

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація хокею України**

**"Затверджую"**

Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту

\_\_\_\_\_ М.В. Дутчак

# **ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву  
та шкіл вищої спортивної майстерності**

**Київ-2009**

Хокей з шайбою:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

У підготовці програми брали участь фахівці штатної збірної команди України з хокею з шайбою, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Федерації хокею України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією хокею України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

## ВСТУП

Навчальна програма з хокею з шайбою розроблена на підставі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993, з урахуванням нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, а також практичного досвіду провідних фахівців з підготовки хокеїстів.

Підґрунтя програми складають нормативні документи, що визначають єдині організаційно-правові та навчально-методичні засади функціонування спортивних навчальних закладів та підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах незалежно від їх відомчого підпорядкування та форми власності, основоположні принципи теорії та методики спортивного тренування, результати наукових досліджень та узагальнений досвід роботи тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) України, а також фахівців і тренерів з хокею з шайбою близького зарубіжжя.

Програма є основним організаційно-нормативним документом, який забезпечує ефективність багаторічної підготовки спортивного резерву, що сприятиме успішному вирішенню завдань фізичного виховання дітей шкільного віку. Програма складається з двох основних частин та взаємозв'язаних розділів. У першій частині програми надана загальна характеристика спортивної підготовки. Друга частина висвітлює питання організації роботи спортивної школи на етапах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, а також на етапі підготовки до вищих досягнень. У розділах програми детально викладаються організаційно-нормативні питання та процес підготовки спортсменів у групах початкової підготовки, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, а також підготовки до вищих досягнень.

Програмний матеріал викладений відповідно до режиму роботи спортивних шкіл і забезпечує послідовність та безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності в юних хокеїстів.

Програмний матеріал з різних видів підготовки представлений по роках навчання. Наводяться приклади об'єднання вправ у тренувальні заняття, а також тренувальних занять по мікроциклах за принципом їх спрямованості на розвиток певних фізичних якостей, на навчання техніки й тактики, на удосконалення техніко-тактичної майстерності вихованців школи.

Головна мета процесу багаторічної підготовки юних хокеїстів у дитячо-юнацьких спортивних школах - підготовка хокеїстів високої кваліфікації. Основними завданнями багаторічної підготовки спортсменів є:

- залучення якомога більшої кількості дітей та підлітків до занять спортом, зокрема хокеєм з шайбою;

- забезпечення гармонійного і всебічного виховання та фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення;

- самореалізація та набуття навичок здорового способу життя;

- формування високого рівня техніко-тактичної майстерності;

- виховання вольових, морально стійких та патріотичних громадян України;

- підготовка кваліфікованого резерву для збірних команд України.

До основних показників ефективної роботи навчального закладу з хокею з шайбою відносяться: стабільність складу вихованців; позитивна динаміка приросту індивідуальних показників у виконанні програмних вимог; рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної (льодової), тактичної, ігрової та теоретичної підготовленості вихованців; внесок у комплектацію, підготовку та виступ збірних команд країни на чемпіонатах світу; загальнокомандні результати участі у змаганнях різного рівня.

## **1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **1.1. Мета і завдання спортивної підготовки**

**Спортивна підготовка** - багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, що сприяє створенню потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування** – складова спортивної підготовки. Спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у хокеї з шайбою.

**Мета спортивної підготовки** – досягнення максимально можливих для даного індивідуума рівнів техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, яких вимагають специфічні особливості хокею з шайбою та умови змагальної діяльності.

#### **Головні завдання спортивної підготовки:**

1. Всебічний гармонійний розвиток спортсменів.
2. Формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
3. Засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту.
4. Забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження під час змагань.
5. Виховання належних моральних і вольових рис.
6. Забезпечення відповідного рівня спеціальної підготовленості.
7. Придбання теоретичних знань та практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні види спортивної підготовки - фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Спортивна підготовка охоплює декілька етапів (періодів), кожен з яких має свої особливості. Її зміст змінюється відповідно до закономірностей спортивного удосконалення та вікового розвитку спортсменів. Кожний з цих етапів має конкретні завдання, динаміку навантажень, співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості. Проте між ними не існує чітких розмежувань: їх протяжність може коливатися залежно від особливих здібностей спортсменів, структури та змісту тренувального процесу.

## **1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки**

1. Зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.
2. Цілеспрямована підготовка до основних змагань (Олімпійські ігри, чемпіонат світу, національний чемпіонат) з орієнтацією на досягнення найвищих результатів у цих змаганнях.
3. Розробка методик для подовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.
4. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.
5. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації під час побудови багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.
6. Постійне розширення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимулювання адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки.
7. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання фізичної працездатності та мобілізації функціональних резервів організму спортсменів.
8. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.
9. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.
10. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.
11. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та рівня підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей хокеїстів.

## **1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Засобами спортивної підготовки хокеїстів є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення їх майстерності. Умовно можуть бути поділені на чотири групи - загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

1. Загальнопідготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Можуть як відповідати особливостям хокею з шайбою, так і бути у деякому протиріччі з ними:

а) гімнастичні вправи – необхідний компонент тренувального заняття. Сприяють пропорційному розвитку організму юного хокеїста, формуванню постави, розвитку відсталих груп м'язів, особливо збільшенню сили м'язів-антагоністів (згиначів тулуба на нижніх кінцівках), поліпшенню рухливості у суглобах, розтягуванню м'язів. У

групах початкової підготовки широко використовують вправи на гімнастичних приладах (поперечках, гімнастичній стінці), а також вправи з обтяженням, які сприяють розвитку м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу, тулубу та збільшенню рухливості у суглобах тощо;

б) спортивні ігри – засіб для розвитку координації рухів, спритності, рухливості, підвищення емоційності занять. Можуть бути виділені в окремі тренувальні заняття, винесені у розминку та заключну частину заняття;

в) крос – спокійний біг по пересіченій місцевості при ЧСС 130-140 уд./хв. Відводиться значне місце у підготовчому періоді підготовки;

г) гребля – засіб для розвитку дихальної системи та активного відпочинку. За умови систематичних занять розвиваються сила м'язів рук, ніг, спини, загальна витривалість;

д) плавання – використовується у перехідному періоді як засіб підвищення загальної витривалості, влітку для активного відпочинку. Розвиваються здібності ритмічного дихання, розслаблення м'язів, розвантаження хребтового стовпа;

е) ходьба на лижах – використовується як засіб переключення на інший вид роботи, різнобічної фізичної підготовки, активного відпочинку (окрім змагального періоду);

є) ходьба, туризм;

ж) атлетична гімнастика.

