

КРИВОЛУЦКИЙ Евгений Олегович

*ДЮСШ «Бобруйск-Арена»,
Бобруйск, Республика Беларусь*

ТРОФИМОВИЧ Иван Иванович

НАРСКИН Алексей Геннадьевич, канд. пед. наук, доцент
*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В статье представлен годовой план подготовки спортсменов-хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации. Установлено, что рациональное распределение объемов тренировочной работы, варьирование величин нагрузок в зависимости от этапа, а также своевременно используемые восстановительные средства и проведенный педагогический контроль на определенных этапах подготовки позволяют достоверно улучшить показатели физической и технической подготовленности, а также достигнуть более высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: хоккей; этап углубленной спортивной специализации; годовой план; физические качества; этап подготовки; техническая подготовка; физическая подготовленность.

ON THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPORTS SPECIALIZATION

The article presents an annual training plan for hockey players at the stage of in-depth sports specialization. It has been established that the rational distribution of the training volumes, the variation of loads values depending on the stage, as well as the timely used rehabilitation means, and the pedagogical control carried out at certain training stages, make it possible to reliably improve the indicators of physical and technical preparedness, and achieve higher results in sports competitions.

Keywords: hockey; stage of in-depth sports specialization; annual plan; physical qualities; preparation stage; technical training; physical fitness.

Введение. Составление перспективного годового плана – необходимое и важное условия для достижения высоких результатов в процессе подготовки хоккеистов. При составлении перспективного плана годичной подготовки весьма важно учитывать возрастные аспекты игроков; требования, предъявляемые к данному виду спорта, а также перспективные задачи [1].

Анализ литературных источников [2–5] указывает на небольшое количество работ по тематике планирования процесса подготовки хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации. В свою очередь, от правильно поставленных задач, выбранных тренировочных средств и методов, рационально подобранной тренировочной и соревновательной нагрузки,

а также от своевременной организации восстановительных процедур и комплексного контроля за состоянием спортсменов-хоккеистов зависит успех в их подготовке.

Выявленные особенности указывают на необходимость конкретизации структуры и содержания процесса подготовки спортсменов-хоккеистов, в том числе и на этапе углубленной спортивной специализации.

Цель исследования – повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов-хоккеистов (этап углубленной спортивной специализации), достижение высоких спортивных показателей на основе разработанного годового плана подготовки.

Основная часть. Период нашего исследования – 2021–2022 учебно-

тренировочный год. Участники исследования – 20 спортсменов ДЮСШ «Бобруйск-Арена» в возрасте 15–17 лет (учебно-тренировочная группа 7 года подготовки). Важно отметить, что возраст участников исследования (15–17 лет), согласно программе «Хоккей с шайбой» [5], соответствует этапу спортивного совершенствования, в то время как показатели физической и технической подготовленности, а также результаты выступления в предыдущем сезоне (9 общекомандное место в турнирной таблице) не позволили спортсменам, принявшим участие в исследовании, перейти на данный этап подготовки, в связи с чем руководством спортивной школы было принято решение о формировании группы УТГ-7.

Следует также подчеркнуть, что при составлении годового плана распределение общего количества времени в таких разделах, как теоретическая подготовка, судейская практика и медицинское обследование осталось неизменным (рекомендации, изложенные в программе «Хоккей с шайбой» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, а также план прохождения медосмотра), а вот распределение времени в остальных подразделах осуществлялось в соответствии с уровнем подготовленности участников исследования, целями и задачами, запланированными на игровой сезон (улучшение уровня подготовленности спортсменов для перехода на последующий этап подготовки, а также достижения более высоких показателей в спортивных соревнованиях) и календарем соревнований.

В процессе планирования было принято решение разделить годовой цикл подготовки на два макроцикла и шесть периодов, в каждом из которых детально отражены: период подготовки; месяц, номер, даты и количество тренировок в каждом микроцикле; направленность этапа (микроцикла); условия работы (тренировочные сборы);

виды педагогического контроля; соотношение тренировочной работы, а также дополнительные условия организации тренировочного процесса (таблица 1).

Согласно нашему планированию, первый макроцикл охватывал временной промежуток с 1 июля по 28 ноября 2021 г. и состоял из 3 периодов: обще-подготовительный, специально-подготовительный и 1-й соревновательный.

