

75.54394
Б 811
Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

К. К. БОНДАРЕНКО,
Д. А. КРАВЧЕНКО,
А. С. МАЛИНОВСКИЙ

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
ХОККЕЙ**

РУКОВОДСТВО
для студентов вузов
специальности «Физическая культура и спорт»

УК 8610

Установа адукацыі
"Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт
імя Францыска Скарыны"
БІБЛІЯТЭКА

Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2010

УДК 796.966 (075.8)

ББК 75.579 я 73

Б 811

Рецензент:

кафедра спортивных дисциплин учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Бондаренко, К. К.

Б 811 Спортивные игры. Хоккей [Текст] : руководство для студентов вузов специальности «Физическая культура и спорт» / К. К. Бондаренко, Д. А. Кравченко, А. С. Малиновский; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель : ГТУ им. Ф. Скорины, 2010. – 84 с.

ISBN 978–985–439–442–8

В руководстве представлены основные вопросы, касающиеся подготовки хоккеистов на разных этапах годичного цикла. Даны рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий.

Адресовано студентам факультетов физическая культура и спорт.

УДК 796.966 (075.8)

ББК 75.579 я 73

ISBN 978–985–439–442–8

© Бондаренко К. К., Кравченко Д. А., Малиновский А. С., 2010

© УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2010

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1 Основные правила игры..... | 5 |
| 1.1 Разметка и оборудование хоккейной площадки..... | 5 |
| 1.2 Состав команд..... | 8 |
| 1.3 Снаряжение игроков..... | 9 |
| 1.4 Судьи и их обязанности..... | 10 |
| 2 Функции игроков на площадке..... | 15 |
| 2.1 Защитник..... | 15 |
| 2.2 Крайний нападающий..... | 16 |
| 2.3 Центральный нападающий..... | 16 |
| 2.4 Вратарь..... | 17 |
| 3 Характеристика тренировочного процесса хоккеистов... .. | 18 |
| 3.1 Организация тренировки..... | 18 |
| 3.2 Физическая подготовка хоккеистов..... | 20 |
| 3.3 Основные технические элементы игры..... | 21 |
| 4 Структура тренировочных нагрузок хоккеистов на этапах годового цикла..... | 24 |
| 4.1 Планирование нагрузки..... | 24 |
| 4.2 Тренировочные упражнения вне льда..... | 27 |
| 4.3 Соревновательные упражнения на льду..... | 37 |
| 4.4 Характеристика обще-подготовительного периода.... | 59 |
| 4.5 Характеристика специально-подготовительного периода.. | 59 |
| 4.6 Характеристика соревновательного периода..... | 66 |
| 4.7 Характеристика переходного периода..... | 75 |
| 5 Практические рекомендации..... | 77 |
| Список используемой литературы..... | 79 |

Введение

В настоящее время важной составной частью государственной и социальной политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Основная цель соответствующей политики – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание физически крепкого, здорового поколения, а также достойное выступление белорусских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Эффективность системы управления тренировкой хоккеистов в значительной мере зависит от четкой и научно обоснованной постановки стратегических и тактических целей подготовки. В этом аспекте моделирование в спорте высших достижений означает качественно новую ступень в развитии взаимоотношений между теорией и практикой спорта, позволяющую создать строгий логический каркас научного мышления, обнаружить внутренние связи и соотношения между, казалось бы, отдаленными друг от друга экспериментальными фактами, материалами педагогических наблюдений и спортивными результатами.

Современный уровень спортивных достижений в хоккее и насущные задачи спорта диктуют необходимость изучения и оценки потенции всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи, а также индивидуальных особенностей и их влияние на спортивные достижения.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов охватывает большой период времени, в течение которого спортсмен в совершенстве должен овладеть всеми видами подготовки.

1 Основные правила игры

1.1 Разметка и оборудование хоккейной площадки

Соревнования по хоккею с шайбой проводятся на белой ледяной поверхности, называемой "хоккейной площадкой"

Размеры площадки (рисунок 1.1). Максимальные размеры: 61 м в длину и 30 м в ширину. Минимальные размеры: 56 м в длину и 26 м в ширину. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 до 8,5 м.

Площадка должна быть окружена деревянным или пластиковым ограждением, называемым "Бортом", который должен быть белого цвета.

Высота бортов должна быть не менее чем 1,17 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда.

Борта должны быть изготовлены таким образом, чтобы поверхность, обращенная ко льду, была бы гладкой и без каких-либо изъянов, способных нанести травму игрокам. Защитные экраны и приспособления, используемые для их крепления, должны быть смонтированы на противоположной стороне от игровой поверхности.

У основания бортов должна быть установлена "отбойная планка", желтого цвета, высотой 0,15–0,2 м.

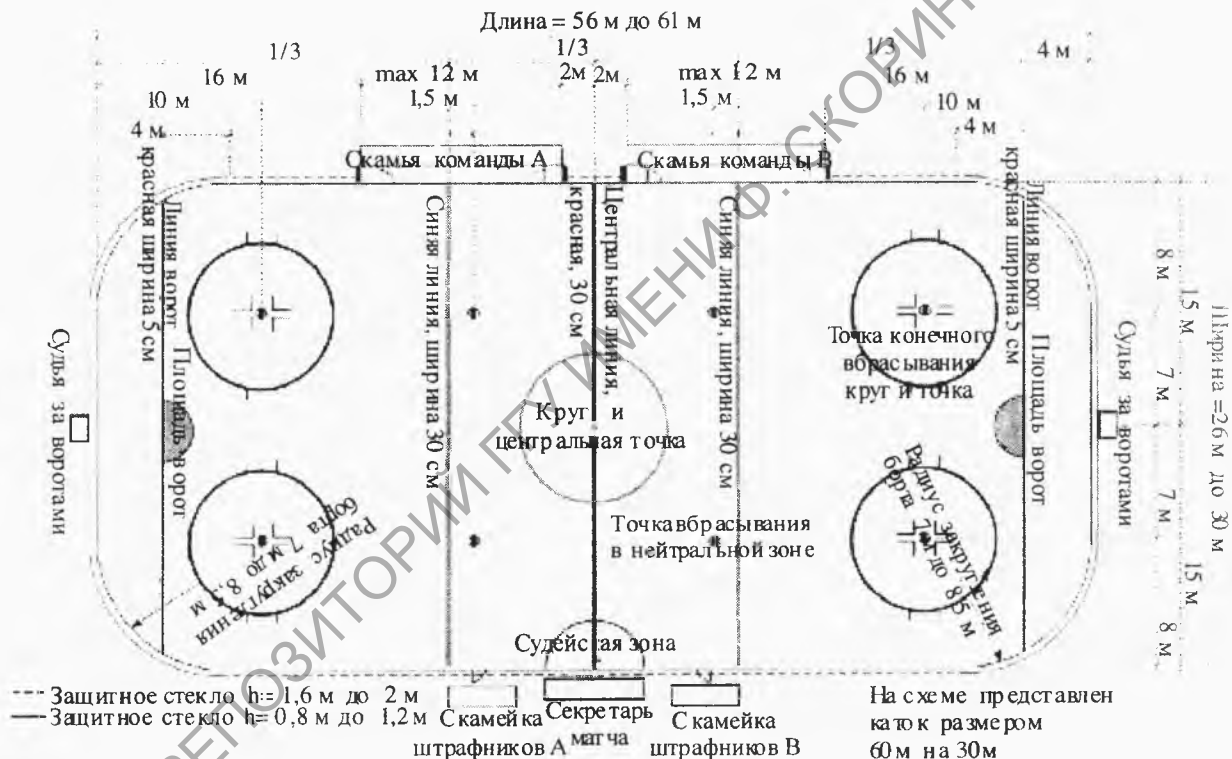
Все двери, дающие доступ к ледяной поверхности, должны открываться во внешнюю сторону площадки.

На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло высотой от 1,6 м до 2 м, и оно должно продолжаться вдоль боковых бортов в направлении нейтральной зоны на 4 м от линии ворот. Защитное стекло высотой 0,8–1,2 м должно быть установлено на боковых бортах по всей длине площадки, за исключением пространства перед скамейками для игроков.

Защитные сетки должны быть повешены поверх лицевых бортов и защитного стекла так, чтобы защитить зрителей от получения травм.

Ледовая поверхность должна быть разделена по длине на части пятью линиями, нанесенными на лед и простирающимися непрерывно поперек площадки и продолженными вертикально вверх по поверхности бортов.

Рисунок 1.1 – Разметка хоккейной площадки



Красные линии, нанесенные на расстоянии 4 м от лицевых бортов, шириной 0,05 м называются линиями ворот.

Поверхность льда между двумя линиями ворот должна быть разделена на три равные части линиями синего цвета, шириной 0,3 м, которые называются синими линиями.

Эти линии образуют три зоны:

- зона, в которой расположены ворота одной из команд защищающей эти ворота, называется зоной защиты;
- центральная часть называется нейтральной зоной;
- часть поверхности льда, наиболее удаленная от защищаемых ворот, называется зоной нападения.

По середине площадки должна быть нанесена красная линия шириной 0,3 м. Эта линия называется центральной линией.

Все точки и круги, которые наносятся на ледовой поверхности, предназначены для правильного расположения игроков во время произведения судьями вбрасываний, перед началом игры, перед началом каждого периода и после каждой остановки игры.

Центральная точка вбрасывания. Круглая синяя точка диаметром 0,3 м должна быть нанесена на поверхности льда точно в центре площадки.

Из этой точки, как центра, должен быть нанесен круг, радиусом 4,5 м синей линией шириной 0,05 м.

На поверхности льда перед каждым воротами должна быть нанесена красная линия шириной 0,05 м. Часть ледовой поверхности, ограниченная данной линией, называется площадью ворот.

Площадь ворот должна быть окрашена в светло-голубой цвет (рисунок 1.2).

Ворота должны быть установлены на линиях ворот по центру площадки.

Ворота должны быть высотой 1,22 м над поверхностью льда и шириной 1,83 м (внутренние размеры)

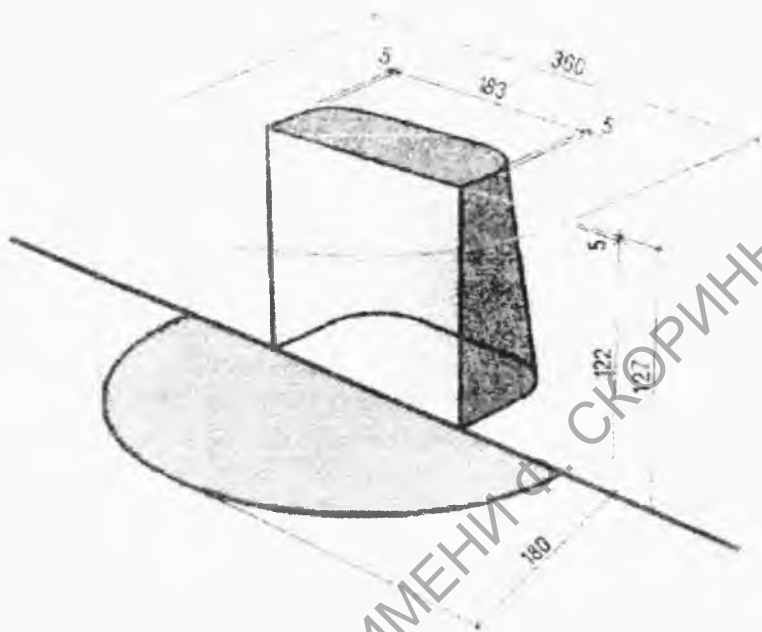


Рисунок 1.2 – Разметка ворот

Каждая площадка должна быть оборудована двумя одинаковыми скамейками, предназначенными для размещения на них исключительно игроков в форме и официальных представителей обеих команд.

Каждая площадка должна быть оборудована двумя скамейками, которые называются скамейками для оштрафованных игроков. Они предназначены для размещения на них оштрафованных игроков.

1.2 Состав команд

Перед игрой каждая команда должна представить судье или секретарю игры список с фамилиями и номерами игроков и вратарей, имеющих право принимать участие в игре, включая фамилии капитана команды и его заместителей.

Каждой команде разрешено внести в список максимум 20 полевых игроков, 2 вратарей в сумме 22 игрока

Каждая команда должна назначить капитана команды и не более двух его заместителей. На видном месте свитера капитана должна быть буква «С», а у его заместителей буква «А».

1.3 Снаряжение игроков

Снаряжение игроков и вратарей состоит из: клюшек, коньков, защитного снаряжения и верхней формы. Все защитное снаряжение, за исключением перчаток, шлемов и вратарских щитков, должно полностью носиться под верхней формой.

Клюшки должны быть изготовлены из дерева или другого материала. Они не должны иметь каких-либо неровностей, и все углы должны быть скруглены. Липкая не флюоресцирующая лента любого цвета может быть обернута вокруг клюшки в любом месте.

Размеры клюшки

Палка:

- максимальная длина – 163 см от пятки до конца палки;
- максимальная ширина – 3 см;
- максимальная толщина – 2,5 см;
- палка должна быть прямой.

Крюк:

- максимальная длина – 32 см от пятки до конца крюка;
- максимальная ширина – 7,5 см;
- минимальная ширина – 5 см.

Крюк клюшки игрока может быть загнут. Загиб должен быть ограничен таким образом, чтобы расстояние перпендикулярной линии, измеренной от прямой линии, проведенной из любой точки пятки к концу крюка, не превышало бы 1,5 см.

Все игроки каждой команды должны быть одеты в одинаковые по цвету свитера, трусы, гамашы и шлемы (за исключением вратаря, которому разрешено носить шлем, отличающийся по цвету от остальных в команде).

Каждый игрок должен иметь индивидуальный номер высотой от 20 до 25 см на спинке своего свитера и высотой 8 см на двух руках.

Номера на свитерах игроков ограничены в пределах от 1 до 99 включительно.

«Шайба» должна быть изготовлена из вулканизированной резины или другого материала и быть в основном черного цвета.

Размеры шайбы не должны превышать следующих значений:

- диаметр – 7,62 см;
- толщина – 2,54 см;
- вес – 156–176 г.

1.4 Судьи и их обязанности

На все международные игры должны быть назначены:

Судьи в поле:

- один главный судья;
- два линейных судьи.

Судьи в бригаде:

- два судьи за воротами;
- один секретарь игры (с двумя ассистентами);
- один судья времени игры;
- один судья информатор;
- два судьи при оштрафованных игроках;
- один видео гол судья.

Главный судья должен осуществлять общее руководство игрой, контролировать действия игроков и судей и принимать окончательное решение в случае каких-либо разногласий.

Линейные судьи должны в первую очередь фиксировать нарушения, совершающиеся на линиях (положение «вне игры», проброс шайбы). Они должны производить почти все вбрасывания шайбы и оказывать помощь главному судье в проведении игры.

За каждым воротами должно быть по одному судье. Судьи за воротами не должны меняться воротами в процессе игры.

На каждой скамейке для оштрафованных игроков каждой команды должно быть по одному судье при оштрафованных игроках.

В любое время, в процессе игры, команда не может иметь одновременно больше шести игроков на льду. Если это происходит, на команду должен быть наложен штраф.

Эти шесть игроков определяются следующим образом:

- вратарь;
- правый защитник;
- левый защитник;
- правый нападающий;
- центральный нападающий;
- левый нападающий.