2. Допоміжні вправи створюють спеціальне підґрунтя для подальшого удосконалення рухових дій :

а) легкоатлетичні вправи – біг на різні дистанції, прискорення, стрибки. Дозволяють розвивати необхідні якості швидкості, швидкісної витривалості. Велике значення для розвитку останньої має повторний, перемінний та інтервальний біг;

б) вправи з штангою – присідання, вистрибування, виштовхування;

в) їзда на велосипеді – у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзда у гору, на треку;

г) біг у гору, по піску тощо.

3. Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце у системі тренування юних хокеїстів. Охоплюють коло засобів, які містять елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером виявлених якостей та діяльністю функціональних систем організму:

а) біг на ковзанах є основною вправою хокеїста, удосконаленню якого підпорядковані всі інші види фізичної діяльності. Під час бігу на ковзанах належним чином удосконалюється техніка володіння ковзанами, виробляються спеціальні рухові якості - швидкість, швидкісна витривалість, створюються потрібні тактичні навички та уміння;

б) спеціальні вправи на льоду;

в) біг на роликкових ковзанах використовується під час літнього періоду підготовки. Великі обсяги тренувальних занять на роликах не завжди приносять потрібні результати, тому що надмірне, нераціональне захоплення ними може стати перешкодою в розвитку необхідних фізичних якостей та для створення раціональної техніки бігу;

г) імітаційні вправи широко використовуються в літньо-осінній період як засіб спеціальної підготовки та удосконалення техніки володіння ковзанами.

Необхідно відзначити, що імітаційні вправи, особливо стрибкові, ставлять високі вимоги до серцево-судинної системи хокеїста. Проте, не зважаючи на великий позитивний вплив імітаційних вправ на формування рухової навички та розвиток сили м'язів і функціональних систем організму, їх значення в підготовці не слід переоцінювати. Зайве захоплення великими обсягами імітації може привести до формування хибної навички, тому що за характером докладання зусиль імітаційні рухи не східні з бігом на ковзанах;

д) підвідні вправи;

е) ходьба у напівприсіді – найбільш розповсюджений засіб спеціальної фізичної підготовки. В її виконанні беруть участь м'язи-розгиначі нижніх кінцівок, які працюють в статичному та динамічному режимах;

є) різноманітні випаді;

ж) вправи на тренажерах.

4. Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом початкової спеціалізації. Під час їх виконання визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає завдяки застосуванню в своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей.

Засоби спортивного тренування розподіляються також за спрямованістю впливу:

засоби, пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості (технічної, тактичної тощо);

засоби, спрямовані на удосконалення різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

За інтенсивністю (частотою серцевих скорочень - ЧСС) та спрямованістю дії засоби спортивної підготовки можна поділити на такі групи:

1. ЧСС 100–130 уд./хв. Застосовуються в заняттях відновлювального характеру протягом усього періоду підготовки, включають: ходьбу зі швидкістю 6–7 км/год.; біг “підтюпцем”; плавання; повільне катання на ковзанах під час розминки та у заключній частині тренування;

2. ЧСС 135–150 уд./хв. Застосовуються на початку підготовчого періоду, спрямовані переважно на розвиток загальної витривалості, включають: спеціальні вправи на льоду, ходьбу в чергуванні з бігом по піску і снігу; плавання до 1500м; ходьбу на лижах;

3. ЧСС 155–175 уд./хв. Застосовуються у підготовчому та змагальному періодах, спрямовані переважно на розвиток спеціальної та силовій витривалості;

4. ЧСС 175–185 уд./хв. Застосовуються для розвитку спеціальної витривалості протягом усього циклу підготовки;

5. ЧСС більше 200 уд./хв. Застосовуються для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.

Такий розподіл тренувальних засобів по групах за ЧСС дає можливість тренерам залежно від наявних умов, погоди, періоду підготовки вирішувати визначені для кожного етапу підготовки завдання.

У програмі визначені: зміст навчального матеріалу по основних видах підготовки, його послідовність по роках навчання та у річному циклі, в тому числі рекомендовані обсяги тренувальних та змагальних навантажень; планування

спортивних результатів по роках навчання; організація та проведення педагогічного та медико-біологічного контролю; практичні матеріали та методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувального процесу та виховної роботи.

Оскільки процес навчання проходить одночасно з тренуванням, тренеру потрібно знати **принципи спортивного тренування**, які мають свої специфічні особливості.

Принцип єдності спеціальної та всебічної спрямованості полягає в тому, що спортивне тренування має не тільки здійснювати підвищення спортивної майстерності, але й виховувати активного члена суспільства.

Високої спортивної майстерності можливо досягти лише шляхом спеціальних занять, що забезпечують удосконалення тих навиків, умінь та якостей, які відповідають специфіці обраного виду спорту. Поряд з цим спортивне тренування повинно всебічно розвивати хокеїста, зміцнювати його здоров'я. Тренер у процесі тренування має поєднувати всебічну та спеціальну спрямованість. Особливо це важливо в заняттях з дітьми, де всебічне тренування сприяє подальшому розвитку функціональних можливостей організму та служить підґрунтям для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Тренер не повинен спокушатися швидкостиглими показниками своїх вихованців. Такі досягнення можуть шкідливо відбитися на організмі юних вихованців та зупинити їх подальше спортивне зростання.

Принцип єдності спеціальної та всебічної спрямованості тренування передбачає всебічне виховання учня-спортсмена, розвиток його фізичних та вольових якостей, сприяння всебічному духовному розвитку, культурному зростанню, формуванню свідомості та належної поведінки.

Принцип безперервності тренувального процесу:

1) тренування, спрямоване на досягнення високих спортивних результатів, повинно бути цілорічним та багаторічним;

2) кожне наступне заняття має «нашаровуватися» на попереднє, щоб закріпити та розвинути його позитивні результати;

3) безперервності тренувального процесу треба дотримуватися не тільки за допомогою вправ, але й відпочинку - для поновлення енергетичних витрат і зростання фізичної працездатності.

