ. л. 31,525

Тираж 5000

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА»

Р. Г. ИШМАТОВ, В. А. КУЗЬМИН

**Теория,
методика,
практика хоккея**

УЧЕБНИК

Санкт-Петербург
2016

**Р. Г. ИШМАТОВ
В. А. КУЗЬМИН**

**ТЕОРИЯ
МЕТОДИКА
ПРАКТИКА
ХОККЕЯ**

УЧЕБНИК

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2016**