Игра должна начаться согласно расписанию, с вбрасывания шайбы в центральной точке вбрасывания. Аналогичное вбрасывание должно быть проведено перед началом каждого периода.

По правилам игроки и вратари могут быть заменены в любое время в ходе игры или во время остановки.

Обычная игра должна состоять из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут чистого времени, и двух 15-минутных перерывов. Команды должны меняться воротами после каждого периода.

В случае, если необходимо определить победителя в играх по системе плей-офф, игра будет продолжена в дополнительном периоде, продолжительностью десять минут чистого времени до первой заброшенной шайбы.

Если в течение дополнительного периода взятие ворот не произошло, победитель игры будет определен в серии штрафных бросков.

Каждой команде разрешено взять один 30-секундный тайм-аут в течение основного или дополнительного времени.

Во время обычной остановки игры, любой игрок, назначенный тренером, может попросить главного судью предоставить их команде тайм-аут. Главный судья должен сообщить о тайм-ауте секретарю игры.

Игрокам и вратарям обеих команд, за исключением оштрафованных игроков, разрешается подъезжать к их соответствующим скамейкам для игроков.

Каждая команда может взять свой тайм-аут в одной и той же остановке игры, но команда, берущая тайм-аут второй, должна

уведомить об этом главного судью до окончания первого тайм-аута.

Вбрасывания должны производиться в начале каждого периода и после любой остановки игры.

Не искушенным в игре людям кажется, что в хоккее все можно. Вовсе нет. Разрешено толкать противника, владеющего шайбой, грудью, плечом или бедром. Нельзя делать ему навстречу более двух шагов и толкать на борт. Запрещается выставлять вперед клюшку, колено или коньки, толкать противника руками. Играть корпусом можно только против хоккеиста, владеющего шайбой, а его партнерам можно преграждать путь, и не больше. Хоккеисту нельзя играть сломанной клюшкой, ложиться умышленно на шайбу, действовать клюшкой ниже уровня плеч, бить ею по конькам, бросать клюшку, чтобы помешать противнику.

Нарушения правил во время игры наказываются следующими видами штрафов:

- малыми;
- большими;
- за недисциплинированное поведение;
- за недисциплинированное поведение с удалением до конца игры;
- штрафным броском;
- с удалением до конца игры.

Самый распространённый в хоккее штраф – удаление с поля на 2 минуты чистого времени. За нарушение, определяемое малым штрафом, любой игрок, кроме вратаря, должен быть удален со льда на 2 минуты чистого времени игры, в течение которого замена оштрафованного хоккеиста не разрешается.

Малый штраф назначается за:

- задержку противника клюшкой;
- подножку клюшкой, коньком;
- выбивание клюшки из рук противника;
- опасную игру клюшкой, поднятой выше плеча;
- игру сломанной клюшкой;
- прижатие шайбы к борту или к основанию ворот, когда на игрока не нападает противник.

Также называются 2-минутным удалением с площадки следующие нарушения правил ведения силовой борьбы за:

- толчок противника, не владеющего шайбой;
- толчок на борт;
- толчок руками (локтем);
- умышленное падение под противника с целью сбить его;
- задержку противника руками.

Если команда забивает гол в то время, когда соперник находится в меньшинстве на одного или более оштрафованных игроков, то хоккеист, оштрафованный первым, возвращается на лед (но если он до этого получил двойной малый штраф, в этом случае заканчивается только его первый штраф).

Очень редко, однако, случаются в играх такие ситуации, когда судья вынужден назначить большой штраф и удалить хоккеиста с поля на 5 минут чистого времени без права замены. Пятиминутный штраф хоккеист отбывает полностью (даже если его команда пропустила гол) за следующие нарушения правил:

- повреждение, нанесённое противнику клюшкой, поднятой выше плеча;
- задержку клюшки соперника с опасностью нанести ему повреждение;
- бросок клюшки или шайбы в игрока;
- толчок противника на борт с опасностью нанести ему повреждение;
- толчок вратаря в площади ворот.

Штрафы за недисциплинированное поведение для всех игроков, включая вратаря, влекут за собой удаление из игры на десять минут чистого времени. Что же такое «недисциплинированное поведение»? В своде хоккейных правил сказано, что игрок наказывается за недисциплинированное поведение, если он оскорбляет любое лицо – соперника, судью, партнера, если он спорит с судьями или проявляет неуважение к решениям главного судьи, умышленно выбивает или отбрасывает шайбу за пределы досягаемости главного судьи или бьет клюшкой по борту, чтобы выразить свое недовольство.

Судья может удалить игрока до конца игры за следующие нарушения:

- умышленно грубую игру в любой зоне (замена другим игроком через 5 минут);
- умышленно грубую игру, в результате которой противник получил повреждение (замена другим игроком через 10 минут).

Одновременно больше двух игроков из одной команды судьи не удаляют. Третьего нарушителя заменяет на поле кто-либо из партнёров. Время штрафа исчисляется с момента выхода на лёд одного из двух удалённых.

Штрафной бросок – это своеобразный хоккейный пенальти. Как и в футболе, в нем участвуют только два игрока – вратарь и хоккеист, который будет выполнять штрафной бросок.

При любом нарушении правил, за которое полагается штрафной бросок, шайба помещается на центральную точку поля, и хоккеист, назначаемый капитаном команды, по сигналу главного судьи ведет шайбу и пытается забить гол. Спортсмен, выполняющий штрафной бросок, не может останавливаться перед вратарем, чтобы лучше прицелиться.

Сам вратарь должен находиться в площади ворот до тех пор, пока шайба пройдет синюю линию.

Положение “вне игры” фиксируется в случаях:

- когда игрок атакующей команды вошёл в зону соперника раньше, чем там очутилась шайба;
- когда игрок принял шайбу, проброшенную его партнёром из своей зоны защиты, за центральной линией;
- когда шайба проброшена со своей половины поля за линию ворот противника.

2 Функции игроков на площадке

2.1 Защитник

Защитник должен уметь многое. Он непринужденно и быстро двигается спиной вперед, выполняет крутые повороты, быстро меняет направление движения, он очень устойчив на коньках.

В защитниках высоко ценится умение внезапно разрушать атаки соперника и быстро создавать острые контратаки своей команды. Это умение нельзя приобрести, если не освоить такие приемы игры, как отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, передача шайбы партнеру из любых положений и особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося впереди товарища.

Тренеры неслучайно подчеркивают роль точных передач из любых положений.

Защитник – слуга атаки, свои действия он целиком подчиняет действиям нападающих.

Защитнику нужно владеть сильными и прицельными завершающими бросками по шайбе. Защитник в зоне соперника в меньшей степени, чем его партнеры-нападающие, может позволить себе водить шайбу.

Хорошие защитники стремятся участвовать в атаке чужих ворот. Особенно активно действуют они, когда команда имеет численное превосходство. Располагаются игроки обороны на рубеже зоны соперника и выбирают такую позицию, чтобы можно было получить шайбу и сильно бросить ее по воротам или точно передать партнерам. Если у защитника есть равный выбор (обвести игрока соперника или выполнить передачу), то он, не задумываясь, обязан отпасовать шайбу партнеру.

Хоккейный защитник уже давно перестал быть только разрушителем. Ныне он и созидатель, полноправный партнер нападающих, который поражает цель не хуже, а иногда и лучше самых искусных форвардов. Хороший защитник – это тот, кто умеет предвидеть на несколько ходов вперед развитие и возможное продолжение атаки и вовремя успевать на наиболее опасный участок обороны.

Девиз защитника – безопасность ворот, прежде всего. Он должен быть готовым в трудную минуту принять шайбу на себя, преградить ее полет своим телом. Для этого нужны бесстрашие, самоотверженность.

2.2 Крайний нападающий

У крайних нападающих больше всего ценятся «взрывные» качества. Здесь имеются ввиду и стартовая скорость, и внезапность, и неожиданный для соперника рывок, и быстрота реакции. Крайний нападающий, которому чаще, чем другим игрокам, приходится в одиночку пробиваться к воротам, постоянно встречает открытый вызов к силовому столкновению. Поэтому он должен быть сильным физически и вместе с тем очень ловким. Не всегда разумно идти в лобовую атаку. Иногда лучше схитрить, применить обманное движение. Крайний нападающий должен обладать всеми видами технических приемов.

Если нападающие потеряли шайбу, они стараются немедленно отобрать ее, вступая в единоборство с соперником. Если это не удается, им нужно быстро возвращаться в оборону.

Крайние нападающие должны стремиться согласованно играть со всеми партнерами, особенно с центральным нападающим, постоянно искать свободное место для получения шайбы, уметь хорошо играть у борта и выходить победителем в единоборствах.

Задача крайних нападающих – забивать голы. Но гол в хоккее – это не только меткий бросок. Чтобы получить возможность метнуть шайбу по цели, надо много и долго кружить, хитрить, обводить, маневрировать, передавать шайбу партнерам и принимать от них в ответ, мчась на большой скорости. Крайним нападающим приходится пробегать за матч не один километр.

2.3 Центральный нападающий

Ему принадлежит, бесспорно, главная роль в современном хоккее. На это место ставят обычно самого талантливого хоккеиста, разбирающегося во всех сложных ситуациях игры. Центральный нападающий очень часто попадает в трудное положение – ведь он играет на самом опасном для соперника участке

поля, именно он находится чаще всего, на острие атаки, и потому успех действий центрфорварда определяется, в первую очередь, его тактическим мышлением и индивидуальным техническим мастерством. Он должен обладать лучшими качествами нападающих и защитников и притом иметь ярко выраженные наклонности к коллективной игре. Команда идет в атаку – центрфорвард ее организатор и помощник своим партнерам. Команда обороняется – он вместе с защитниками сдерживает натиск соперника. Если центральный нападающий слабо играет в атаке или в обороне, это сразу же сказывается на игре всей пятерки хоккеистов.

Физическая подготовленность у центрального нападающего должна быть выше, чем у других игроков. Центральный нападающий действует на всем поле. Он организует атаку и участвует в защите – это зависит от конкретной ситуации, складывающейся на льду.

Но его основная позиция – перед воротами противника, на «пяточке», откуда удобнее всего забивать шайбу. Право занять этот «пяточок» на какое-то мгновение приходится добывать непрерывной борьбой на всем поле. Центральный нападающий главный и в обороне, потому что ему приходится держать самого опасного, такого же, как и он сам, центрального нападающего противника.

2.4 Вратарь

Особая роль у вратаря. Говорят, что надежный вратарь – это половина победы. Если он играет плохо, никакая защита не избавит команду от разгрома. У вратаря тяжелее и прочнее защитная амуниция, у него широкая клюшка, и стоит он на низких коньках с широкими полозьями. Клюшка в одной руке, а на другой – особая перчатка для ловли шайбы.

Хороший вратарь – игрок с крепкими нервами, волевой и невозмутимый. Ни мгновения расслабленности не может он себе позволить. Защитники и нападающие играют в среднем 15–20 минут, а вратарь все 60 минут.

3 Характеристика тренировочного процесса хоккеистов

3.1 Организация тренировки

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т. п. В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочного занятия [11].

В тренировке хоккеистов широко используются следующие организационные формы построения занятий: фронтальная тренировка, групповая тренировка, индивидуальная тренировка.

Фронтальная тренировка. Все спортсмены выполняют, в основном, одно и то же упражнение. Преимущество этой формы в том, что тренер может наблюдать за всеми игроками одновременно, а недостатки – в ограниченной возможности индивидуальной работы с игроками и самостоятельной работы игроков, в практической невозможности индивидуальной формы нагрузок. Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки.

Групповая тренировка. Игроков делят на группы (на пятерки или на защитников и нападающих). Часть занятия группы тренируются порознь (по указанию тренера), причем группы и отдельные игроки могут использовать различные средства и испытывать разную нагрузку. Групповая тренировка имеет следующие преимущества: обеспечивает коллективизм действий и повышение интенсивности занятий; дает возможность специфической тренировки, связанной с определенными функциями игрока в команде (вратаря, защитника, нападающего); создает хорошие условия для развития определенных волевых качеств и свойств характера; позволяет максимально использовать площадку при большом числе тренирующихся.

К недостаткам групповой организации тренировочного процесса можно отнести ограниченность индивидуальных нагрузок и работы тренера (нельзя точно определить эффективность нагрузки всех игроков) [10].

Индивидуальная тренировка. Дополнительная форма тренировки, когда в рамках работы коллектива игрок выполняет индивидуальное задания тренера. В настоящее время такие тренировки приобретают все большее значение, поскольку позволяют тренерам контролировать спортсменов; повышают самодисциплину, самостоятельность и ответственность игроков; быстрее развивают у игроков выносливость и уверенность в себе. При неправильном или неточном выполнении упражнения тренер имеет оптимальную возможность для эффективного педагогического воздействия. Из недостатков на первом плане – нехватка стимулирующего влияния партнеров.

Чтобы на тренировочном занятии были выполнены поставленные задачи, тренер должен к нему тщательно подготовиться. Для того чтобы тренер успешно мог реализовывать способы организации тренировочного занятия, которые мы уже упоминали, ему необходимо (по возможности) иметь в распоряжении различные технические приспособления, к примеру, для обозначения направления движения игроков при выполнении упражнений необходимы стойки или пирамиды. В тренировках на воздухе можно использовать колышки с флажками. Для отработки точности броска необходимы резиновые мишени разных форм (лучше всего висячие). Их можно вырезать, например, из списанных резиновых транспортных лент, предусмотрев отверстия для подвешивания на борт, на ворота или на стенку. Кроме того, потребуется 2–4 гладкие доски размером 90х60 мм; для подготовки вратаря – переносные ворота простой деревянной конструкции, для соревнования быстроты реакции и ориентации – отражающая стена с неровной поверхностью. В последнем периоде подготовки вратаря часто используют станок для «выстреливания» шайбы («шайбомет») шведского или канадского производства. Увеличивать силу помогают штанги различной массы и размера, а также гири, отягощения для развития силы ног и т. д. и т. п. Вся эта «техника» создает предпосылки для большей эффективности тренировки.

3.2 Физическая подготовка хоккеистов

Как бы ни был искусен, техничен хоккеист, насколько бы свободно ни владел он приемами обводки, как бы точно и внезапно ни бросал шайбу в ворота, этих достоинств для победы все-таки мало. Успех спортсмена во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости. Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий, мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом.

Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча. Также важны быстрота, ловкость и другие физические качества [19].

Сила – одно из наиболее важных атлетических качеств, необходимых хоккеисту. Сила нужна и при беге на коньках, и при бросках шайбы, и при силовой борьбе. Сила в значительной степени влияет на скорость движения и очень важна при развитии ловкости.

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в возможно более короткий промежуток времени. Быстрота хоккеиста зависит от его реакции, скорости движений и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, этой созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от быстроты спортсмена, но и от степени развития других его качеств: силы, гибкости, технической оснащенности. Поэтому развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Точно так же быстрота движений хоккеиста повышается, если совершенствуется его техническое мастерство.

В хоккее *выносливость* – это сохранение в игре высокого темпа от начала до конца смены, от начала до конца состязания, сезона. Хоккей – это игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна не только общая, но и скоростная выносливость.

Для развития общей выносливости используют кроссы, лыжный спорт, плавание, велоспорт, греблю, футбол, баскетбол. Скоростная или специальная выносливость развивается в течение всего хоккейного сезона, в том числе во время самих состязаний.