Поступове та максимальне зростання тренувальних навантажень. За умов поступового збільшення тренувальних навантажень потрібно періодично застосовувати максимальні навантаження (граничні для даного рівня функціональних навантажень організму юних спортсменів). Для цього необхідні попередня підготовка хокеїста, урахування його вікових та індивідуальних особливостей, а також ретельний лікарсько-педагогічний контроль.

Закономірність спорту - його змагальний початок, цілеспрямованість спортивної діяльності на досягнення перемоги у змаганнях, встановлення рекорду - висуває як один з принципів спортивного тренування спрямованість до найвищих досягнень. Він реалізується шляхом використання найбільш ефективних засобів і заходів тренування, оптимізації режиму життя, використання спеціальної системи харчування, відпочинку та відновлення. Саме цей принцип визначає також постійне поліпшення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення змагань, удосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєво впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.



Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість добитися водночас однаково високих результатів в різних видах спорту. Тому в спортивному тренуванні потрібно дотримуватися принципу спортивної спеціалізації. Реалізація цього принципу вимагає граничної концентрації зусиль та часу в роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки.

Циклічність спортивного тренування полягає в тому, що через визначені відрізки часу цикл тренування повторюється на більш високому рівні. Циклічності можна дотримуватися як для великих періодів тренування, що вимірюються роками (макроцикли), місяцями (мезоцикли), так і для періодів, які вимірюються днями та тижнями (мікроцикли).

У хокеї з шайбою прийняті такі періоди тренування:

підготовчий (липень – серпень);

змагальний (вересень – квітень);

перехідний (травень – червень).

Хвилеподібність та варіативність навантажень. Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у мезо- та макроциклах. В окремих мікро- і навіть мезоциклах можливо спостерігати інші варіанти динаміки навантажень (наприклад, поступове їх зростання або навпаки). При розгляданні динаміки навантажень у серії мікроциклів або двох-трьох мезоциклів легко простежити її закономірні хвилеподібні коливання.

Точно виділити часові закономірності коливань різних хвиль складно, тому що вони визначаються багатьма чинниками, на рахунок яких – етап багаторічної підготовки, індивідуальні якості спортсменів, особливості підготовки до виступу в конкретних змаганнях. Проте у загальних рисах вони зводяться ось до чого:

хвилі обсягу тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані;

періоди напруженої роботи та великих навантажень у мезо- та мікроциклах чергуються з періодами спаду навантажень, під час яких створюються умови для відновлення та ефективного перебігу адаптаційних процесів.

Варіативність навантажень зумовлена різноманітністю завдань, що стоять перед спортивним тренуванням. Широкий спектр засобів та заходів спортивного тренування, застосування різних за величиною навантажень визначають варіативність навантажень. Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, які визначають зростання спортивних досягнень.

#### **1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки хокеїстів**

Навантаження класифікуються таким чином:

за характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні;

за величиною – малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю – такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, витривалості тощо) або їх окремих компонентів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки,

макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. «Зовнішній» бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кількість тренувальних занять і тренувальних (контрольних) ігор. Для оцінки «зовнішнього» боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість виконання вправ, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, кількість підходів, величина обтяжень, довжина відрізків і дистанцій. Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто реакцією організму на виконувану роботу (частотою серцевих скорочень, частотою дихання, споживанням кисню, накопиченням молочної кислоти у крові тощо).

На величину та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень впливають особливості застосування і порядок сполучення таких компонентів:

тривалість і характер окремих вправ;

інтенсивність роботи під час їх виконання;

тривалість і характер пауз відпочинку;

кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах).

Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких функціональних систем відповідно до характеру і сили навантаження називається адаптацією. **Адаптація** – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому.

Розрізняють два види пристосувань - термінові та накопичувані (кумулятивні, довгострокові).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і виникають у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними. У процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно застосовуваних програм.

**Стомлення** – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності.

Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження тощо. Розрізняють явну втому, коли фізична працездатність знижується, і приховану (компенсовану), за якої вона ще не знизилася, але вже змінилася структура рухів.

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп:

фізіологічні - порушення функції ЦНС, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу;

психологічні - невпевненість, зниження фізичної працездатності та спортивних

результатів, погіршення сприйняття, неуважність, зниження активності, інфекції, поганий мікроклімат у команді тощо;

медичні - перевтомлення, перетренування, хронічні травми, наявність осередків інфекції, зниження імунітету тощо;

матеріально-технічні - недостатньо якісні одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан треків, шосе, важкі кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо;

спортивно-педагогічні - нераціональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань без урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до рівня, який відповідає тому, що був до початку роботи, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання фізичної працездатності спортсменів. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій – 30%, у третій – 10% відновлювальних реакцій.

Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом організму спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово. Так, відновлення до вихідного рівня показників активності киснево-транспортної системи відбувається значно раніше, ніж енергетичних ресурсів.

Усі відновлювальні заходи, що застосовуються у спортивній підготовці, можна поділити на такі групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення є основними. До них належать:

виважені планування навантажень і побудова процесу підготовки;

відповідність навантажень можливостям спортсменів;

відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо;

планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру;

раціональна розминка у заняттях і змаганнях;

раціональна побудова заключної частини занять;

слухний розпорядок життя та спортивної діяльності;

постійність часу тренувань, навчання, роботи, відпочинку;

недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм;

урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Психологічні засоби відновлення сприяють зниженню нервово-психічної напруженості, забезпечують стійкість і стабільність психічного стану. До важливих засобів психічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відео-психологічний вплив, раціональне дозвілля.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Система гігієнічних чинників включає:

оптимальні соціальні умови (оточення, побут);

раціональний розпорядок дня;

особисту гігієну;

спеціальне висококалорійне харчування;

загартування та ін.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. До них входять:

вітамінізація (особливо у підготовчому періоді);

різноманітні душі (заспокійливі, контрастні, збудливі тощо);

ванни (хвойні, перлинні, сольові та ін.);

парна і сухоповітряна лазні;

різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментальний);

розігрівальні розтирання;

аероіонізація, киснева терапія, баротерапія;

електросвітлова терапія, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Вони використовуються, якщо знижується спортивна працездатність або погіршується перенесення тренувальних навантажень.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

### **2.1. Нормативні вимоги до організації навчально-тренувального процесу в спортивних школах**

Програмою визначені основні вимоги до структури спортивної школи та змісту навчально-тренувальної роботи: вік та чисельний склад вихованців, обсяг окремих видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної, техніко-тактичної, ігрової) та навантажень різної спрямованості; структура багаторічної підготовки юних хокеїстів.