Общеподготовительный период продолжительностью 9 микроциклов включает в себя две недели аэробной работы, направленной на развитие физических качеств с постепенным увеличением нагрузки. После 2-го микроцикла происходит постепенное увеличение нагрузки до больших значений, а к 5-му микроциклу нагрузка снижается до малых значений (разгрузочно-восстановительный микроцикл). Шестой микроцикл вновь характеризуется постепенным повышением нагрузки до средних значений, а показатели нагрузки в 7-м и 8-м микроциклах достигают больших и околопредельных величин (ударные микроциклы). После них начинается восстановительная неделя (9-й микроцикл). Основной акцент в данном периоде делался на воспитании общей выносливости, координации и гибкости у спортсменов. Условия работы: кроме стандартных учебно-тренировочных занятий, был организован учебно-тренировочный сбор по ОФП (во время сбора использовались дополнительные условия подготовки – усиленное питание и фармакологические средства восстановления для лучшего усвоения физической нагрузки). Соотношение работы по технико-тактической подготовке (ТТП) к развитию физических качеств (ФК) на данном этапе в некоторых микроциклах достигает значений 10 на 90 %.

Специально-подготовительный период (6 микроциклов) характеризуется содержанием в себе нагрузки, варьируемой от средних до больших и околопредельных величин. На данном этапе команда

Таблица 1. – План подготовки спортсменов-хоккеистов УТГ-7 на 2021–2022 год

Период подготовки	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ												СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ											
	ИЮЛЬ						АВГУСТ						СЕНТЯБРЬ											
Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
№ Микроцикла	1-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-23	24-26	27-3	30-5	6-12	13-19	20-23	24-26	27-3			
Дата микроцикла	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество тренировок	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Направленность этапа (блоки)	Втягивающий	Олимпиадный	Олимпиадный	Ударный	Разгрузочно-восстановит.	Олимпиадный	Ударный	Ударный	Ударный	Разгрузочно-восстановит.	Олимпиадный	Ударный	Олимпиадный	Ударный	Соревноват.	Межгитровой								
	Большая нагрузка	+		+			+																	
	Средняя нагрузка	+	+	+			+																	
	Малая нагрузка	+				+																		
	Условия работы				УТС-ОФП					УТС-ОФП										УТС-СФП				
	Контроль	ФК			Психол.		Психофиз.			Морфол.	Психол.		Психофиз										ФК	
	Соотн. работы: технико-тактич. / физические качества	30/70	25/75	20/80	10/90	35/65	30/70	20/80	20/80	35/65	65/35		50/50										60/45/55	
	Дополнительные условия	Тест	Тест	Тест	Усил. пит.				Фармакол.	Мед. осм.									Усил. пит.				Тест	
	Теоретические занятия	95	185	160	55	240	175	145	135	180	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
	Технико-тактическая подг.	105	345	360	400	280	225	300	290	195	315	220	290	255	60	270	60	60	60	60	60	60	60	
	Общая физ. подг.	80	185	195	240	180	150	245	225	120	135	180	135	80	30	110	30	30	30	30	30	30	30	
	Специальная физ. подг.																							
	Общая выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Спец. выносливость																							
Максимальная сила																								
Взрывная сила																								
Силовая выносливость																								
Быстрота																								
Координация и гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Учебные, тренировочные и контрольные игры																								
Соревнования																								
Текущие и контрольные испытания						45																		
Судейская практика																								
Мед. обследование									135															
Восстановит. мероприятия	50	50	95	110	55	80	95	95	90	85	95	95	45		85	85	85	85	85	85	85	85		

Примечание: УТС – учебно-тренировочный сбор; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ФК – физическое качество.

Продолжение таблицы 1

Период подготовки	1-Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ										1-Й ПЕРЕХОДНЫЙ																													
	ОКТАБРЬ			НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ			1			2			3			4			5																	
№ Микроцикла	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5											
Дата микроцикла	4-7	8-10	11-17	18-24	25-28	29-31	1-7	8-11	12-14	15-21	22-25	26-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2																							
Количество тренировок	4	2	6	6	4	2	6	4	2	6	4	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6											
Направленность этапа (блоки)	Межгитровой	Соревноват.	Межгитровой	Разрузочно-восстановит.	Межгитровой	Соревноват.	Межгитровой	Межгитровой	Соревноват.	Разрузочно-восстановит.	Межгитровой	Соревноват.	Соревноват.	Разрузочно-восстановит.	Ударный	Ударный	Разрузочно-восстановит.	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный	Ударный									
	Большая нагрузка	+				+			+			+																												
	Средняя нагрузка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
	Малая нагрузка				+																																			
	Условия работы																																							
	Контроль		Психол.																																					
	Соотн. работы: технико-тактич. / физические качества	45/55	55/45	40/60	45/55	50/50	60/40	50/50	55/45	60/40	65/35	50/50	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40	65/35	50/40						
	Дополнительные условия				Формакол.																																			
	Теоретические занятия	45		90	135			45	45		90																													
	Технико-тактическая подг.	215	90	220	225	215	90	305	225	70	410	205	95	300	210	230	340	220																						
Общая физ. подг.	95	20	145	125	95	20	115	60	45	85	80	80	100	225	240	125	140																							
Специальная физ. подг.	140	50	200	170	135	45	190	130		130	130	50	110	145	150	85	90																							
Общая выносливость																																								
Спец. выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Максимальная сила																																								
Взрывная сила	+			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Силовая выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Быстрога	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Координация и гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебные, тренировочные и контрольные игры			45	45	45	45	45				45												45				90	90	90	45										
Соревнования		110				115			110			115																												
Текущие и контрольные испытания																																								
Судейская практика							55				90																													
Мед. обследование																																								
Восстановит. мероприятия	45		110	110	50	85	45			95	45		80	95	100	45																								