Ловкость – сложное комплексное качество. Это, во-первых, способность быстро осваивать новые, непривычные движения и, во-вторых, умение быстро перестраиваться в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основной путь в развитии ловкости – овладение новыми, разнообразными двигательными навыками.

3.3 Основные технические элементы игры

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях.

Игра в хоккей отличается большим разнообразием используемых приемов. Технические приемы, используемые в хоккее, можно условно разделить на несколько групп: передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, финты, отбор шайбы (силовая борьба, отбор клюшкой).

Передвижение на коньках

Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем просто способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как ставить их на лед. Мысль хоккеиста должна быть сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки.

Все перемещения хоккеиста производятся в положении посадки (стойки). Под посадкой (стойкой) хоккеиста понимается такое положение тела во время игры, при котором туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопным суставах, клюшка находится на льду или в положении хвата двумя руками. Различают высокую и низкую посадки. Применение той или иной зависит от игровой ситуации, в которой игрок находится в данный момент.

Бег на коньках имеет следующие разновидности: бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой (скрестным шагом, переступанием), бег с поворотами, спиной вперед, старт с места, торможение. [10]

Владение клюшкой и шайбой

Катание на коньках является основой основ хоккея, но умение владеть шайбой – второй по важности компонент хоккейного мастерства. Трибуны следят именно за тем игроком, который владеет шайбой. Сочетание умения владеть коньками с умением владеть шайбой – как раз один из тех факторов, которые делают хоккей поистине бесподобной игрой, преуспеть в которой может только большой мастер. Хоккеист должен быть способен быстро и непринужденно передвигаться на коньках. Чувствовать шайбу на клюшке, а также следить за соперником, который может вступить с ним в единоборство, приблизится к нему на скорости близкой к 60 км/ч. От умения хоккеиста правильно держать клюшку и в совершенстве владеть ею во многом зависит легкость и экономичность всех его действий.

Часто, владея шайбой, хоккеист не имеет возможности передать ее партнеру и должен сам манипулировать ею, удерживая на клюшке и пытаясь пройти мимо обороняющихся. Обычно шайбу ведут серединой крюка. Различают следующие способы ведения шайбы: плавное ведение, ведение способом «рубка», ведение шайбы сбоку и ведение шайбы клюшкой и коньком. Ведение может быть по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.

Броски – это атакующие действия отдельного игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника. Игрок, бросающий по воротам, должен точно оценить игровую ситуацию, причем одновременно видеть положение вратаря и неприкрытые места в воротах. Это позволяет ему правильно и вовремя решить, как и куда нужно бросать.

Броски шайбой могут выполняться по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной шайбой и т. д.

Финты и остановки шайбы

Финты применяются в нападении и в защите с целью обыграть соперника путем обманных действий. Финты можно выполнять с шайбой и без шайбы, стоя на месте и в движении. Финты могут быть ногами, клюшкой, туловищем, кивком головы. Они могут сочетаться – клюшкой и туловищем, туловищем и клюшкой, кивком головы и движением туловища и т. д.

Повороты плечами, перенос веса тела, движение головой и финты клюшкой составляют те компоненты техники обманных движений, которые являются проявлением хоккейной смекалки.

Среди технических приемов игры важное место занимает *остановка шайбы*. Действуя коллективно, используя разнообразные передачи, овладевая шайбой в единоборстве или перехватывая шайбу, посланную соперником, хоккеист в процессе игры вынужден очень часто ее останавливать. Важно не только хорошо останавливать шайбу, но и затрачивать минимальное количество времени на исполнение приема.

Только четкость и быстрота исполнения позволяют хоккеисту далее осуществить свой тактический замысел; бросить шайбу по воротам, сделать передачу или воспользоваться обводкой. Шайбу можно останавливать клюшкой, коньком, ногой, рукой и туловищем.

Хоккеист должен в совершенстве овладеть всеми приемами остановки летящей или скользящей по льду шайбы, стоя на месте или находясь в движении.

Приемы силовой борьбы и отбор шайбы

Эти приемы применяются против игрока, владеющего шайбой, с целью овладения ею. Существуют два наиболее распространенных приема силовой игры туловищем: толчок соперника плечом и толчок бедром. Первый применяется в тех случаях, когда защищающийся откатывается в свою зону спиной вперед или движется рядом с соперником. Целясь плечом в грудь ведущего шайбу, игрок со всей мощью бросает массу своего тела на соперника, причем основная движущая сила создается за счет толчка отставленной назад ногой.

Прием соперника на бедро применяется, когда защитник на какое-то мгновение опоздал с толчком плечом и тем самым позволил ему начать обход.

Отбор шайбы – один из основных приемов защиты. Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов. Шайбу можно отобрать клюшкой, подбивая клюшку соперника снизу, сбoku или с помощью перехвата. Отобрать шайбу у соперника легче в тот момент, когда он ее принимает. Перехват чаще всего возможен, когда соперник неточно передал шайбу своему партнеру [13].

4 Структура тренировочных нагрузок хоккеистов на этапах годичного цикла

4.1 Планирование нагрузки

Перед началом сезона составляется план тренировочной работы, который включает в себя локальную разработку всех этапов годичного цикла.

Годичный тренировочный цикл охватывает все элементы спортивной тренировки и включает в свою структуру следующие периоды подготовки:

- подготовительный этап, который в свою очередь делится на общеподготовительный и специально-подготовительный, в рамках которого выделяют и предсоревновательный;

- соревновательный;

- переходный.

Периоды подготовки, в свою очередь, также подразделяются на мезоциклы:

- стягивающий мезоцикл (около двух недель). Тренировки рекомендуется проводить 2 раза в день при семидневном тренировочном цикле. Задачей этапа является: подготовка функционального состояния хоккеистов к интенсивным тренировкам в условиях учебно-тренировочного процесса;

- базовый мезоцикл (около двух недель). Тренировки проводятся 2–3 раза в день при семидневном тренировочном цикле. Задачами этапа является: повышение функциональных возможностей игроков с учетом специфики хоккея; повышение общей выносливости; восстановление технического мастерства игроков;

- контрольно-подготовительный мезоцикл (около трех недель). Тренировки проводятся 2–3 раза в день при пятидневном

тренировочном цикле. Задачами этапа является повышение физических и функциональных возможностей игроков. Наигрывание основного состава;

– предсоревновательный этап (около двух-трех недель). Тренировки проводятся 2 раза в день при семидневном тренировочном цикле. Задачей этапа является: совершенствование физических и тактических возможностей хоккеистов.

Этапное планирование предусматривает организацию и составление тренировочной программы на различных отрезках годовичного цикла:

- первый соревновательный этап (около двух месяцев);
- промежуточный этап (около трех недель);
- второй соревновательный этап (около двух месяцев);
- переходный этап (длительность полтора месяца).

На протяжении всего годовичного тренировочного цикла определяются сроки и содержание комплексного контроля, за динамикой состояния хоккеистов, их тренировочными и соревновательными нагрузками.

Физические упражнения, применяемые в тренировочной деятельности хоккеистов, по своей структуре подразделяются на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные упражнения характеризуются направленностью на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, общую и специальную выносливость, гибкость, ловкость, координацию).

Соревновательные упражнения имеют структуру, сходную с соревновательной деятельностью и нацелены на отработку элементов игровой направленности.

Тренировочные упражнения характеризуются наличием фактора развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Как средства тренировки применяются и решают следующие задачи:

- укрепление и развитие всех систем организма;
- развитие морально-волевых качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных способностей.

Соревновательные упражнения по своей специфике приближены к соревновательной деятельности и направлены на:

- освоение специальных умений;
- совершенствование техники и тактики ведения игровой деятельности;
- отработку и совершенствования игровых действий, комбинаций, систем;
- развитие творческих способностей игроков.

Кроме того, упражнения подразделялись на специфические и неспецифические.

Специфические упражнения характеризуются отработкой технических элементов, технико-тактических комбинаций, схем, движений, освоением специальных знаний, овладением способами и методами ведения игровых действий [15].

Неспецифические упражнения характеризуются развитием физических качеств, двигательных способностей, морально-волевыми установками, направленными на преодоление больших физических нагрузок.

4.2 Тренировочные упражнения вне льда

Т.1 Кроссовый бег (от 1000 до 8000 м).

Т.2 Бег с ускорением (5 м, 10 м, 30 м, 40 м, 50 м, 100 м).

Т.3 Челночный бег 4х20 м.

Т.4 Бег со сменой направления движения (змейкой, оббегая стойки).

Т.5 Подвижная игра для развития силовых качеств (единоборство). Упражнение – 2 игрока в приседе стараются толчками вывести друг друга из равновесия.

Т.6 Подвижная игра для развития координационных и силовых качеств (единоборство) (рисунок 4.1). Упражнение – спортсмены в паре, стоя на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга плечом за пределы ограниченной площади.



Рисунок 4.1 – Единоборство

Т.7 «Нятнашки» в ограниченной площади плечом или грудью.

Т.8 Прыжковые упражнения (на левой ноге, на правой ноге, на двух).

Т.9 Выпрыгивания из полного приседа вверх (рисунок 4.2).



Рисунок 4.2 – Выпрыгивания вверх

Т.10 Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди (рисунок 4.3).

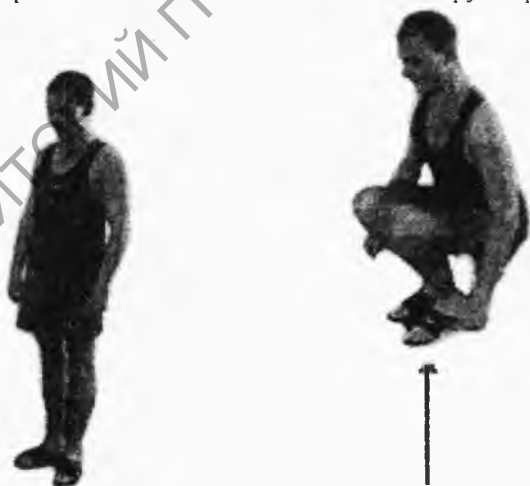
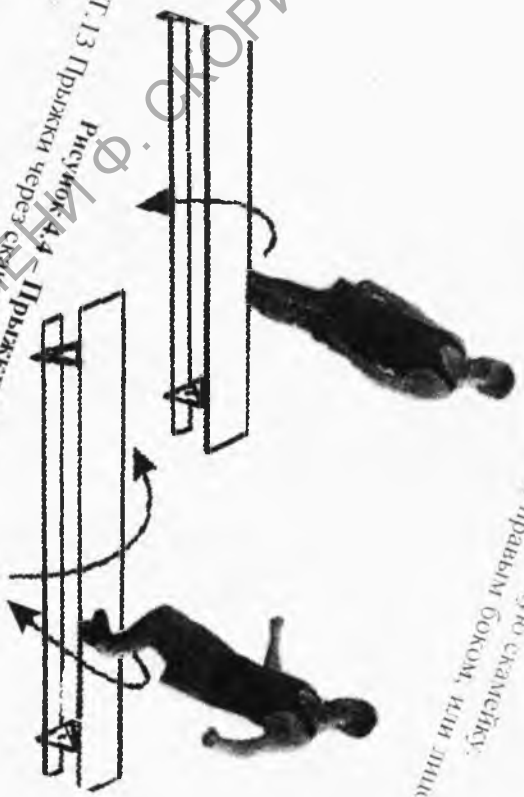


Рисунок 4.3 – Выпрыгивание вверх

Т.11 Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.

1.12 Прыжки через гимнастическую скамейку.
И. п. – стоя к ней левым, правым боком, или лицом, спиной)
(рисунок 4.4)



Т.13 Прыжки через скакалку (рисунок 4.5)
Рисунок 4.4 Прыжки через скамейку



Рисунок 4.5 – Прыжки через скакалку

Т.14 Передачи мяча в парах. Упражнение может выполняться на скорость количество передач за определенное время (рисунок 4.6).



Рисунок 4.6 – Передача мяча

Т.15 Передачи мяча в парах с отскоком от пола (рисунок 4.7).



Рисунок 4.7 – Передача мяча с отскоком от пола

Т.16 Передачи набивного мяча (двумя руками из-за головы, двумя руками – снизу, двумя руками сбоку).

Т.17 Передачи мяча во встречных колоннах (рисунок 4.8).



Рисунок 4.8 – Передача мяча во встречных колоннах

Т.18 Передачи мяча в движении (в двойках, в тройках) (рисунок 4.9).

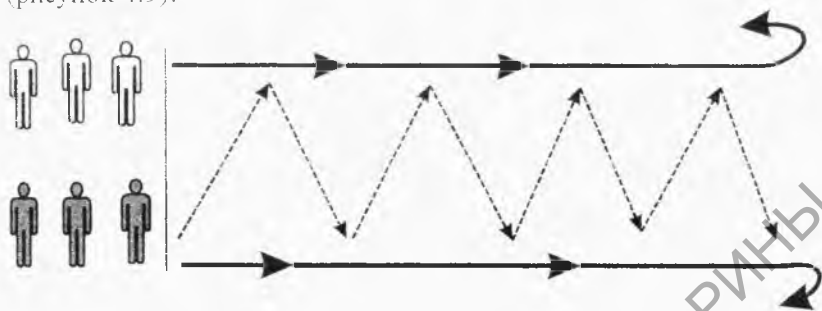


Рисунок 4.9 – Передача мяча в движении

Т.19 Передачи мяча в движении с отскоком от пола.

Т.20 Ловля и передача набивного мяча в прыжке.

Т.21 Передачи мяча в парах. После передачи спортсмен выполняет упор – лежа, затем быстро встает и принимает передачу.

Т.22 Передачи мяча в парах. После передачи мяча игрок выполняет прыжок на 360 градусов.

Т.23 Отжимания от пола (рисунок 4.10).



Рисунок 4.10 – Отжимания

Т.24 Отжимание от брусьев.

Т.25 Поднимание туловища, лежа на полу (рисунок 4.11).



Рисунок 4.11 – Поднимание туловища

Т.26 И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног (рисунок 4.12).



Рисунок 4.12 – Поднимание прямых ног

Т.27 И.п. – лежа на животе, руки за головой. Прогнуться (рисунок 4.13).



Рисунок 4.13 – Прогибание

Т.28 Подтягивания на перекладине (рисунок 4.14).



Рисунок 4.14 – Подтягивания

Г.29 И.п. – ноги врозь, гриф штанги в опущенных руках хватом снизу, сгибание разгибание рук (рисунок 4.15).



Рисунок 4.15 – Сгибание рук

Г.30 И.п. – лежа на скамейке. Жим штанги от груди (рисунок 4.16).



Рисунок 4.16 – Жим лежа

Г.31 И.п. – стоя, диск от штанги в руках перед грудью. Толчок диска от груди, вперед-вверх (рисунок 4.17).



Рисунок 4.17 – Толчок диска

Т.32 И.п. – ноги врозь, диск в вытянутых руках впереди. Повороты туловища (рисунок 4.18).



Рисунок 4.18 – Повороты

Т.33 И.п. – ноги врозь, диск от штанги за головой. Сгибание разгибание рук (рисунок 4.19).



Рисунок 4.19 – Разгибание рук

Т.34 Упражнения на тренажерах для развития силы ног.

Т.35 И.п. – ноги врозь, гриф штанги на плечах. Приседания (рисунок 4.20).