Відповідно до етапів багаторічної підготовки юних хокеїстів у спортивній школі комплектуються навчальні групи - початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень (табл.1).

У сучасній спортивній практиці тренувань юних хокеїстів основними етапами підготовки визначені етап початкової підготовки (групи початкової підготовки) та базовий навчально-тренувальний етап (групи попередньої та спеціалізованої базової підготовки).

При досягненні 17 років найбільш підготовлені вихованці спортивних шкіл переходять на етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищих досягнень, табл. 2-3).

**Етап початкової підготовки.** Зараховуються учні загальноосвітніх шкіл, які бажають займатися хокеєм і мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра.

На етапі початкової підготовки здійснюється виховна робота, загальна та спеціальна фізична підготовка, що спрямована на зміцнення здоров'я та різнобічний фізичний розвиток дитини, ознайомлення та опанування основних елементів техніки хокею, виконання контрольних тестів для зарахування на попередній базовий етап підготовки.

Таблиця 1

Режим роботи, кількість та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості учнів*
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<u>Групи початкової підготовки (ГПП)</u>					
1-й	6	3	20	6	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми
2-й	7-8	3	20	8	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми
<u>Групи попередньої базової підготовки (ГПБП)</u>					
1-й	9	2	18	12	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми
2-й	10	2	16	14	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, III юн. розряд
3-й	11	2	16	18	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, II юн. розряд
Більше 3	12	2	14	20	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, I юн. розряд
<u>Групи спеціалізованої базової підготовки (ГСБП)</u>					
1-й	13	2	12	24	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, III розряд
2-й	14	2	12	26	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, II- III розряди
Більше 2	15-16	2	11	28	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, II-I розряди
<u>Групи підготовки до вищих досягнень (ГПВД)</u>					
Увесь термін	17 і старші	2	10	32	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми, I розряд та КМС

\* На кінець навчального року.

**Базовий навчально-тренувальний етап.** Формуються групи вихованців на конкурсних засадах із здорових або практично здорових дітей, які пройшли необхідну підготовку протягом етапу початкової підготовки та виконали вступні нормативи із загальної фізичної та спеціальної підготовки. Переведення по роках навчання на цьому етапі здійснюється за умови виконання учнем контрольних-перевідних нормативів із загальної фізичної та спеціальної технічної підготовки.

**Етап підготовки до вищих досягнень** (спортивного удосконалення). Характеризується спеціалізацією тренувального процесу, спрямованого на удосконалення техніко-тактичної майстерності хокеїстів на основі високої загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Співвідношення видів підготовки у спортивних школах по етапах і роках навчання, %

Етап багаторічної підготовки (вік учнів-спортсменів)	Вид підготовки						Усього за рік	
	Загальна фізична	Спеціальна фізична	Технічна	Тактична	Ігрова	Змагальна		
Початкова підготовка (6-7 років)	52	10	28	6	4	-	100	
Початкова підготовка (7-8 років)	28	16	26	13	12	5	100	
Базовий навчально-тренувальний	Початкова спеціалізація (9-12 років)	23	17	21	14	16	9	100
	Поглиблена спеціалізація (13-14 років)	20	18	18	15	17	12	100
	Поглиблена спеціалізація (15-16 років)	16	17	19	16	18	14	100
Підготовка до вищих досягнень	1-й рік навчання (17 років)	13	16	16	18	17	20	100
	2-й рік навчання (18 років)	12	16	16	18	17	21	100

Таблиця 3

Обсяг змагального навантаження, кількість матчів-ігор

Види змагань (ігор)	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап								Етап підготовки до вищих досягнень	
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація					
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	
Навчальні	-	4	2	-	2	2	5	5	4	10	10	
Тренувальні	-	-	2	2	2	3	5	6	6	12	14	
Календарні (під час змагання)	-	-	-	10	12	12	15	18	22	28	30	
Усього:	-	4	4	12	16	17	25	29	32	50	54	

## 2.2. Організаційно-методичні вказівки

Головною метою багаторічної підготовки юних хокеїстів є виховання висококваліфікованих хокеїстів, які можуть показувати високі спортивні результати на змаганнях найвищого рівня.

У цьому аспекті процес побудови багаторічної підготовки повинен здійснюватися з урахуванням наступних чинників: специфіка гри «хокей»; основні концепції теорії та методики хокею; модельні характеристики висококваліфікованих хокеїстів; вікові особливості юних хокеїстів.

Спеціалізовані заняття в хокеї починаються з 9-10 років. Після закінчення курсу навчання у ДЮСШ чи СДЮШОР юнаки переходять до команд вищих розрядів. Перших значних успіхів у хокеї спортсмени досягають у віці 18-20 років, а найвищих результатів – у 25-28 років.

Багаторічна підготовка юних хокеїстів - це єдиний педагогічний процес, що складається з наступних етапів:

етап початкової підготовки;

базовий навчально-тренувальний етап, що підрозділяється на два підетапи - початкової спеціалізації та поглибленої спеціалізації;

етап підготовки до вищих досягнень (спортивного удосконалення).

Вікові обмеження для учнів спортивних шкіл на кожному етапі є дещо умовними. Основний показник – стійкі технічні навички та рівень спортивної майстерності, тому найбільш підготовлені спортсмени за умов виконання встановлених контрольних нормативів переводяться на наступний етап у більш ранньому віці.

На **етапі початкової підготовки** вирішуються завдання:

виявлення та відбір здібних до занять хокеєм дітей;

формування стійкого інтересу до занять;

всебічний гармонійний розвиток рухових здібностей, зміцнення здоров'я, загартування організму;

виховання спеціальних фізичних здібностей для успішного оволодіння навичками гри: координація рухів, швидкість, спритність, гнучкість, спроможність орієнтуватися у різних ігрових умовах;

навчання основних базових прийомів техніки гри;

опанування засад змагальної діяльності.

На **базовому навчально-тренувальному етапі** вирішується комплекс завдань, що окремо поділені на початкову та поглиблену спеціалізації.