Продолжение таблицы 1

Период подготовки	2-Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																	
	ЯНВАРЬ						ФЕВРАЛЬ						МАРТ					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Месяц																		
№ Микроцикла	3-7	8-9	10-16	17-20	21-23	24-27	28-30	31-3	4-6	7-13	14-17	18-20	21-27	28-3	4-6	7-13	14-17	
Дата микроцикла																		
Количество тренировок	5	2	6	4	2	4	2	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	
Направленность этапа (блоки)	Подводящий	Соревноват.	Межитрсовой	Межитрсовой	Соревноват.	Межитрсовой	Соревноват.	Межитрсовой	Соревноват.	Межитрсовой	Соревноват.	Соревноват.	Разрyочно- востановит.	Межитрсовой	Соревноват.	Межитрсовой	Межитрсовой	
	Большая нагрузка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Средняя нагрузка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Малая нагрузка																	
	Условия работы																	
	Контроль																	
	Соотн. работы: технико- тактич. / физические качества	60/ 40	60/ 40	60/ 40	65/ 35	65/ 35	55/ 45	70/ 30	55/ 45	65/ 35	50/ 50	55/ 45	75/ 25	70/ 30	60/ 40	55/ 45	55/ 45	60/ 40
	Дополнительные условия			Психофиз.					Формакол.		90	45		90	45		45	45
	Теоретические занятия	135		45	45	90	90		45		90	45		90	45		45	45
	Технико-тактическая подг.	275	90	355	230	100	225	100	230	85	260	255	105	405	155	90	310	270
Общая физ. подг.	50	20	80	40	20	40		65	20	105	70		65	60	20	85	60	
Специальная физ. подг.	125	40	155	95	30	100	40	105	30	175	125	30	115	135	45	145	120	
Общая выносливость																		
Спец. выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Максимальная сила	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Взрывная сила	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовая выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Координация и гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебные, тренировочные и контрольные игры								90			45			90				
Объем нагрузки, мин		120			120		120		135			135		115				
Соревнования																		
Текущие и контрольные испытания																		
Судейская практика	45		45	45		45								45				
Мед. обследование																		
Восстановит. мероприятия	45		130	85		50		95		90	45		90	45		90	45	

Окончание таблицы 1

Период подготовки	2-Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ										2-Й ПЕРЕХОДНЫЙ					Итого за год	
	МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ						
№ Микроцикла	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	26-28	27-29	28-30	1-3	2-4	3-5	4-6	Отпуск	
Дата микроцикла	2	6	10	14	18	22	26	30	3	7	11	15	19	23	27	1-30	
Количество тренировок	2	6	10	14	18	22	26	30	3	7	11	15	19	23	27	287	
Направленность этапа (блоки)	Соревноват.	Разгрузочно-восстановит.	Межтреновой	Межтреновой	Соревноват.	Межтреновой	Межтреновой	Межтреновой	Разгрузочно-восстановит.	1-й восстановит.	2-й восстановит.	1-й подлерж.	2-й подлерж.	Работа по индивидуальному плану подготовки			
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Большая нагрузка	+																
Средняя нагрузка	+																
Малая нагрузка		+															
Условия работы																	
Контроль																	
Соотн. работы: технико-тактич. / физические качества	70/30	25/75	40/60	30/70	60/40	55/45	55/45	55/45	55/45	55/45	55/45	40/60	50/65	50/65	35/65		
		Формакол. 90		УТС-ОФП									Морфол.	Мед. осмотр	Усил. пит.	Тест.	
Дополнительные условия																	
Теоретические занятия																6525	
Технико-тактическая подг.	110	455	175	145	90	335	330	315	260	290	290	290	325	270	375	14040	
Общая физ. подг.	30	60	100	100	120	100	100	90	210	270	375	375	270	125	125	9495	
Специальная физ. подг.	20	115	165	150	175	200	200	180	90	170	170	125	170	125	125	7740	
Общая выносливость																	
Спец. выносливость																	
Максимальная сила																	
Взрывная сила																	
Силовая выносливость																	
Быстрота																	
Координация и гибкость																	
Учебные, тренировочные и контрольные игры			45	45	45	45	90	45	45	45	45	45	45	45	45		
Соревнования	110									180						1350	
Текущие и контрольные испытания													135			1935	
Судейская практика																450	
Мед. обследование																450	
Восстановит. мероприятия		135	90	45	90	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	3870	