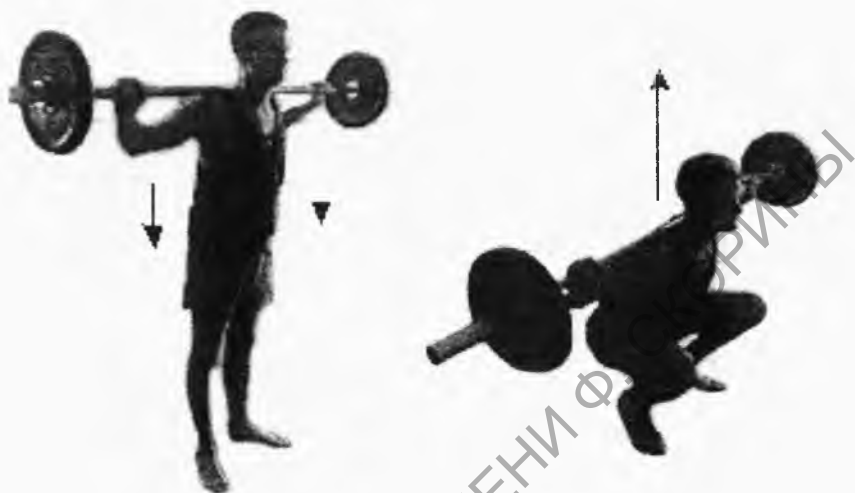


Рисунок 4.20 – Приседания

Т.36 И.п. – ноги врозь, гриф штанги на плечах. Повороты туловища (рисунок 4.21).

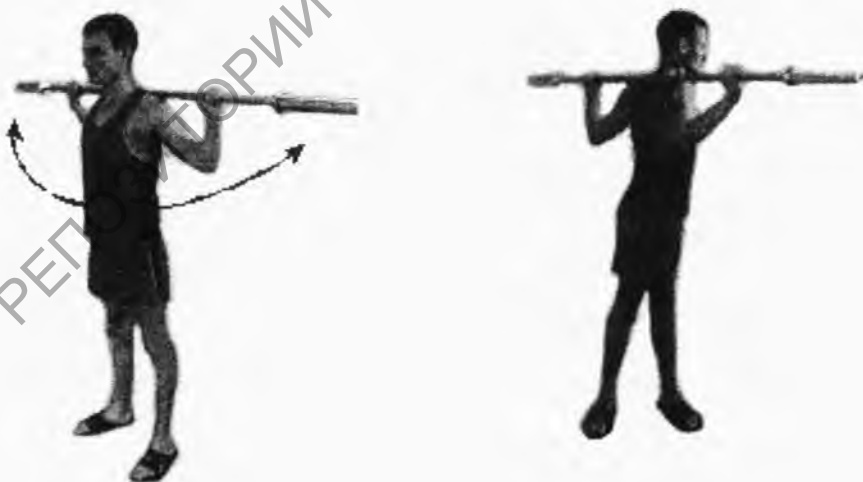


Рисунок 4.21 – Повороты

Т.37 И.п. – ноги врозь, гриф штанги на плечах. Наклоны вперед (рисунок 4.22).



Рисунок 4.22 – Наклоны

Т.38 Прыжки через партнеров.

Т.39 Упражнения с элементами единоборств (греко-римская, вольная борьба, боке и т. п.)

Т.40 Упражнения на гибкость.

Т.41 Баскетбол или ручной мяч (в игре разрешена силовая борьба).

Т.42 Футбол (3x3, 5x5, 6x6).






Т.43 Регби.

Т.44 Эстафеты (с элементами бега, прыжков, переноской грузов и т. д.).

Т.45 Силовые упражнения в парах.

4.3 Соревновательные упражнения на льду

Условные обозначения к рисункам

| | |
|-----------------------|---|
| Бег лицом вперед |  |
| Передача шайбы (мяча) |  |
| Бег спиной вперед |  |
| Ведение шайбы |  |
| Атака ворот |  |

С.1 Обучение и совершенствование приему и передачи:

- упражнение выполняется с двумя шайбами по часовой стрелке (рисунок 4.23);
- упражнение выполняется двумя шайбами по часовой стрелке. Одна шайба утяжеленная, другая простая;
- упражнение выполняется двумя шайбами по часовой стрелке. Две шайбы утяжеленные.

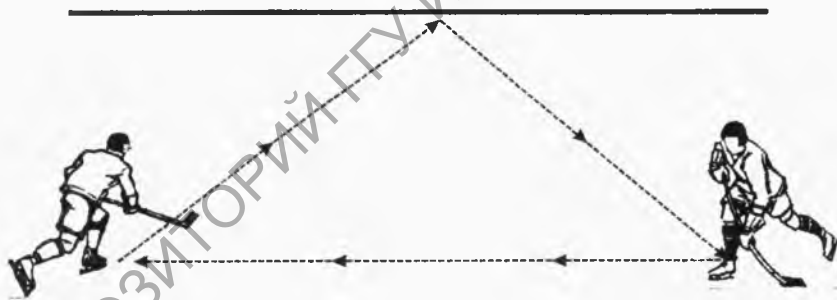


Рисунок 4.23 – Прием и передача шайбы

С.2 Упражнение для развития техники ведения шайбы (рисунок 4.24):

- ведение шайбы в разных направлениях, между стоек по заданию;
- выполнение ведения шайбы в разных направлениях, между стоек по восьмерке.

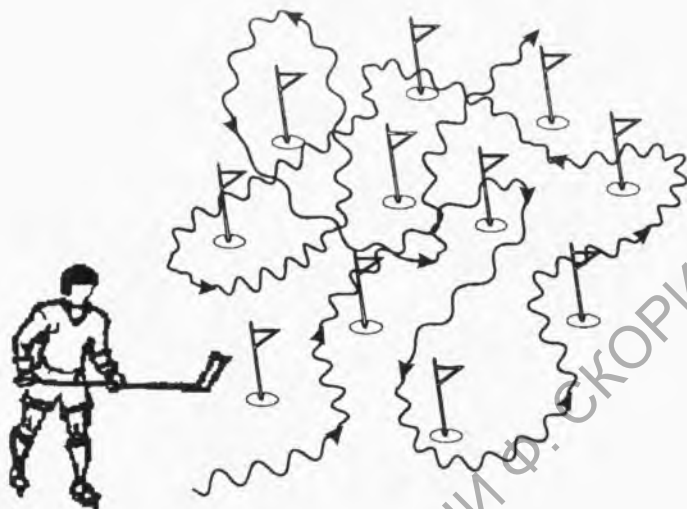


Рисунок 4.24 – Ведение шайбы

С.3 Упражнение на развитие координационных способностей, прием-передача (рисунок 4.25).

Выполняется утяжеленными двумя шайбами поочередно, о борт.

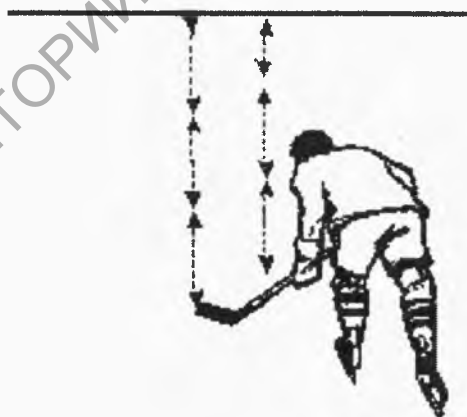


Рисунок 4.25 – Прием – передача шайбы

С.4 Развитие техники ведения шайбы:

а) игрок стоит на месте и осуществляет ведение шайбы вокруг лежащих на льду покрышек, по заданию (рисунок 4.26);

б) игрок выполняет ведение шайбы спиной вперед между стоек по заданию.

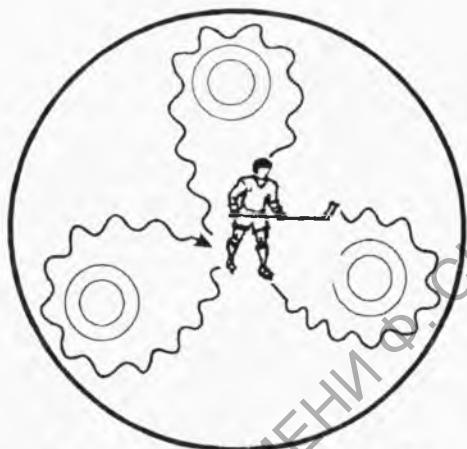


Рисунок 4.26 – Ведение шайбы

С.5 Развитие техники кистевого броска с перехода.

Игрок выполняет движение на шайбу; подбор шайбы; переход по заданию с работой ног, кистевой бросок, игра на добивание (рисунок 4.27).

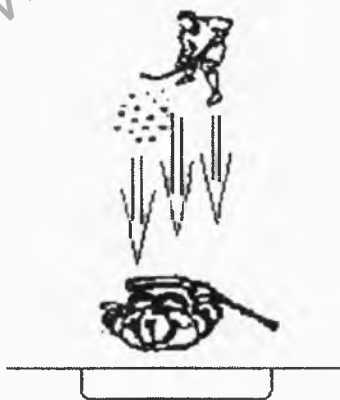


Рисунок 4.27 – Кистевой бросок

С.6 Развитие техники кистевого броска с передачи.

Игрок 1 с места делает передачу игроку 2, который принимает шайбу и вторым касанием выполняет кистевой бросок по заданию. Для вратаря отработка перемещений по заданию (рисунок 4.28).



Рисунок 4.28 – Кистевой бросок с передачи

С.7 Развитие координации движений при ведении шайбы.

Игрок, перепрыгивая на одной ноге через препятствие, выполняет ведение шайбы по заданию (рисунок 4.29).

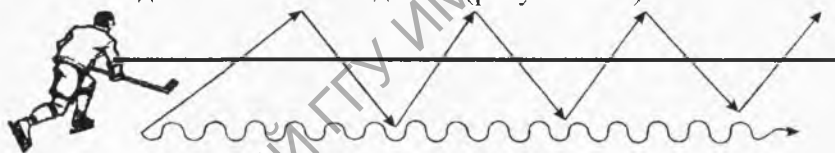


Рисунок 4.29 – Совершенствование ведению шайбы

С.8 Развитие скоростных качеств и техники обманных движений (рисунок 4.30):

- игрок выполняет финты против препятствий по заданию;
- игрок выполняет скоростное ведение шайбы на время по заданию;
- игрок выполняет финты против препятствий с утяжеленной шайбой по заданию.

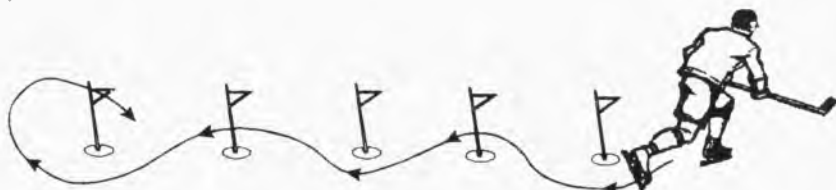


Рисунок 4.30 – Совершенствование финтов

С.9 Развитие техники ведения шайбы спиной вперед с кистевым броском.

Игрок на скорости выполняет движение спиной вперед и кистевой бросок. Ига на добивание (рисунок 4.31).

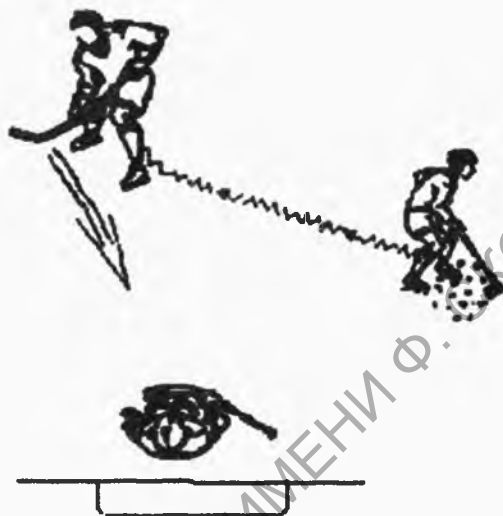


Рисунок 4.31 – Развитие техники ведения

С.10 Развитие координации движений и техники ведения шайбы.

Игрок выполняет слаломное коньковое движение с ведением шайбы. Ноги с одной стороны препятствия, руки с другой (рисунок 4.32).

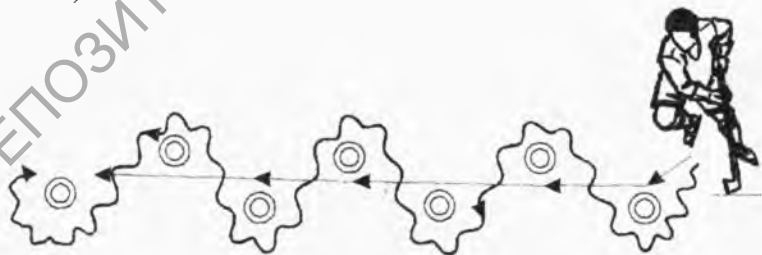


Рисунок 4.32 – Развитие координации при ведении шайбы

С.11 Развитие техники укрывания шайбы от противника (1x1);

а) игрок (по времени) удерживает шайбу, прикрывая ее корпусом. Его противник пытается отобрать шайбу за счет силовых приемов (активно) (рисунок 4.33);

б) игрок, прикрывая корпусом, удерживает шайбу, второй игрок пассивно создает помехи партнеру;

в) два или более игрока выполняют ведение шайбы по заданию на ограниченном участке площадки (с высокой скоростью).

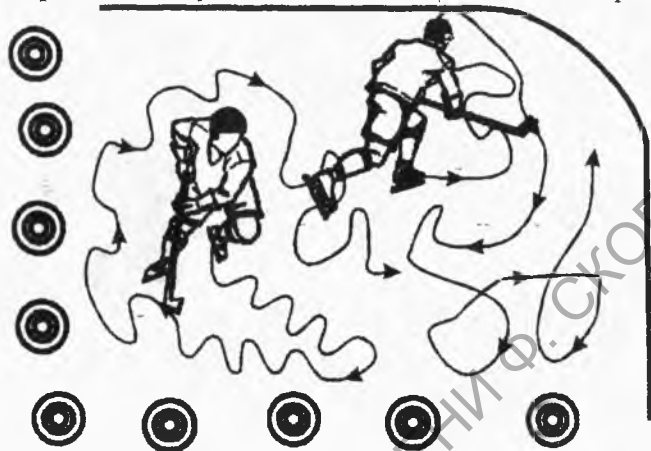


Рисунок 4.33 – Развитие техники укрывания шайбы

С.12 Развитие скоростно-силовых качеств кистевого броска.

Игрок выполняет кистевой бросок по заданию в створ ворот с максимальной скоростью упражнение, дозируется по времени (рисунок 4.34).



Рисунок 4.34 – Кистевой бросок

С.13 Упражнение для развития техники приема-передачи шайбы «подкидкой».

Два игрока делают передачу «подкидкой» одновременно друг другу. Одна шайба утяжеленная, одна простая (рисунок 4.35).



Рисунок 4.35 – Прием-передача шайбы

С.14 Упражнение на развитие коньковой подготовки, переходом.

Игрок выполняет движения за стойки с переходом по цифре пять (рисунок 4.36).