Завдання початкової спеціалізації:

підвищення загальної фізичної підготовленості - швидкості, спритності, швидко-силових якостей, координації та спеціальної тренувальної витривалості;

засвоєння основних технічних прийомів гри («школа» техніки) та їх удосконалення в ускладнених тренувальних умовах;

навчання індивідуальних і групових тактичних взаємодій без чіткої спеціалізації щодо ігрових амплуа;

адаптація до змагальної діяльності та участь у змаганнях шкільного та регіонального рівнів.

Завдання поглибленої спеціалізації:

розвиток спеціальних рухових якостей - силових, швидкісних, координаційних та спеціальних швидкісно-силових;

підвищення рівня змагальної фізичної та функціональної підготовленості;

вивчення складних технічних прийомів, формування стійких рухових навичок під час засвоєння основних техніко-тактичних прийомів;

спеціалізація за ігровими амплуа, удосконалення прийомів гри з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа;

формування уміння готуватися до гри, керувати своїм станом в ході матчу і відновлюватися після матчу.

**На етапі підготовки до вищих досягнень** вирішуються наступні завдання:

підвищення функціональних і спеціальних фізичних якостей до рівня модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації;

досягнення високої технічної та тактичної підготовленості на підґрунті індивідуальної майстерності, удосконалення раніш засвоєних технічних прийомів в ігрових умовах;

освоєння підвищених тренувальних навантажень;

удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій;

залучення учнів спортивних шкіл до участі у змаганнях за команди майстрів, удосконалення змагальної діяльності.

Відповідно до основної спрямованості етапів та завдань, що стоять перед ними, здійснюється адекватний підбір засобів, методів і режимів роботи, визначаються величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень - на цій основі проводиться раціональна побудова навчально-тренувального процесу в річному та багаторічному циклах.

Важливу роль у багаторічній підготовці юних хокеїстів відіграє організація та методика відбору до груп початкової підготовки. Якість проведеного відбору багато в чому визначає ефективність навчального процесу.

Організація відбору передбачає його проведення в три етапи. На першому етапі визначається доцільність вибору виду спорту, враховуючи відповідність фізичних та психічних даних дитини вимогам, що висуваються хокеєм. На другому виявляються здібності до прогресу в процесі навчання та тренування. На третьому етапі вирішується завдання вибору найбільш талановитих спортсменів, здатних у перспективі показувати високі результати.

Таким чином, програмою багаторічної підготовки хокеїстів передбачається проведення відбору на етапі початкової підготовки протягом декількох років у ході навчально-тренувального процесу. Тому до основної спрямованості навчання на цьому етапі (всебічний гармонійний розвиток рухових здібностей, зміцнення здоров'я, загартування організму) слід також віднести виявлення ігрових здібностей у дітей та придатності їх до занять хокеєм. Під час планування та проведення занять з дітьми 6-7 років необхідно враховувати їх вікові особливості. Суворо нормувати фізичні навантаження. У заняття включати вправи переважно комплексної дії, в тому числі вправи для формування міцного м'язового корсета, що забезпечують підтримання нормальної постави. Окрім цього в заняттях з дітьми цього віку слід приділяти належну увагу засвоєнню техніки хокею, оскільки їх організм цілком підготовлений до навчання елементарних умінь та навичок і досить розвинені зоровий та руховий



аналізатори центральної нервової системи. Вони в змозі управляти окремими діями, координувати рухи рук та ніг.

У той же час при розучуванні з дітьми 6-7 років будь-якого прийому техніки для створення цілісного уявлення про прийом, що вивчається, тренер має зразково показати цей прийом і чітко пояснити спосіб його виконання.

При зарахуванні на базовий навчально-тренувальний етап, на якому здійснюється початкова, а потім поглиблена спеціалізація, юні хокеїсти виконують контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Контрольні нормативи для зарахування до груп  
початкової спеціалізації базового навчально-тренувального етапу

Загальна фізична підготовка (на землі)

Біг 30 м, с .....	5,2-5,3
Біг 20 м спиною вперед, с .....	6,9-7,0
Біг 60 м, с .....	10,5-10,6
Віджимання, к-сть разів .....	25
Стрибок у довжину з місця, см .....	167-169
Тест на спритність, с .....	16,7-16,8
Човниковий біг 6x9, с .....	14,7-14,8

Спеціальна фізична підготовка (на льоду)

Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с .....	5,9-6,0
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с .....	7,8-7,9
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с .....	20,2-20,3
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с .....	20,3-20,5

Технічна підготовка на льоду

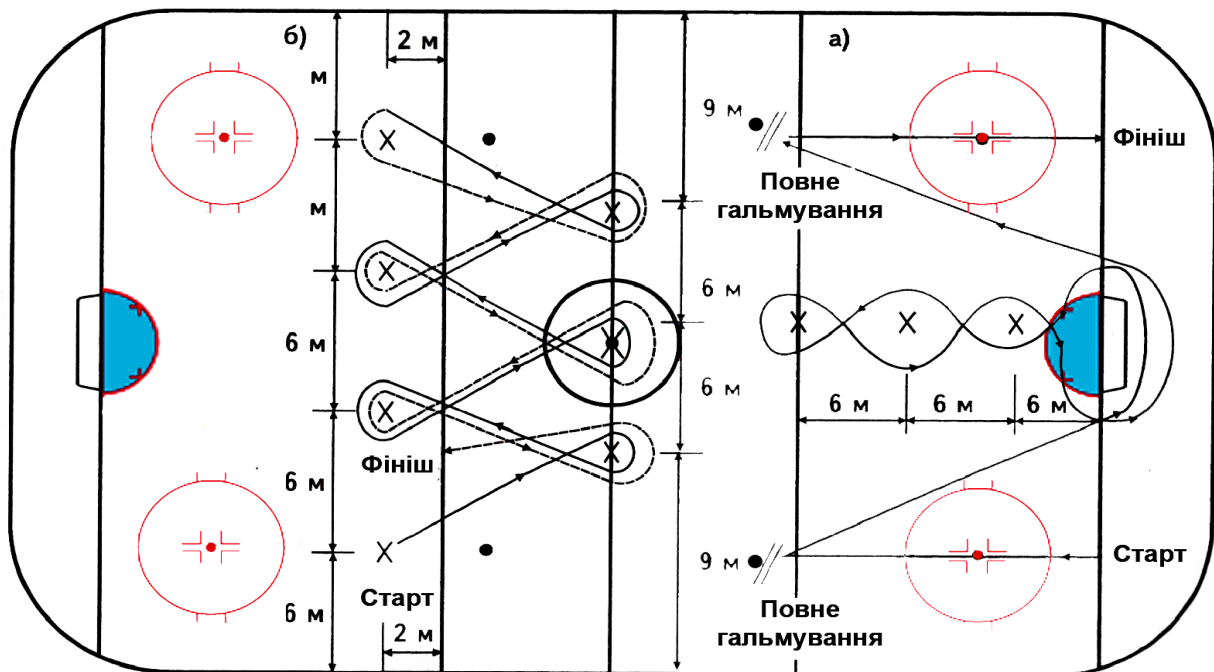
Біг по «малій вісімці» обличчям вперед, с .....	22,0-22,1
«Малий слалом» без шайби, с .....	30,2-30,3
«Малий слалом» з шайбою, с .....	31,4-31,6
«Слалом», с .....	52,4-52,6