начинает проводить товарищеские игры и уделяет значительно большее количество времени технико-тактической подготовке (соотношение ТТП к ФК варьировалось от 35 на 65 % в начале этапа до 60 на 40 % к концу этапа). Основной упор делался на развитие специальной и силовой выносливости, гибкости, координации движений и быстроты. Условия работы: учебно-тренировочные занятия и УТС по СФП с усиленным питанием спортсменов. Подготовительный период на данном этапе подходит к своему завершению.

Первый соревновательный период – 12 микроциклов, нагрузка в которых варьируется от малых значений (разгрузочно-восстановительные микроциклы) до больших значений (соревновательные микроциклы), предполагает участие хоккеистов УТГ 7-го года обучения в спортивных соревнованиях. На данном этапе также значительное место отводится технико-тактической подготовке спортсменов (соотношение работы ТТП к ФК в некоторых микроциклах достигает значений 65 на 35 %), а основное внимание уделяется развитию специальной выносливости, взрывной силе, быстроте, координации и гибкости. УТС на данном этапе отсутствуют, однако фармакологические средства продолжают использоваться для лучшего восстановления спортсменов после активных физических нагрузок (восстановительные микроциклы).

Второй макроцикл охватывал временной промежуток с 29 ноября 2021 года по 31 июня 2022 года и также состоял из 3 периодов: промежуточный, 2-й соревновательный и переходный.

Поддержание спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода – задача весьма сложная. Практика показывает, что объема тренировочной нагрузки, полученной за небольшой подготовительный период, недостаточно для поддержания высокого уровня работоспособности на протяжении всего

соревновательного периода [6]. К тому же плотный напряженный календарь официальных игр с укороченными межигровыми циклами ограничивает плановость тренировочного процесса и способствует нарастанию утомления [7].

Во избежание действия на спортсменов данных негативных факторов нами было принято решение внести в годичный план подготовки два переходных периода. Первый переходный период состоял из 5 микроциклов, тренировочная работа в котором, в большей степени, была направлена на поддержание достигнуто уровня подготовленности. Нагрузка в микроциклах варьировалась от малой до большой (в зависимости от целей, решаемых в микроциклах). Средства и методы общей и специальной подготовки на данном этапе в некоторых микроциклах преобладают над средствами ТТП. Основные качества, развиваемые в данном периоде – общая и специальная выносливость, максимальная сила, координация и гибкость. Условия работы в данном периоде: УТС СФП и усиленное питание с применением фармакологических средств в ударных и разгрузочно-восстановительном микроциклах.

Второй соревновательный период характеризовался содержанием в себе 25 микроциклов. На данном этапе реализовалась основная задача планирования, направленная на достижение более высокого, чем в прошлом сезоне, спортивного результата у хоккеистов, занимающихся в УТГ 7-го года обучения. В зависимости от целей, реализуемых на данных микроциклах, нагрузка также варьировалась от малых до больших величин, а средства технико-тактической подготовки в большинстве микроциклов преобладали над средствами ОФП и СФП. Основное внимание уделялось развитию специальной выносливости, максимальной и взрывной силы, силовой выносливости, быстроты, координации и гибкости. Так же в данном периоде увеличено количество УТС СФП

с использованием усиленного питания и фармакологического обеспечения во время сбора в некоторых межигровых микроциклах.

Второй переходный период (продолжительностью 4 микроцикла) характеризовался преобладанием малой и средней по величине нагрузки и средств ОФП и СФП над средствами технико-тактической подготовки (в некоторых микроциклах показатели достигали значений в 65 на 35 %). Общая выносливость, координация и гибкость – основные развиваемые качества в данном периоде. Также в данном периоде присутствовал УТС по ОФП (в рамках лагеря дневного пребывания).

В качестве подтверждения эффективности составленного плана нами были проведены тестирования (начальное – май 2021 и конечное – май 2022) показателей физической и технической подготовленности спортсменов по результатам выполнения ими контрольных упражнений, которые отображены в программе «Хоккей с шайбой» [5].