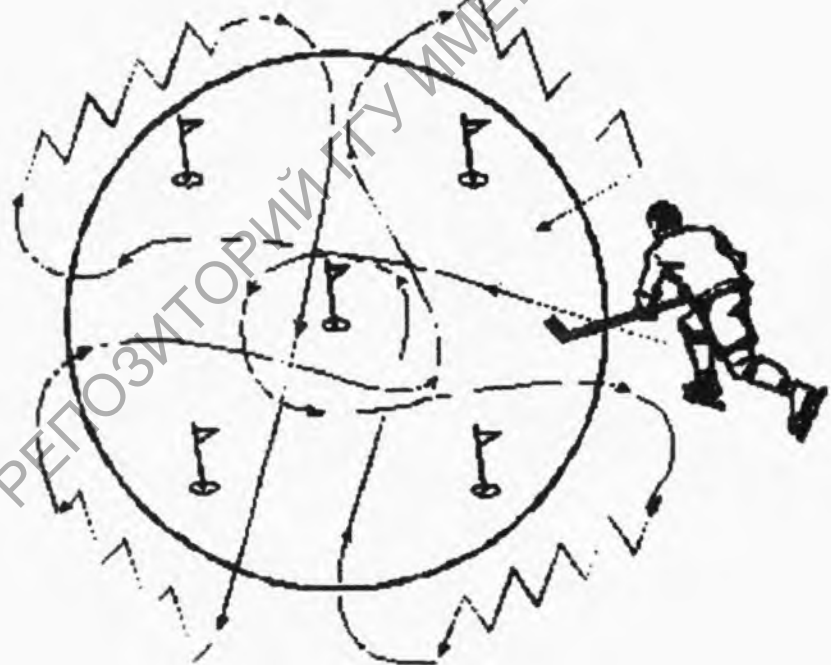


Рисунок 4.36 – Коньковая подготовка

С.15 Совершенствование техники коньковой подготовки «Кораблик».

Игрок выполняет движения по кругу на время по заданию (рисунок 4.37).

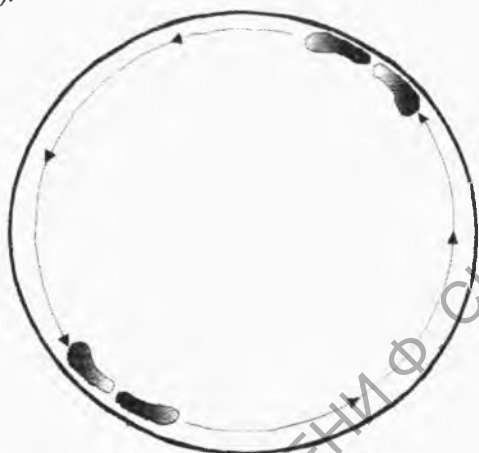


Рисунок 4.37 – Кораблик

С.16 Развитие скоростно-силовых качеств с использованием кистевого броска.

Игрок находится в центре и выполняет по времени движения в левую, правую стороны, подбирает шайбы и выполняет кистевые броски (рисунок 4.38).

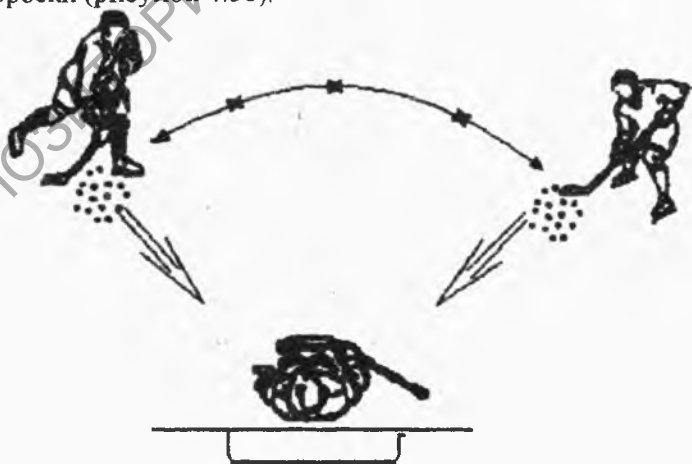


Рисунок 4.38 – Кистевой бросок и скоростно-силовые качества

С.17 Совершенствование техники коньковой подготовки.

Игрок выполняет движение по кругу, с переходами по заданию (рисунок 4.39).



Рисунок 4.39 – Коньковая подготовка

С.18 Совершенствование технике приема-передачи (Квадрат).

Игроки 1, 2, 3, 4 располагаются по периметру круга, между собой они выполняют передачи по заданию (в одно-два касания), а игроки 5, 6 стараются перехватить шайбу (рисунок 4.40).



Рисунок 4.40 – Совершенствование приема-передачи шайбы

С.19 Обучение и совершенствование техники ведения шайбы и обманных движений.

Игрок по прямой выполняет финты по заданию, делает переход за стойку, выполняет скоростное ведение шайбы с кистевым броском по воротам (рисунок 4.41).

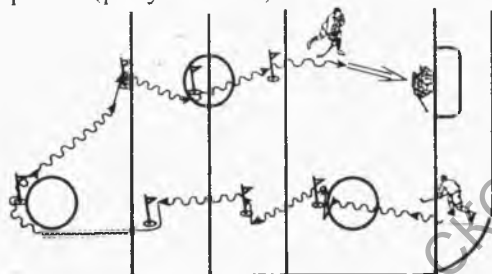


Рисунок 4.41 – Техника ведения шайбы и обманных движений

С.20 Совершенствование техники взаимодействий и техники кистевого броска.

Игроки одновременно выполняют передачи друг другу; движения за стойки со сменой мест (с запозданием), и производят кистевые броски. Игрок 2 после броска делает движение за ворота; подбирает шайбу и отдает передачу игроку 1, а сам после передачи идет на «добивание». Игрок 1 после первого броска делает «улитку» в сторону борта и занимает позицию за стойкой на дальней штанге, принимает от игрока 2 передачу, производит кистевой бросок по воротам (рисунок 4.42).

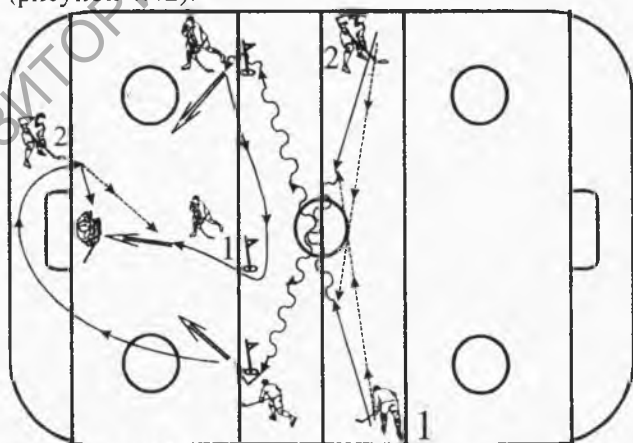


Рисунок 4.42 – Обучение технике взаимодействий

С.21 Обучение техники коньковой подготовки на высокой скорости и техники выполнения кистевого броска.

Игроки 1 и 2 делают одновременно передачи друг другу. После приема шайбы делают движение к радиусу центрального круга. Одновременно оставляют шайбы на радиусе круга, используя коньковое движение по заданию, подбирают шайбу партнера. Делают движение в зону (с работой ног), производят кистевой бросок по воротам, игра на «добивание» (рисунок 4.43).

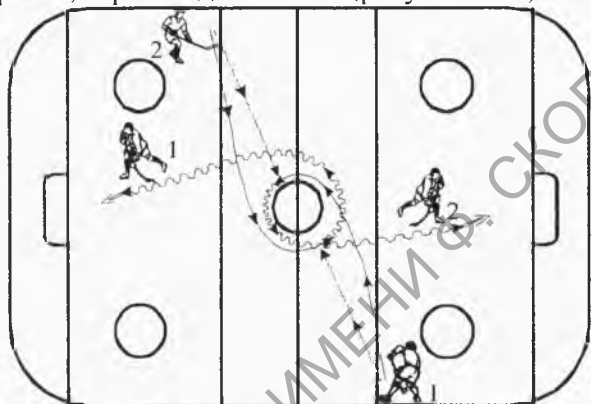


Рисунок 4.43 – Техника коньковой подготовки

С.22 Развитие индивидуальных действий в положении 1х1.

Игрок 1 делает передачу игроку 2, старается освободиться от опеки защитника и ждет передачу. Получает пас от игрока 2 и направляет передачу игроку 3. Игрок 1 также ждет передачу в средней зоне, получает пас от игрока 3. Игрок 2 подкатывается к игроку 1 и пытается ему навязать борьбу на синей линии (рисунок 4.44).

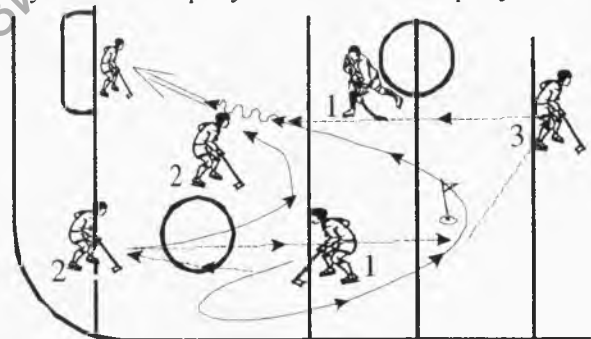


Рисунок 4.44 – Совершенствование индивидуальных действий

С.23 Развитие индивидуальных действий в положении 1х1.

Защитники 1 и 2 с центра круга по диагонали делают движение за синюю линию. Нападающие 3 и 4 одновременно отдают передачи защитникам и предлагают себя в противоположную сторону передачи. Принимают шайбы от защитников по дуге, со средней зоны атакуют их. Защитники как можно ближе подкатываются к нападающим и навязывают борьбу (рисунок 4.45).

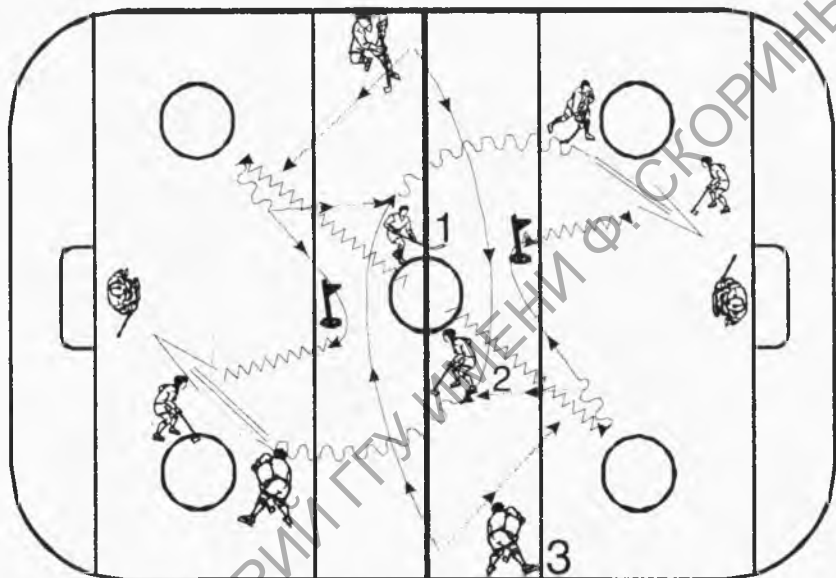


Рисунок 4.45 – Развитие индивидуальных действий

С.24 Совершенствование технико-тактических действий в положении 3х2.

Игрок 1 делает передачу игроку 2. Игрок 2 вторым касанием делает передачу игроку 3. Игрок 3 (с работой ног) выполняет передачу игроку 1. Игроки 4 и 5 во время начала атаки спускаются в свою зону на полборта. После приема шайбы игроком 1 идет синхронная атака (с плотной поддержкой защитников 2 и 3) и взаимодействием нападающих 1, 4, 5 против противоположных защитников 6 и 7 (атака в положении 3х2) (рисунок 4.46).

Упражнение может быть усложнено за счет уровня мастерства спортсменов.

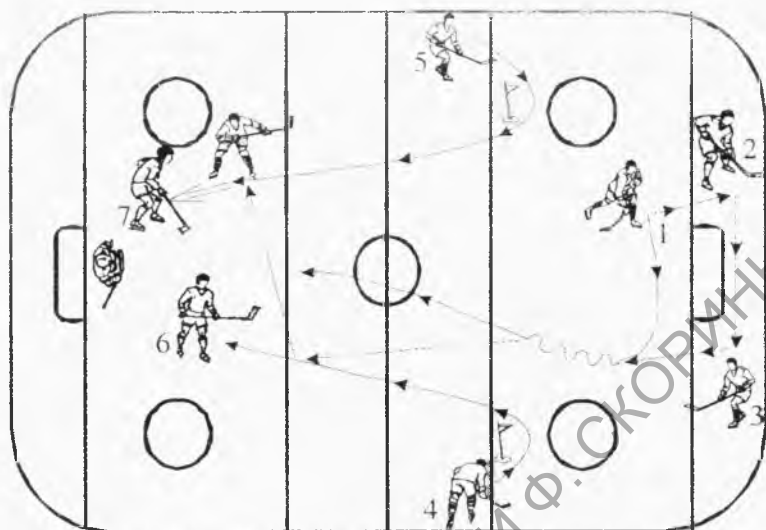


Рисунок 4.46 – Техничко-тактические действия 3x2

С.25 Развитие индивидуальных действий в положении 1x1.

Игрок 1 делает передачу игроку 2, сам выполняет движение в центр, «цепляясь» за стойку, делает «улитку» в сторону борта. После чего «отрывается» и ждет передачу в центре площадки. Принимает шайбу от игрока 2, атакует ворота. Игрок 2 как можно ближе пытается подкатиться к игроку 1 (рисунок 4.47).

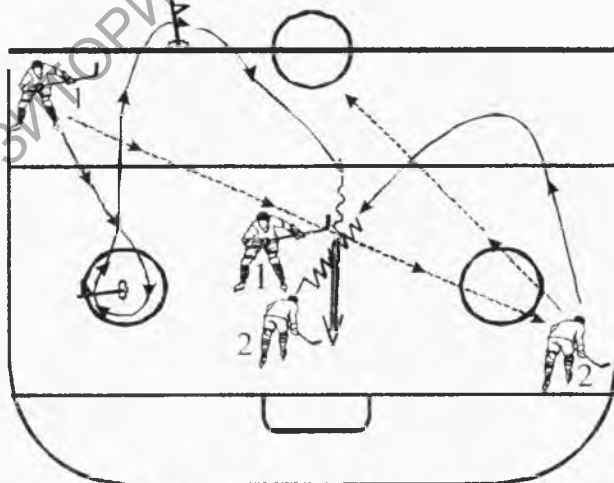


Рисунок 4.47 – Индивидуальные действия

С.26 1х0 совершенствование техники приема-передачи шайбы и техники катания.

Две группы стоят напротив друг друга, в районе пятакров вбрасывания средняя зона. Одновременно игроки 1 и 2 делают передачи друг другу и двигаются до красной линии в центр, делают переход спиной вперед за группу (дополнительная передача), после перехода в лицо обмениваются шайбами, выполняют движения на ворота, броски с радиуса круга (рисунок 4.48).



Рисунок 4.48 – Прием-передача шайбы и техника катания

С.27 Совершенствование техники взаимодействий, 3х2.

Нападающие стоят в одной группе. Нападающий 1 делает передачу игроку 4, после чего выполняет за стойку «улитку» в сторону борта, ускоряется на ворота. Игроки 2 и 3 выполняют ускорение через центр, получив пас от 4, взаимодействуя между собой, стараются обыграть защитников 5 и 6 (рисунок 4.49).