На мал. 1 показана схема виконання тестів «Слалом» та «Малий слалом».

**«Слалом»** - виконується без шайби. Одна пряма лінія обличчям вперед, під час під'їзду до стійки - розворот на рух спиною вперед, наступна пряма – спиною вперед, об'їхавши стійку – далі обличчям вперед і т.д. На початку руху зі старту стійки повинні знаходитись під правою рукою хокеїста, при поверненні назад - під лівою.

**«Малий слалом»** – виконується без шайби та з шайбою. В одній зоні на відстані 6 м одна від одної встановлюються стійки. Хокеїст стартує від лінії воріт, робить прискорення до точки вкидання в нейтральній зоні. Виконує повне гальмування, потім прискорюється за ворота, обминає їх. Виконує слаломний біг повз стійки туди та зворотно, знову обминає ворота, робить прискорення до іншої точки вкидання в нейтральній зоні. Виконує повне гальмування, потім знову прискорюється до фінішу на лінії воріт.

При побудові тренувального процесу на окремих етапах багаторічної підготовки, визначенні обсягів окремих видів підготовки, навантажень різної спрямованості, динаміки засобів та методів необхідно враховувати періоди статевого дозрівання і чутливі (сприятливі) фази розвитку тих чи інших фізичних якостей.



Мал. 1 Схема виконання вправ «Малий слалом» (а), «Слалом» (б)

У табл. 4 наведені узагальнені дані по термінах чутливих фаз розвитку фізичних якостей. Спираючись на ці дані, відповідно до зазначених термінів доцільно визначати переважну спрямованість тренувального процесу. Наприклад: чутлива фаза розвитку такої фізичної якості, як швидкість, припадає на 9-13 років. Отже, навчально-тренувальний процес у роботі з хокеїстами цього віку повинен мати переважно швидкісну спрямованість.

На етапі початкової спеціалізації набуває великого значення засвоєння та удосконалення прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди суперника, обмеження у часі та просторі). Під час удосконалення прийомів техніки на цьому етапі перш за все звертається увага на правильне, біомеханічно виправдане та стабільне їх виконання.

Таблиця 4

Приблизні чутливі (сприятливі) періоди розвитку рухових якостей у дітей та підлітків

Морфофункціональні показники фізичних якостей	Вік, років										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Зріст						+	+	+	+	+	+
М'язова маса						+	+	+	+	+	+
Швидкість			+	+	+	+	+				
Швидкісно-силові якості				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Витривалість (аеробні можливості)		+	+	+	+						
Витривалість (анаеробні можливості)			+	+	+						
Гнучкість	+	+	+	+							
Координаційні здібності			+	+	+	+					
Рівновага	+	+	+	+	+	+	+	+			

У той же час в процесі вдосконалення прийомів техніки корисно включати елементи варіативності їх виконання, що певною мірою сприяє розвитку координаційних здібностей юних хокеїстів.

Паралельно з удосконаленням прийомів техніки слід освоювати індивідуальні, групові та командні тактичні дії в атаці та обороні.

Під час засвоєння індивідуальних та групових тактичних дій в обороні треба звертати увагу учнів на опанування швидкісного маневрування на ковзанах обличчям та спиною вперед, вибір позиції, взаємодію з партнерами, взаємострахування, відбір шайби ключкою і за допомогою силового прийому тулубом.

Для успішного засвоєння наступальних індивідуальних і групових тактичних дій юні хокеїсти повинні вміти добре володіти ковзанами, ключкою та шайбою. При цьому починати треба із засвоєння передач шайби. Передача шайби - це ключ до взаєморозуміння і взаємодії партнерів. Слабке володіння передачами зводить до нуля будь-які тактичні побудови. У цьому аспекті в тренувальних завданнях з удосконалення передач шайби, окрім роботи над технікою, необхідно впливати на не менш важливі тактичні компоненти: швидкість і своєчасність виконання передачі шайби, її спрямованість та точність, а також диференціювання за силою.

Паралельно із засвоєнням передач можна починати освоєння простих тактичних комбінацій та командних тактичних побудов у нападі. Починати розучування потрібно з елементарних побудов по фазах наступальних дій. Наприклад, у фазі організації атаки - прості взаємодії захисників і нападників під час організованого виходу зі своєї зони. У цьому випадку доцільно використовувати розчленований метод вправ, коли з метою полегшення вся тактична комбінація розділяється на окремі «ланцюжки». Після засвоєння окремих «ланцюжків» проводиться їх поєднання в єдину комбінацію.

У фазі розвитку атаки особливу увагу слід приділяти швидкісному проходженню середньої зони за рахунок довгих діагональних і подовжніх передач; у фазі завершення атаки з ходу - входженню в зону нападу на високій швидкості з подальшим виходом на завершальний кидок у ворота супротивника одного з тих, хто атакує.

На етапі поглибленої спеціалізації обсяг загальної фізичної підготовки дещо стабілізується, а обсяг спеціальної фізичної підготовки продовжує збільшуватися. У процесі проведення СФП особлива увага звертається на розвиток фізичних якостей, що більшою мірою відповідають вимогам змагальної діяльності хокеїстів, таких як: силові та швидкісно-силові; швидкісні та координаційні; швидкісна та швидкісно-силова витривалість. Для ефективного впливу на ці якості доцільно використовувати сучасні спеціальні вимірвальні стенди та тренажерні пристрої.