После обработки полученных результатов во всех контрольных упражнениях были отмечены достоверные ($p < 0,05$ и $0,01$) изменения абсолютных величин и процентных показателей между начальными и конечными данными (таблица 2).

Таблица 2. – Динамика среднегрупповых показателей в контрольных упражнениях у спортсменов, принимавших участие в исследовании

Название контрольного упражнения		Начальные данные	Конечные данные	Изменения в %	Изменения величин	t критерий ($p < 0,05$ и $0,01$)
Мыш. сила	Динамометрия правой кисти, кг	44,81	47,18	5,29	2,37	2,17
	Динамометрия левой кисти, кг	42,72	45,36	6,18	2,64	2,25
Тесты (земля)	Бег на 30 м, с	4,28	4,07	5,16	0,21	2,58
	Бег на 60 м, с	8,34	7,97	4,64	0,37	2,86
	Бег на 300 м, с	45,15	42,54	6,14	2,61	2,62
	Бег на 3000 м, мин	12,23	11,78	3,82	0,45	2,95
	Отжимания с хлопками, раз	31,90	38,72	21,38	6,82	2,78
	Поднимание туловища за 45 с, раз	49,36	53,54	8,47	4,18	3,14
	Комплексный тест на ловкость, с	17,09	16,80	1,73	0,29	2,82
	Прыжок в длину с места, см	234,27	248,37	6,02	14,10	3,22
	10-кратный прыжок с места, м	23,93	24,73	3,34	0,80	2,80
Тесты (лед)	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,56	5,04	10,32	0,52	2,79
	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,32	6,03	4,29	0,29	2,89
	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,96	16,15	5,02	0,81	3,21
	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,10	16,30	4,91	0,80	3,16
	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 34 с	4,09	5,00	22,25	0,91	2,65
	«Малый слалом» с шайбой, с	26,02	24,32	6,99	1,70	3,01
	«Малый слалом» без шайбы, с	24,90	23,06	7,98	1,84	3,07
	«Слалом», с	41,41	38,84	6,62	2,57	3,36
«Большой челнок» 5 по 54 м, с	45,44	43,67	4,05	1,77	2,91	
Средняя оценка за все упражнения		3,13	4,13	–	–	–

Заключение. Таким образом, выполнение тренировочной работы по составленному плану, где для каждого тренировочного микроцикла были детально распределены объемы основных средств подготовки, определена динамика физической нагрузки, условия и соотношение тренировочной работы, а также виды контроля, которые варьируются в зависимости от целей и задач, решаемых на конкретных этапах подготовки, позволило достоверно (при $p < 0,05$ и $p < 0,01$) улучшить показатели физической и технической подготовленности спортсменов-хоккеистов, участвующих в исследовании. Рассматривая показатели среднегрупповых оценок за все тесты, можно отметить, что спортсмены вышли на хороший уровень подготовленности (оценка в 4,13 балла), в то время как при начальном тестировании

у них наблюдался удовлетворительный уровень (3,13 балла).

В результате проделанной работы команда ДЮСШ «Бобруйск-Арена» по итогу выступления в сезоне 2021/2022 заняла 7-е итоговое место в турнирной таблице, что на 2 пункта выше, чем в предыдущем сезоне. Следует также отметить, что в связи с более лучшим выступлением на открытом чемпионате Республики Беларусь по хоккею с шайбой 9 из 20 спортсменов-хоккеистов получили приглашение для участия в соревнованиях в высшей лиге.

В конечном итоге достигнутый уровень подготовленности и успешное выступление команды на спортивных соревнованиях позволили перевести спортсменов-хоккеистов на следующий этап подготовки (этап спортивного совершенствования).

1. Азбука хоккея с шайбой : пер. со швед. / Федерация хоккея Респ. Беларусь, Федерация хоккея Швеции. – Минск : БелЭН, 2011. – 360 с.

2. Брызгалов, Г. В. Эффективность средств скоростной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов [Электронный ресурс] / Г. В. Брызгалов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 6–8. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17271643>.

3. Блинов, В. А. Значимость технико-тактических действий в подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации / В. А. Блинов, В. В. Плотников // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42–45.

4. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования : монография / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2014. – 140 с.

5. Никонов, Ю. В. Хоккей с шайбой : учеб. программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / Ю. В. Никонов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры [и др.]. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 134 с.

6. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : метод. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 574 с.

7. Твист, П. Хоккей: теория и практика : пер. с англ. / П. Твист. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 288 с.

Статья поступила в редакцию 17.03.2023