Рисунок 4.49 – Совершенствование взаимодействий

С.28 1х1 развитие индивидуальных действий.

Игрок 1 вбрасывает шайбу в борт игроку 2, который подбирает ее и движется за ворота, а игрок 1 ждет передачу перед воротами, получает передачу и делает движение за круг сбрасывания в сторону борта. Игрок 2 подкатывается к игроку 1 и начинается атака 1х1 (рисунок 4.50).

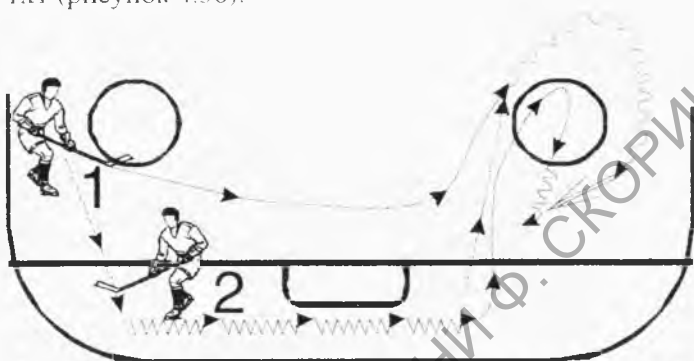


Рисунок 4.50 – Развитие индивидуальных действий

С.29 2х0 совершенствование взаимодействий.

Игроки стоят в группе, игроки 1 и 2 начинают движение с запазданием к игроку 3, получают от него передачу, начинается атака 2х0 с короткой передачи (рисунок 4.51).

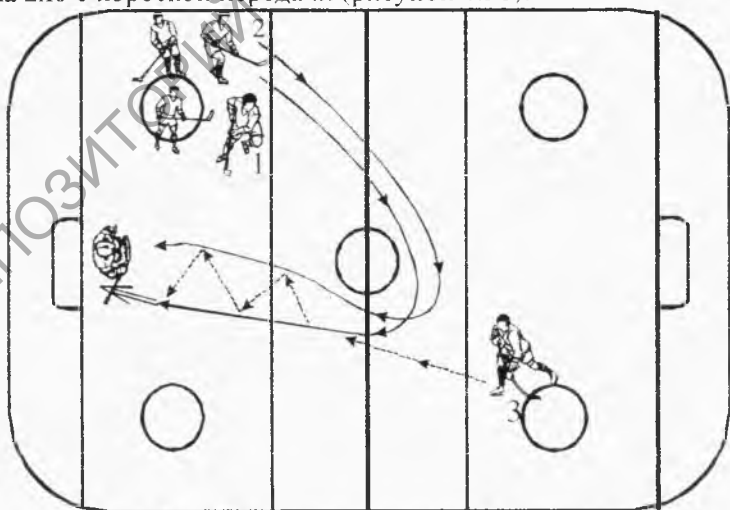


Рисунок 4.51 – Совершенствование взаимодействий

С.30 1х0 развитие техники коньковой подготовки и ведения шайбы.

Две группы стоят напротив друг друга в средней зоне, на пятках вбрасывания. Одновременно из двух групп два игрока делают передачи друг другу, обмениваются шайбами и делают движение в противоположную группу. Не доезжая группы, делают «улитку» в сторону борта, направляются к стойкам, выполняя за ними переход, и атакуют ворота (рисунок 4.52).

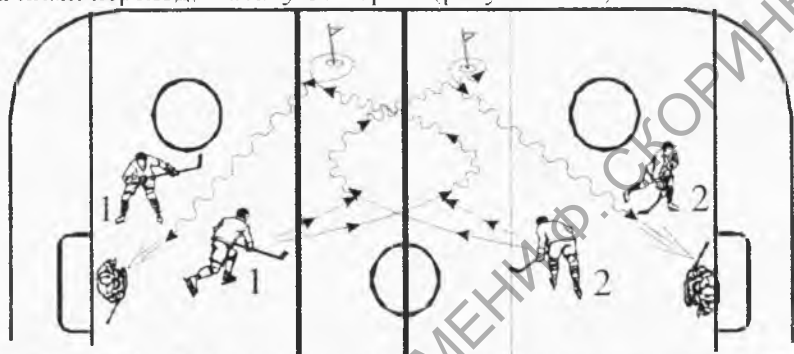


Рисунок 4.52 – Техника коньковой подготовки и ведение шайбы

С.31 1х1 развитие техники переходов для защитников.

Игроки по одному выезжают из центрального круга, объезжают его и устремляются к проходу, расположенному между стойкой и бортом, там обыгрывают защитника 2 и атакуют ворота. Защитник 2 перед атакой следующего нападающего «цепляется» за стойку (рисунок 4.53).

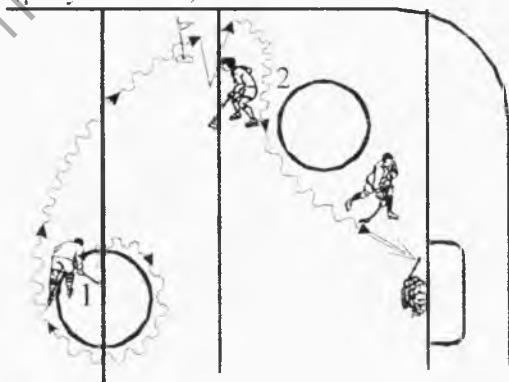


Рисунок 4.53 – Развитие техники переходов для защитников

С.32 3x1 развитие взаимодействий.

Игроки разыгрывают комбинацию 3x1. Номера 1, 2, 3 по одному выезжают из угла средней зоны, перепасовываясь через игрока 4, устремляются в атаку на ворота. Защитник 5 встречает их и старается всячески помешать им (рисунок 4.54).

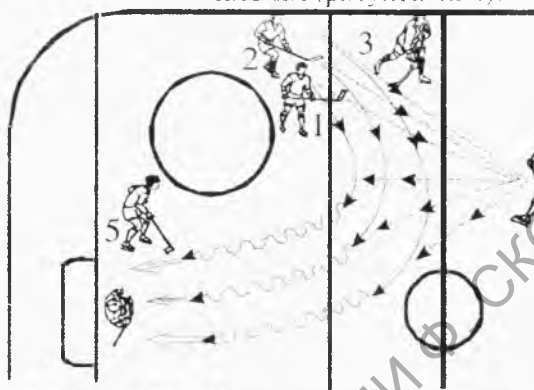


Рисунок 4.54 – Развитие взаимодействий

С.33 2x1, 1x1 совершенствование взаимодействий (дополнительно атака 3x2).

Защитники 3 и 5 одновременно начинают атаки 1x1 и 2x1. Защитник 3 обороняется против атаки 2x1, нападающие 1 и 2, защитник 5 обороняется против атаки 1x1 нападающий 4 (рисунок 4.55).

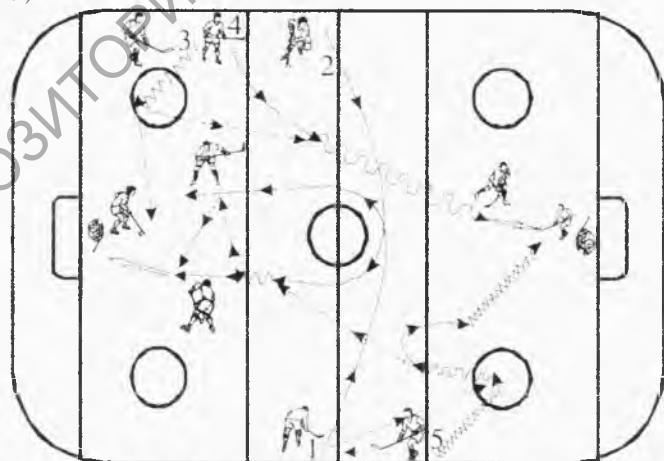


Рисунок 4.55 – Совершенствование взаимодействий

С.34 1x0 атака ворот с передачи.

Игрок 1 делает движение на ворота. Игрок 2 делает передачу игроку 1, а сам выполняет ускорение в группу по диагонали. Игрок 1 после атаки ворот уходит в группу на передачу (рисунок 4.56).



Рисунок 4.56 – Атака ворот с передачи

С.35 1x0 развитие техники приема-передачи шайбы.

Игрок 1 выполняет движение с центра круга вдоль красной линии до борта, затем перемещается к синей линии, делает круг в средней зоне (все это время он работает над приемом-передачей шайбы от игрока 2). После последней передачи игрок 1 направляет шайбу игроку 3, стоящему на дальнем пятаке в зоне атаки. Игрок 3 в касание возвращает передачу игроку 1, а сам делает ускорение в группу. Игрок 1 производит атаку сходу и становится на место игрока 3 (рисунок 4.57).

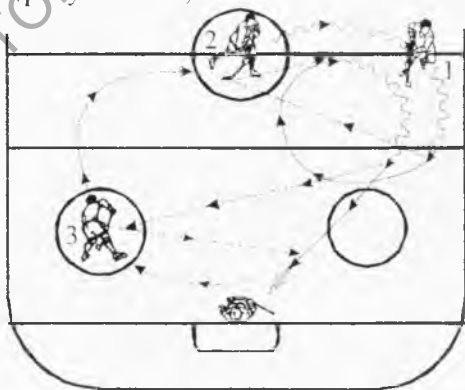


Рисунок 4.57 – Развитие техники приема-передачи шайбы

С.36 2x0 развитие взаимодействий.

Две группы стоят по диагонали на синих линиях вдоль борта. Пара игроков выбегает из одной группы, игрок 2 принимает шайбу от другой группы и отдает передачу своему партнеру 1. Пошла атака 2x0. Следующая пара начинает, когда атака вошла в зону (рисунок 4.58).

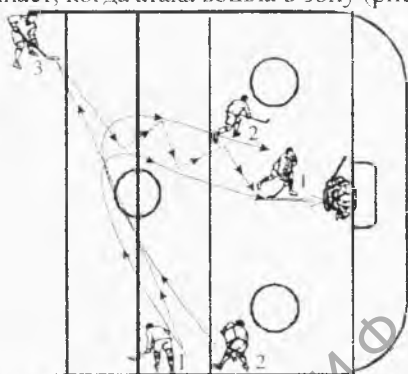


Рисунок 4.58 – Развитие взаимодействий

С.37 2x1 с выходом из зоны.

Нападающий забрасывает шайбу в зону одному из защитников, а сам ждет, находясь на выходе из зоны в положении центрального. Нападающий 2 делает движение в зону на полборта. Защитник 3 выполняет передачу защитнику 4, который организует атаку для нападающих 1 и 2 против защитника 5. Пошла атака в противоположные ворота (рисунок 4.59).

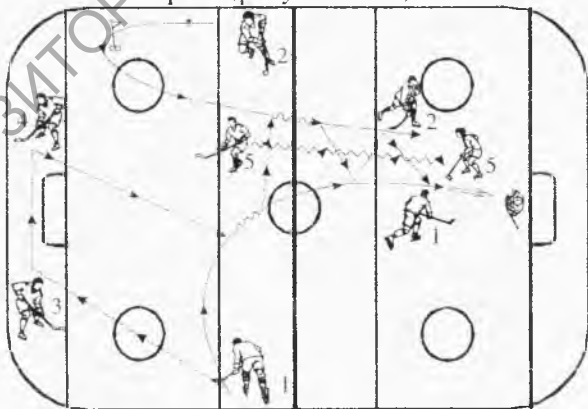


Рисунок 4.59 – 2x1 с выходом из зоны

С.38 Развитие техники ведения шайбы и обманных движений.

Игроки по одному выполняют ведение между расставленных стоек (по заданию) на скорость и становятся в конец противоположной колонны, из которой выезжает игрок в противоположном направлении и выполняет то же самое (рисунок 4.60).

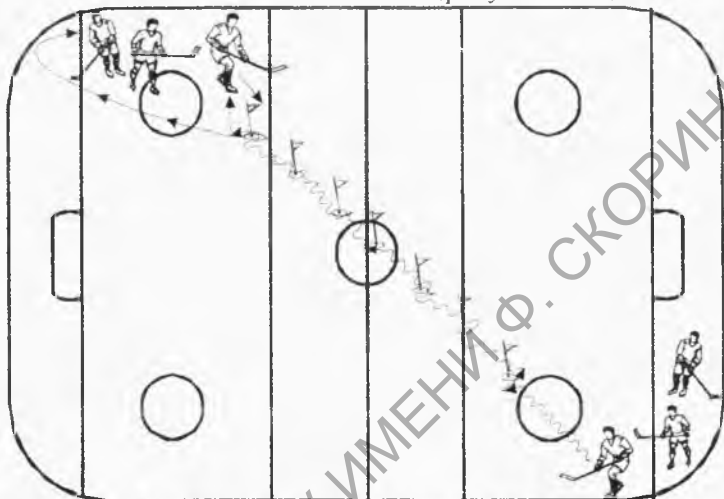


Рисунок 4.60 – Техника ведения и техника обманных движений

С.39 2х1 развитие взаимодействий с сопротивлением.

Два нападающих и один защитник на ограниченном участке ведут борьбу, нападающие пытаются обыграть защитника и забить гол (рисунок 43.61).

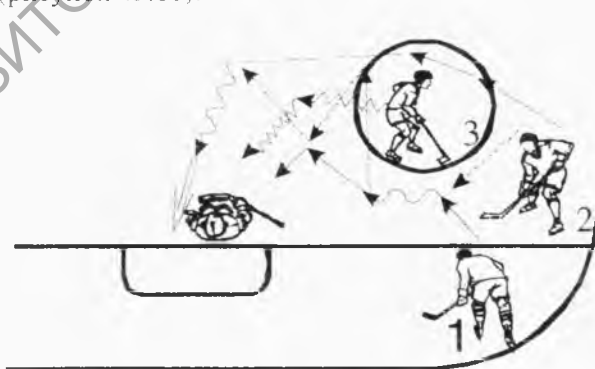


Рисунок 4.61 – Развитие взаимодействий с сопротивлением

С.40 1х0 с взаимодействием выхода из зоны на полборта.

Игрок 2 откатывается в зону спиной вперед, игрок 1 делает передачу игроку 2 (двойная передача) и находится себя на полборта от игрока 2. Игрок 2 с работой ног отдает передачу игроку 1 и делает ускорение в группу. Игрок 1 обкатывает группу в сторону борта и атакует ворота. Затем становится в положение игрока 2 (рисунок 4.62).

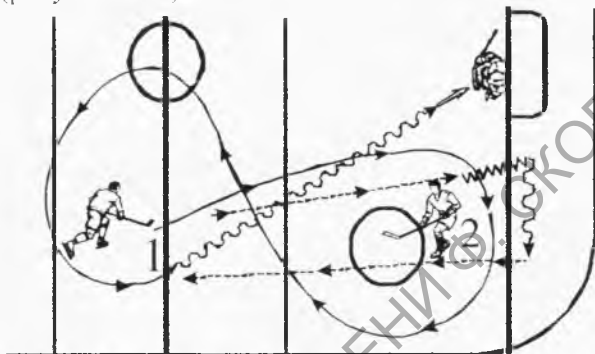


Рисунок 4.62 – Взаимодействие с выходом из зоны

С.41 3х2 совершенствование взаимодействий.