На цьому етапі здійснюється подальше удосконалення технічної й тактичної підготовленості в плані досягнення певного рівня майстерності, що забезпечує стабільність, надійність та варіативність ігрової діяльності. Для цього у зміст занять вводяться різні ігрові вправи техніко-тактичної спрямованості, які проводяться у режимах змагальної діяльності. Необхідно проводити індивідуальні заняття, спрямовані на покращення тих техніко-тактичних прийомів, що недостатньо засвоєні хокеїстами, та подальший розвиток сильних сторін хокеїста з урахуванням його ігрового амплуа. Важливого значення набуває вдосконалення ігрової змагальної діяльності хокеїстів. Тому слід особливу увагу звертати на підготовку та методику проведення навчально-тренувальних, товариських, контрольних і змагальних ігор з поставленням конкретних завдань кожному хокеїстові, ланці та команді з подальшим

аналізом та оцінкою ступеня виконання цих завдань на теоретичних заняттях під час розбору ігор.

Виконання програмних вимог на етапі підготовки до вищих досягнень є важливою передумовою для досягнення кінцевої мети багаторічної підготовки - підготовки резерву для команд високої кваліфікації.

При поточному плануванні (на річний цикл) необхідно ретельно проаналізувати роботу минулого року з виявленням позитивних і негативних сторін процесу підготовки. Після ретельного вивчення результатів аналізу матеріально-технічних умов і календаря змагань можна приступати до складання плану навчально-тренувальної роботи в наступній послідовності: спочатку визначити сумарний обсяг тренувальних і змагальних навантажень на річний цикл; потім розподілити обсяги навантажень по видах підготовки, етапах, мезо- і мікроциклах. При розподілі обсягів тренувальних навантажень слід керуватися основними положеннями та закономірностями побудови тренувального процесу з урахуванням завдань, що стоять перед етапом спортивного удосконалення, і вікових особливостей хокеїстів 16-17 років.

При визначенні співвідношень обсягів окремих видів підготовки та їх динаміки в річному циклі у групах підготовки до вищих досягнень доцільно дотримуватися наступних рекомендацій: обсяг загальної фізичної підготовки в річному циклі дещо знижується і відносно стабілізується; найбільша його доля припадає на загально-підготовчий етап з метою створення функціональної бази для становлення спортивної форми. При цьому загальну фізичну підготовку доцільно проводити у вигляді односпрямованих занять з розвитку основних фізичних якостей, що сприяє отриманню більшого тренувального ефекту. Що ж до загальної фізичної підготовки на спеціально-підготовчому та змагальному етапах, то вона проводиться у невеликих обсягах у комплексі з іншими видами підготовки, а також використовується як засіб відновлення у вигляді ефекту переключення.

На етапі спортивного удосконалення помітно збільшується обсяг спеціальної фізичної підготовки. Вона проводиться в тісному взаємозв'язку з технікою і тактикою (тобто в структурі основних рухових навиків хокеїстів), при цьому особливу увагу слід звертати на розвиток основних спеціальних фізичних якостей хокеїста - швидкісних, силових, швидкісно-силових і швидкісної витривалості.

Найбільший обсяг спеціальної фізичної підготовки припадає на спеціально-підготовчий етап. Як методи спеціальної фізичної підготовки на етапі спортивного удосконалення переважно використовують методи змінно-варіативної вправи, а також методи сполучної та варіативної дії; як засоби - спеціальні вправи, за структурою і режимом виконання адекватні змагальній діяльності. Це можуть бути комплекс вправ на спеціальних тренажерних пристроях, вправи з предметами у вигляді невеликих навантажень (шайби, ключка, пояс з навантаженнями та ін.)

Велику увагу слід приділяти технічній підготовці, яка проводиться в двох аспектах - засвоєння складніших прийомів техніки та подальше вдосконалення раніш вивчених.

Дієвим методом удосконалення технічної підготовленості юних хокеїстів груп підготовки до вищих досягнень є організація і проведення (в оптимальному співвідношенні) індивідуального, групового та командного тренування з раціональним використанням засобів комплексного і вибіркового впливу. При цьому індивідуальні

заняття націлені перш за все на усунення недоліків - підтягування відсталих сторін технічної підготовленості та подальше удосконалення сильних сторін, властивих конкретному хокеїстові, з урахуванням його амплуа в команді.

Командні та групові тренування мають переважно техніко-тактичну спрямованість, де поряд з технічними одночасно удосконалюються й тактичні взаємодії. Під час удосконалення техніки слід домагатися ефективного виконання технічних прийомів у режимі змагальної діяльності, тобто виконувати їх швидко, автоматично, з мінімально можливою витратою енергії при досить високому ступені стабільності, надійності та варіативності.

Високий рівень технічної майстерності хокеїстів забезпечує ефективність тактичних дій, засвоєння та удосконалення яких набуває особливої значущості на етапі спортивного удосконалення. Тактичні дії хокеїстів багато в чому залежать від швидкості оперативного мислення, швидкості реакції, орієнтування і кмітливості, здібності швидко зробити експрес-аналіз ігрової ситуації, прийняти правильне рішення і тактично доцільно його виконати.

Під час удосконалення технічних дій в атаці та захисті слід використовувати різні ігрові вправи, різні тактичні взаємодії гравців, тактичні комбінації, а також варіанти командних тактичних систем в атаці та обороні. Ефективним засобом змагальної підготовки, в тому числі й техніко-тактичної підготовки є ігрова і змагальна практика. Саме у змаганнях в умовах жорсткого протиборства суперників виявляються та удосконалюються всі види підготовленості та специфічні якості хокеїстів. На цьому етапі особливого значення набувають навчально-тренувальні, товариські, контрольні та календарні ігри.