Начало атаки из средней зоны. Три нападающих начинают атаку со сменой положения мест против двух защитников (атака идет по заданию с продолжением из углов (рисунок 4.63).

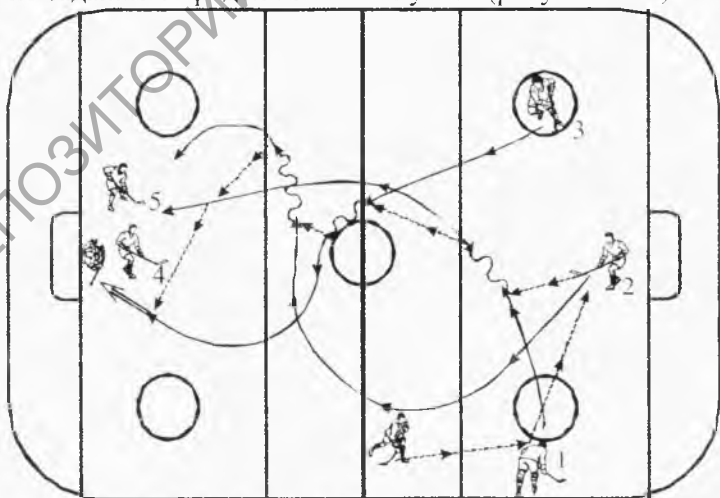


Рисунок 4.63 – Совершенствование взаимодействий

С.42 2х1 с догоняющим.

Игроки стоят в средней зоне в центре круга. Защитник 1 откатывается спиной вперед за синюю линию, два нападающих 2 и 3, взаимодействуя с ним, «предлагают себя» в средней зоне с уводящим в центр. Защитник 4 подключается в оборону. После передачи нападающим защитник организатор 1, старается их догнать (рисунок 4.64).

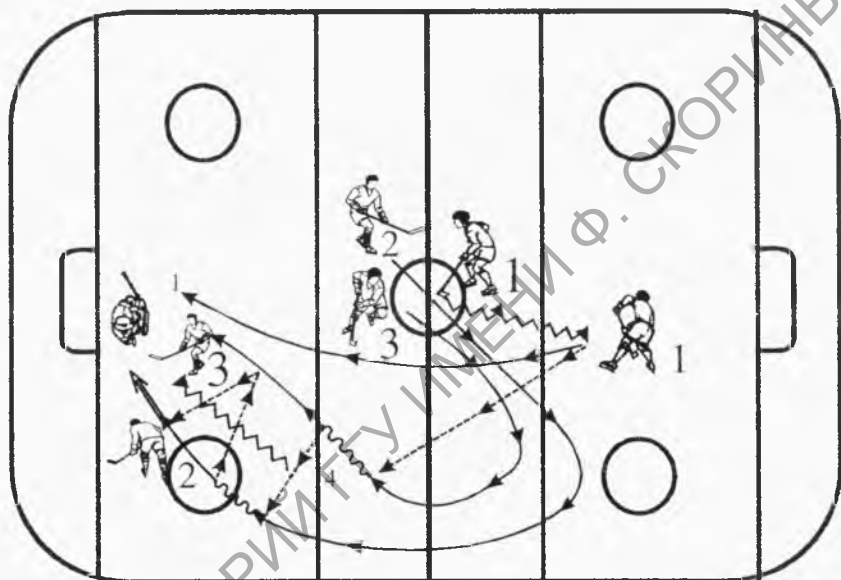


Рисунок 4.64 – Совершенствование взаимодействий

С.43 Единоборство в углах 1х1; 2х1; 2х2.

С.44 Игра на одни ворота 3х2; 5х4.

С.45 Игра на все поле 5х5; 8х8.

С.46 Игра в зоне 1х1; 2х2; 3х3; 5х4.

С.47 Игра с выходом из зоны 1х1; 2х2; 3х3; 5х4.

Ни одно супер-красивое упражнение не будет иметь эффекта, если оно не переносится на игру, игровую ситуацию.

4.4 Характеристика обще-подготовительного периода

Целью периода общефизической подготовки является:

- поднятие на высокий уровень общего физического состояния;
- дальнейшее совершенствование основополагающих элементов техники и тактики посредством регулярных упражнений.

В рамках периода решаются следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовленности;
- увеличение возможностей основных функциональных систем;
- развитие необходимых технико-тактических качеств;
- развитие волевых качеств, способности хоккеистов переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Преобладающая общефизическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, ловкости.

Продолжительность периода 6–7 недель.

Характерной особенностью нагрузок на этапе общая физическая подготовка является постепенное увеличение объема при относительно невысокой интенсивности. Максимального уровня нагрузка достигает в третьей четверти периода. На данном этапе подготовки хоккеисты получают самую большую нагрузку во всей тренировочной деятельности.

В каждом последующем микроцикле объем тренировочных нагрузок увеличивается по сравнению с предыдущим на 10–15%.

4.5 Характеристика специально-подготовительного периода

Цель – совершенствование специальной подготовленности хоккеистов, необходимой для успешной реализации в соревновательной деятельности, а также достижение стабильности в игре команд.

Задачи:

- непосредственное становление спортивной формы;

- развитие комплекса качеств, обеспечивающих высокую результативность командных и индивидуальных действий;
- моделирование соревновательной деятельности и подведение к играм;
- охранение ранее достигнутого уровня общей физической подготовленности.

На этом этапе подготовка носит более специализированный характер. Особое внимание уделяется тренировке специальных движений, повышению всех видов скоростной деятельности, совершенствованию ловкости. Возрастает доля специфических средств подготовки и в особенности тех, которые в наибольшей мере приближены к игровой деятельности, т. е. значительное внимание, уделяется сложным комплексным технико-тактическим упражнениям.

Продолжительность этапа – пять недель.

Для тренировочной деятельности на этапе специальной подготовки характерно ее смещение от количественной стороны к качественной.

С уменьшением объема нагрузки растет ее стоимость и происходит постепенный переход к нагрузке, характерной для основного периода. Объем и интенсивность физической нагрузки постепенно выравнивается с параметрами нервно-психической нагрузки.

Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле (таблица 4.1), их характер и направленность на данном этапе (таблица 4.2) определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

Таблица 4.1 – Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле на специально-подготовительном периоде

| Первая тренировка | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|----------------|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| На льду Сп.В | Вне льда Сил.П | На льду Ск.С | Вне льда Сил.П | На льду КП | Вне льда ССП | Вне льда ОВ |

Окончание таблицы 4.1

| Вторая тренировка. | | | | | | |
|--|-----------------|------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Вне льда РДК | Вне льда УКД | Вне льда РДК, ОВ | Вне льда УКД | Вне льда РДК, ВВВ | Вне льда УКД | ВМ |
| Примечания: Сп.В – специальная выносливость; РДК – развитие двигательных качеств; Ск.П – скоростная подготовка; Сил.П – силовая подготовка; ВВВ – все виды выносливости; ССП – скоростно-силовая подготовка; ОВ – общая выносливость; ВМ – восстановительные мероприятия (баня, ОЛФК, бассейн); УКД – упражнения на координацию движений. | | | | | | |

Таблица 4.2 – Примерная характеристика нагрузки недельного тренировочного цикла специально-подготовительного этапа

| День | № занятия | Характеристика нагрузки | | |
|------|-----------|--|---|-------------------|
| | | Специализированность | Направленность | Величина нагрузки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Пн | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | На развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) | Большая |
| Вт | 1 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие силовых качеств (анаэробная) | Малая |

Продолжение таблицы 4.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|--|--|---------|
| | 2 | Тренировка вне льда. СФП (специфическое и неспецифическая) | Упражнения на координацию движений (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| Ср | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие двигательных качеств, развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| Чт | 1 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая). | Развитие силовых качеств (анаэробная). | Средняя |
| | 2 | Тренировка вне льда. СФП (специфическое и неспецифическая) | Упражнения на координацию движений (аэробно-анаэробная) | Малая |
| Пт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическое) | Комплексная подготовка (аэробно-анаэробная) | Малая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие двигательных качеств, развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| Сб | 1 | Тренировка вне льда. СФП (специфическая и неспецифическая) | Скоростно-силовая подготовка (анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. СФП (специфическая и неспецифическая) | Упражнения на координацию движений (аэробно-анаэробная) | Малая |

Окончание таблицы 4.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---------------------------|--|-------|
| Вс. | 1 | Тренировка вне льда. ОФП. | Развитие общей выносливости (аэробная) | Малая |
| | 2 | Отдых. | Восстановительные мероприятия (баня, массаж) | — |
| Примечания: Г-Т-З – технико-тактическое занятие; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка. | | | | |

Примерный план распределения нагрузки в специально – подготовительном периоде .

Понедельник.

Первая тренировка на льду

Круговая тренировка, выбирается семь соревновательных упражнений, которые занимающиеся проходят в три круга, каждый игрок работает на каждой из станций по 40 секунд. Отдых между переходом от станции к следующей станции 50–60 секунд, а отдых между кругами от 3 до 5 минут в этот промежуток времени выполняется упражнения на восстановление.

С.1 – до 80 %.

С.9 – до 80 %.

С.11 – до 80 %.

С.11 – до 80 %.

С.14 – от 80 до 90 %.

С.2 – от 90 до 100 %.

С.17 – от 80 до 90 %.

Вторая тренировка вне льда

Т.1 – 2000 м интенсивность до 80 %.

Т.8 – 2x30 м.

Т.12 – 100 повторений.

Т.2 – 7x30 м интенсивность 90–100 %.

Т.42 – 20 минут.

Вторник

Первая тренировка вне льда

T.1 – 1000 м интенсивность 80–90 %.

T.23 – 3x15.

T.25 – 3x20.

T.28 – 3x10.

T.35 – 3x12x40–50 кг.

T.36 – 3x10x40–50 кг.

T.37 – 3x20x30 кг.

Вторая тренировка вне льда

T.1 – 3000 м интенсивность до 80 %.

T.3 – 3 р. интенсивность 90–100 %.

T.19 – 7x40 м.

T.21 – 3x20 передач.

T.11 – 3x20 передач.

T.20 – 3x20 передач.

Среда

Первая тренировка на льду

Круговая тренировка, выбирается семь соревновательных упражнений, которые занимающиеся проходят в три круга, каждый игрок работает на каждой из станций по 40 секунд. Отдых между переходом от станции к следующей станции 50-60 секунд, а отдых между кругами от 3 до 5 минут в этот промежуток времени выполняется упражнения на восстановление.

C.2 – интенсивность до 80 %.

C.7 – интенсивность до 80 %.

C.12 – интенсивность 80–90 %.

C.1 – интенсивность до 80 %.

C.13 – интенсивность 80–90 %.

C.11 – интенсивность до 80 %.

C.8 – интенсивность 90–100 %.

Вторая тренировка вне льда

T.1 – 5 км

T.40 – 10 минут

T.19 – 5 минут

T.17 – 7 повторений

T.39 – 2–3 минуты

T.43 – 25 минут

Четверг

Первая тренировка вне льда

Т.29 – 3 х 12 повторений, вес 25–30 кг.

Т.30 – 3 х 12 повторений, вес 40–50 кг.

Т.27 – 3 х 15 повторений.

Т.26 – 3 х 20 повторений.

Т.28 – 3 х 10 повторений.

Вторая тренировка вне льда

Т.1 – 3000 м.

Т.40 – 10 минут.

Т.19 – 5 минут.

Т.17 – 7 повторений.

Т.39 – 3 х 2 минуты.

Т.43 – 25 минут.

Пятница

Круговая тренировка выбирается семь соревновательных упражнений, которые занимающиеся проходят в три круга, каждый игрок работает на каждой из станций по 40 секунд. Отдых между переходом от станции к следующей станции 50-60 секунд, а отдых между кругами от 3 до 5 минут, в этот промежуток времени выполняются упражнения на восстановление.

Первая тренировка на льду

С.1 – интенсивность до 80 %.

С.3 – интенсивность до 80 %.

С.4 – интенсивность до 80 %.

С.5 – интенсивность до 80 %.

С.6 – интенсивность до 80 %.

С.16 – интенсивность до 80 %.

Вторая тренировка вне льда

Т.2 – 8 х 40 м.

Т.14 – 100 передач.

Т.13 – 250 прыжков.

Т.3 – 3 повторения.

Т.44 – 2 эстафеты.

Суббота

Первая тренировка вне льда

Т.9 – 3х20.

Т.10 – 3х15.

Т.11 – 4х10.

Т.31 – 3х20.

Т.32 – 3х20.

Т.33 – 3х20.

Вторая тренировка вне льда

Т.4 – 3х50 м.

Т.5 – 2 х 2 минуты.

Т.6 – 2 х 2 минуты.

Т.7 – 2 х 2 минуты.

Т.13 – 3 минуты.

Т.41 – 20 минут.

Воскресенье

Т.1 – 5000 м.

Баня, массаж.

В каждом последующем микроцикле интенсивность тренировочных нагрузок по сравнению с предыдущим увеличивается на 10–15 %.

4.6 Характеристика соревновательного периода

Цель: достижение наивысшего результата в соревновательной деятельности.

Задачи:

- стабилизация спортивной формы;
- создание благоприятных условий реализации двигательного и игрового потенциала;
- дальнейшее совершенствование коллективных взаимодействий и индивидуального мастерства;
- расширение возможностей ведущих функциональных систем;
- сохранение достигнутого уровня тренированности;
- поддержание постоянной психологической готовности.

В этот промежуток времени тренировочный процесс направлен на поддержание и совершенствование достигнутой работоспособности, а также на отработку технических и тактических приемов игры. Физическая подготовка в основном направлена на развитие специальной техники движений, подвижности, ловкости, силы и скоростных качеств.

Продолжительность: 6–6,5 месяцев.

Соревновательный период подразделяется на две части – первый соревновательный, в котором проходят игры первого круга соревнований, его продолжительность 2–2,5 месяца.

Второй соревновательный, в котором проходят игры второго круга, его продолжительность 2–2,5 месяца.

Объем тренировочной нагрузки в данный период меньше, чем в первой части общеподготовительного этапа или в период специальной подготовки, и уменьшается к концу периода. Интенсивность нагрузки остается высокой.

Между двумя кругами соревновательного периода выделяется промежуточный период, продолжительность которого составляет около 1–1,5 месяца.

Для повышения эффективности тренировочного процесса в промежутке между первым и вторым кругом возможен выезд команды на учебно-тренировочные сборы. В этот промежуток времени тренировки проводятся как на льду, так и на земле.

В соревновательном периоде при распределении тренировочной нагрузки выделяются два основных недельных микроцикла (ударный и подводящий). Под ударным микроциклом подразумевается недельный цикл, в котором нет календарных игр. Соответственно и нагрузка в данный период выше и направлена в большей степени на развитие специальных физических качеств. А под подводящим микроциклом мы понимаем недельный цикл, в котором, обычно в субботу и воскресенье, проводятся календарные встречи. Отличие подводящего микроцикла от ударного заключается в следующем: в нем больше используется упражнений технико-тактического характера.

Распределение тренировочных нагрузок в соревновательном периоде (ударный микроцикл) (таблица. 4.3), их характер и направленность межигровых циклов в данном периоде (таблица 4.4) определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

Таблица 4.3 – Распределение тренировочных нагрузок в соревновательном периоде (ударный микроцикл)

| Первая тренировка | | | | | | |
|--|------------------------|-------------------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| ВМ | На льду Ск.П | На льду ССП | На льду Ск.П | На льду РДК | Вне льда ОВ | На льду УТИ |
| Вторая тренировка | | | | | | |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| ВМ, О | На льду РДК, ВВВ | На льду Ск.В, УТИ | Вне льда ССП, СП | ----- | На льду УТИ, ВВВ | Вне льда ОВ |
| Примечания: ВМ – восстановительные мероприятия; О – отдых; Ск.П – скоростная подготовка; СП – силовая подготовка; ССП – скоростно-силовая подготовка; УКД – упражнения на координацию движений; Сп.В – специальная выносливость; Сил.П – силовая подготовка; ВВВ – все виды выносливости; УТИ – учебно-тренировочная игра; КИ – календарная игра; ОВ – общая выносливость. | | | | | | |

Таблица 4.4 – Примерная характеристика нагрузки недельного тренировочного цикла соревновательного этапа (ударный микроцикл).

| День | № занятия | Характеристика нагрузки | | |
|------|-----------|---|----------------|-------------------|
| | | Специализированность | Направленность | Величина нагрузки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Пн. | 1 | Отдых, восстановительные мероприятия (баня, массаж) | | |

Продолжение таблицы 4.4

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|--|---------|
| Вт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическая) | Развитие скоростных качеств (анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка на льду. СФП (специфическая и неспецифическая) | Развитие двигательных качеств. Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическое) | Средняя |
| Ср | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическое) | Скоростно-силовая подготовка (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| | 2 | Тренировка на льду. СФП (специфическая и неспецифическая) | Скоростная выносливость, учебно-тренировочная игра (анаэробная) | Большая |
| Чт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическая) | Скоростная подготовка (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (не специфическая) | Скоростно-силовая подготовка и силовая подготовка (анаэробная) | Средняя |
| Пт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическая) | Развитие двигательных качеств (анаэробная) | Малая |
| Сб | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическая) | Учебно-тренировочная игра, развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие общей выносливости (аэробная) | Средняя |

Окончание таблицы 4.4

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|--|---------|
| Вс | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-З (специфическая) | Учебно-тренировочная игра (аэробно-анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП | Развитие общей выносливости (аэробная) | Малая |
| Примечания: Т-Т-З – технико-тактическое занятие; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка. | | | | |

Объем и интенсивность основных тренировочных нагрузок в ударном микроцикле имеет следующий вид:

Примерный план распределения нагрузки в ударном микроцикле соревновательного периода

Понедельник.

Отдых. Восстановительные мероприятия (баня, массаж).

Вторник.

Первая тренировка на льду.

С.19 – 9 повторений по 22 секунды, интенсивность 90–100 %.

С.23 – 9 повторений по 17 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.43 1x1, 8 повторений по 8–10 секунд. Интенсивность 90–100 %.

Вторая тренировка на льду.

С.18 – 7 минут, интенсивность до 80 %.

С.42 – 12 повторений по 20 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.39 – 10 повторений по 10 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.24 – 4 повторения по 30 секунд, интенсивность 90–100 %.

Среда.

Первая тренировка на льду.

С.40 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.25 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.42 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 90–100 %.

Вторая тренировка на льду.

С.43 – 6 повторений по 40 метров, интенсивность 80–90 %.

С.44 – 5х4, 8 повторений по 50 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.45 – 8х8, 20 минут, интенсивность 90–100 %.

Четверг.

С.43 – 4 повторения по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.26 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.27 – 8 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.46 – 5х5, 20 минут, интенсивность 80–90%.

Пятница.

С.20 – 8 повторений по 17 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.27 – 5 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.45 – 8х8, 10 минут, интенсивность 80–90 %.

Суббота.

Первая тренировка вне льда.

Т.1 – 5 км.

Вторая тренировка на льду.

С.46 – 2х2, 8 повторений по 20 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.46 – 3х3, 8 повторений по 20 секунд, интенсивность 90–100 %.

Воскресенье.

Первая тренировка на льду.

С.46 – 1х1, 8 повторений по 10 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.48 – 2х2, 8 повторений по 20 секунд, интенсивность 90–100 %.

С.45 – 5х5, 20 минут, интенсивность 90–100%.

Вторая тренировка вне льда.

Т.1 – 3 км.

Таблица 4.5 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в подводящем микроцикле соревновательного периода

| Первая тренировка | | | | | | |
|-------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| ВМ | На льду ССП | На льду ССП, Сп.В | На льду УКД, УТИ | На льду Сп.В, ВВВ | На льду УТИ | КИ |

Окончание таблицы 4.5

| Вторая тренировка | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------------|-------|-------|----|-------------------|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| О | На льду РДК, УКД | Вне льда Сил.П | ----- | ----- | КИ | Вне льда ОВ |
| <p>Примечания:</p> <p>ВМ – восстановительные мероприятия;</p> <p>О – отдых;</p> <p>ССП – скоростно-силовая подготовка;</p> <p>УКД – упражнения на координацию движений;</p> <p>Сп.В – специальная выносливость;</p> <p>Сил.П – силовая подготовка;</p> <p>ВВВ – все виды выносливости;</p> <p>УТИ – учебно-тренировочная игра;</p> <p>КИ – календарная игра;</p> <p>ОВ – общая выносливость.</p> | | | | | | |

Таблица 4.6 – Примерная характеристика нагрузки пятидневного межигрового цикла соревновательного периода (подводящий микроцикл).

| День | № занятия | Характеристика нагрузки | | |
|------|-----------|---|---|-------------------|
| | | Специализированность | Направленность | Величина нагрузки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Пн | 1 | Отдых, восстановительные мероприятия (баня, массаж). | | |
| Вт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | Скоростно-силовая подготовка (анаэробная) | Средняя |
| | 2 | Тренировка на льду. СФП (специфическая и неспецифическая) | Развитие двигательных качеств, упражнения на координацию движений (анаэробное). | Большая |

Окончание таблицы 4.6

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|--|--|---------|
| Ср | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 | Скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость (аэробно-анаэробная) | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (специфическая и неспецифическая) | Силовая подготовка (аэробно-анаэробная) | Средняя |
| Чт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | Упражнения на координацию, учебно-тренировочная игра (анаэробная) | Средняя |
| Пт | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | Развитие специальной выносливости, развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная) | Малая |
| Сб | 1 | Тренировка на льду. Т-Т-3 (специфическая) | Учебно-тренировочное занятие (аэробно-анаэробная) | Малая |
| | 2 | Календарная игра | — | Большая |
| Вс | 1 | Календарная игра | — | Большая |
| | 2 | Тренировка вне льда. ОФП (неспецифическая) | Развитие общей выносливости (аэробная) | Малая |

Примечания:
Т-Т-3 – технико-тактическое занятие;
ОФП – общая физическая подготовка;
СФП – специальная физическая подготовка.

Примерный план распределения нагрузки в подседочном микроцикле соревновательного периода

Понедельник.

Выходной.

Вторник.

Первая тренировка на льду.

С.32. – 20 повторений по 10 секунд, интенсивность до 80 %.

С.43. – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

Вторая тренировка на льду.

С.36 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.37 – 8 повторений по 20 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.41 – 10 повторений по 18 секунд, интенсивность 90–100 %.

Среда.

Первая тренировка на льду.

С.34 – 10 повторений по 15 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.35 – 7 повторений по 12 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.33 – 8 повторений по 24 секунд, интенсивность 90–100 %.

Вторая тренировка вне льда.

Т.22 – 3 x 12 повторений вес 25–30 кг.

Т.23 – 3 x 12 повторений вес 40–50 кг.

Т.27 – 3 x 15 повторений.

Т.19 – 3 x 20 повторений.

Т.21 – 3 x 10 повторений.

Четверг.

С.31 – 7 повторений по 9 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.42 – 7 повторений по 12 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.44 – 3x2, 8 повторений по 23 секунды, интенсивность 90–100 %.

С.45 – 8x8, 20 минут интенсивность 80–90 %

Пятница.

С.46 – 5x4, 8 повторений по 30 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.47 – 5x3, 8 повторений по 30 секунд, интенсивность 80–90 %.

С.45 – 5x5, 8 повторений по 30 секунд, интенсивность 90–100 %.

Суббота.

Утренняя тренировка.

С.21 – 8 повторений по 8 секунд, интенсивность до 80 %.

С.26 – 7 повторений по 12 секунд, интенсивность до 80 %.

С.44 – 5x4, 10 минут, интенсивность 80–90 %.

Календарная игра.

Воскресенье.

Календарная игра.

Тренировка вне льда.

Т.1 – 3 км.

4.7 Характеристика переходного периода

Цель: снять накопившуюся в ходе сезона физическую и нервную усталость, подготовиться к следующему сезону.

Задачи:

– активный отдых;

– восстановление нервных и физических сил;

– обеспечение оптимального перехода к следующему этапу подготовки.

Характеризуется с одной стороны, активным отдыхом игроков, с другой – сохранением необходимого уровня подготовленности.

В переходный период преобладает общефизическая подготовка.

Продолжительность мезоциклов:

Около двух месяцев – тренировочно-восстановительный.

Один–полтора месяца – отпуск (активный отдых).

В начале периода объем и интенсивность нагрузки уменьшаются, чем достигается восстановление центральной нервной системы, снижается физическое и психическое напряжение. Используются только те средства, которые позволяют поддерживать необходимый спортивный уровень.

К концу периода нагрузка постепенно увеличивается, что обеспечивает плавный переход к следующему, подготовительному этапу.

Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле, их характер и направленность на данном этапе определяется соот-

ношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

Физические упражнения, применяемые в тренировочной деятельности хоккеистов, по своей структуре подразделяются на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные упражнения характеризуются направленностью на развитие физических качеств (быстрота, сила, скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость, гибкость, ловкость, координация).

Соревновательные упражнения имеют структуру, сходную с соревновательной деятельностью, направлены на отработку элементов игровой направленности.

Тренировочные упражнения характеризуются наличием фактора развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Как средства тренировки применяются и решаются следующие задачи:

- укрепление и развитие всех систем организма;
- развитие морально-волевых качеств;
- повышение функциональных возможностей организма.
- развитие двигательных способностей.

Соревновательные упражнения по своей специфике приближены к соревновательной деятельности и направлены на:

- освоение специальных умений;
- совершенствование техники и тактики ведения игровой деятельности;
- отработку и совершенствования игровых действий, комбинаций, систем;
- развитие творческих способностей игроков.

Кроме того, упражнения подразделяются на специфические и неспецифические.

Специфические упражнения характеризуются отработкой технических элементов, технико-тактических комбинаций, схем, движений, освоением специальных знаний, овладением способами и методами ведения игровых действий (теория).

Неспецифические упражнения характеризуются развитием физических качеств, двигательных способностей, морально-волевыми установками, направленными на преодоление больших физических нагрузок.

5 Практические рекомендации

На современном этапе развития хоккея нельзя руководствоваться устоявшимися десятилетиями взглядами на систему подготовки хоккеистов.

Сегодня необходимо использовать как можно более широкий круг средств и приемов тренировки. Разнообразие тренировочного процесса должно стать основополагающим принципом в подготовке игроков.

Игра предъявляет все более высокие требования к хоккеистам. Поэтому подготовка должна выходить на более высокий качественный уровень во всех своих аспектах: физическом, психическом, тактическом, техническом.

Необходим индивидуальный подход к подготовке каждого игрока, учитывается его возраст, степень подготовленности, прогнозируемую динамику в росте спортивного мастерства и физическом развитии.

На каждом этапе подготовки в рамках годового тренировочного цикла на развитие хоккеистов необходимо воздействовать комплексно, без ущерба для какой-нибудь одной из сторон подготовки.

Значительное место в тренировочном процессе должна занимать самостоятельная работа. В этом случае тренирующийся большую часть занятий должен отводить для развития и совершенствования ведущих факторов физического развития.

Особое внимание следует уделять развитию у подопечных творческих и интеллектуальных способностей, решать вопросы разностороннего развития.

Осуществление постоянного контроля за функциональным состоянием хоккеистов позволит получить объективную оценку и поможет оперативно вносить коррективы в систему ведущих факторов физического развития.

В современном хоккее главной задачей является не то, как нагрузить хоккеиста, а как его быстрее восстановить, используя все прогрессивные средства и методики подготовки для дальнейшего

развития и совершенствования

Поиск рациональных и научно-обоснованных методов тренировки – ключ к успеху.

Управление функциональным состоянием спортсмена возможно лишь при условии знания особенностей систем энергообеспечения и факторов, определяющих уровень специальной работоспособности спортсмена. Исследование энергообеспечения деятельности высоко квалифицированных спортсменов позволяет найти оптимальную структуру, соответствующую запросам соревновательного периода.

Список используемой литературы

1 Баранов, П. Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им / П. Ф. Баранов. – Минск: Высшая школа, 1974. – 94 с.

2 Биохимия: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 384 с., ил.

3 Бондаренко, К. К. Определение индивидуально-типологических особенностей в скоростно-силовых видах спорта / К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2002. – №3 (12). – С. 135–141.

4 Бондаренко, К. К. Индивидуально-типологические особенности энергетического обеспечения двигательной деятельности хоккеистов / К. К. Бондаренко, А. С. Малиновский // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2003. – №4 (19). – С. 114–123.

5 Бондаренко, К. К. Эффективность управляющих систем организма хоккеистов при адаптации к мышечной деятельности / К. К. Бондаренко, А. С. Малиновский // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2005. – №4 (31). – С. 102–107.

6 Бондаренко, К. К. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов / К. К. Бондаренко, А. С. Малиновский // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: / редкол.: А. И. Бондарь (гл. ред.) [и др.]; Науч.- исслед. ин-т физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Вып. 6. – Минск: 2006. – С. 343–346.

7 Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. — 64 с., ил.

8 Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970 г. – 232 с., ил.

9 Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с.

10 Климин, В. П. Индивидуализация тренировки хоккеистов / В. П. Климин // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 19–23.

11 Колузганов, В. М. Тренировка в подготовительном периоде / В. М. Колузганов // Хоккей: Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 27–37.

12 Косатка, В. Современный хоккей / В. Косатка – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

13 Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.

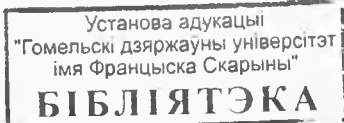
14 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

15 Мохон, Рон. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки: уч. пособие / Рон Мохон. – Киев: Олимпийская литература. – 2001.

16 Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : ООО «Асар», 2003. – 352 с., ил.

17 Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с., ил.

18 Шестаков, М. Л. Специальная физическая подготовка хоккеиста: учебн. пособие / М. Л. Шестаков, А. Л. Назаров, Д. Р. Черенков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000 – 141 с, ил.



Производственно-практическое издание

БОНДАРЕНКО Константин Константинович
КРАВЧЕНКО Дмитрий Александрович
МАЛИНОВСКИЙ Александр Сергеевич

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ХОККЕЙ

Руководство
для студентов вузов
специальности «Физическая культура и спорт»

Редактор *В. И. Шкредова*

Корректор *В. В. Калугина*

Лицензия №02330/0549481 от 14.05.09.

Подписано в печать 10.01.10. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 4,88.

Уч.-изд. л. 5,34. Тираж 55 экз. Заказ № 391

1906-00

Отпечатано с оригинал-макета на ризографе
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Лицензия № 02330/0150450 от 03.02.09

246019, г. Гомель, ул. Советская, 104