### **2.3. Навчальний план**

Навчальний план багаторічної підготовки юних хокеїстів - основний документ, що визначає погодинний розподіл обсягів основних розділів підготовки хокеїстів по вікових етапах і роках навчання. При складанні навчального плану слід виходити зі специфіки хокею, вікових особливостей юних хокеїстів, основних положень теорії та методики хокею з урахуванням модельних характеристик хокеїстів вищої кваліфікації - як орієнтирів, які вказують на головні визначальні напрями підготовки. Щоб план був реальним, зрозумілим і здійсненим з вирішенням конкретних завдань для кожного етапу, спочатку необхідно визначити оптимальні сумарні обсяги навчально-тренувальної та змагальної роботи по роках навчання. Потім, беручи за основу відсоткові співвідношення окремих видів підготовки з теорії та методики хокею для кожного віку, розраховують обсяги (у годинах), які відводяться на окремі види підготовки (табл. 5, 6).

Розроблений та вивірений таким чином навчальний план багаторічної підготовки юних хокеїстів є основним нормативним документом, що визначає подальший хід технології планування. Наступним її ступенем є складання планів-графіків на річний цикл підготовки для хокеїстів кожному віку з розрахунком на 46 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи та додатково - 6 тижнів занять у спортивно-оздоровчому таборі та за індивідуальними планами учнів на період їх активного відпочинку.

Річний план навчально-тренувальної роботи у спортивних школах  
для груп початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, год.

Вид підготовки	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична	186	200	121	122	115	122	110	110	90	90
Спеціальна фізична	36	40	72	73	85	90	99	99	95	100
Технічна	112	118	118	119	105	111	99	99	106	96
Тактична	22	24	39	50	50	74	83	88	98	108
Ігрова	15	20	55	55	80	85	93	98	100	104
Контрольні та календарні ігри	-	10	20	26	45	66	75	81	84	90
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	371	412	459	481	528	614	635	653	655	670
Теоретична	24	28	30	32	38	44	48	54	60	60
Відновлювальні заходи	-	-	34	36	48	52	54	56	58	58
Контрольні нормативи	8	12	16	16	20	20	22	22	22	22
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	14	22	22	24	24
Підготовка у спортивному таборі	36	46	52	54	56	72	80	80	80	80
Усього:	439	498	557	583	642	750	785	809	817	832

Таким чином, при складанні навчального плану багаторічної підготовки юних хокеїстів реалізуються принципи спадкоємності та послідовності навчального процесу, створюються передумови для вирішення поставлених перед кожним етапом завдань. Певна динаміка властива спрямованості й змісту навчального процесу по етапах і роках навчання:

зі збільшенням загального річного погодинного обсягу змінюється співвідношення часу, що відводиться на різні види підготовки по роках навчання;

з року в рік підвищується обсяг навантажень на технічну, спеціальну, фізичну, тактичну та ігрову (інтегральну) підготовку;

поступово зменшується, а потім стабілізується обсяг навантажень загальної фізичної підготовки;

поступовий перехід від засвоєння засад техніки й тактики хокею до ґрунтового вивчення та удосконалення складних техніко-тактичних дій на основі одночасного розвитку спеціальних фізичних і психічних здібностей;

збільшення сумарного обсягу тренувальних навантажень;

збільшення обсягу ігрових та змагальних навантажень

підвищення рівня спортивної майстерності за рахунок надійності, стабільності та варіативності техніко-тактичних та ігрових дій в умовах напруженої змагальної діяльності.

Таблиця 6

Приблизний річний план навчально-тренувальної роботи  
для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Вид підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальна фізична	81	76
Спеціальна фізична	99	102
Технічна	99	102
Тактична	112	115
Ігрова (інтегральна)	105	108
Змагальна	124	135
Контрольні нормативи	22	22
Загальний обсяг тренувального та змагального навантаження	642	660
Теоретична	60	60
Відновлювальні заходи	60	64
Теорія та практика суддівства	26	28
Усього:	788	812

#### 2.4. План річного циклу підготовки

Побудова річного циклу підготовки хокеїстів у спортивних школах є одним з важливих компонентів програми. Суть її зводиться до раціонального розподілу програмного матеріалу по етапах, мезоциклах і мікроциклах, до визначення завдань, що стоять перед кожним конкретним річним циклом, і календаря змагань, а також урахування закономірностей становлення спортивної форми. У хокейних клубах високої кваліфікації на підставі відомих концепцій періодизації спортивного тренування та узагальнення практичного досвіду склалася чітка структура річного

циклу підготовки хокеїстів. Її ефективність підтверджується практикою підготовки команд високої кваліфікації.

Певною мірою така структура річного циклу з незначними змінами, пов'язаними зі специфікою підготовки юних хокеїстів, практикується у дитячих та юнацьких спортивних школах на базовому навчально-тренувальному етапі та етапі підготовки до вищих досягнень. Що ж до етапу початкової підготовки, то тут побудова підготовки з позиції періодизації недоцільна. У цьому випадку при побудові підготовки спочатку доцільно навчальний матеріал конкретного року навчання розподілити по місяцях, а потім по тижневих циклах, в яких проводяться заняття комплексного характеру з переважною спрямованістю на ті або інші види підготовки.

При складанні плану-графіка на рік для етапу початкової підготовки програма спирається на аналіз та узагальнення досвіду проведення навчально-тренувального процесу як у вітчизняних ДЮСШ і СДЮШОР, так і спортивних школах близького зарубіжжя.

Цей етап включає 2-3 роки навчання. Його особливість - робота з непідготовленими дітьми з різним рівнем фізичного розвитку, тому розподіл навчального матеріалу в річному циклі доцільно проводити по місячних і тижневих циклах, не дотримуючись концепції періодизації. Навчально-тренувальний процес доцільно починати з серпня і завершувати в травні.

У серпні та вересні переважає загальна фізична підготовка з акцентом на розвиток гнучкості, спритності, швидкості, а також гармонійний розвиток усіх м'язових груп. Далі включаються спеціальна фізична та технічна підготовки на льоду з акцентом на навчання техніки катання на ковзанах і розвиток основних рухових якостей. Незначна увага приділяється тактичній підготовці та теоретичним заняттям.

Протягом усього року використовується широке коло засобів і методів ігрової підготовки, спрямованих на розвиток ігрового та оперативного мислення юних хокеїстів. Основним завданням цього етапу буде набір максимальної кількості юних хокеїстів та виховання у них стійкого інтересу до занять хокеєм, а також всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей, навчання базових елементів техніки хокею, підготовка найбільш обдарованих з них до переведення на базовий навчально-тренувальний етап. Динаміка розподілу навантажень по роках на цьому етапі підготовки демонструє збільшення обсягів усіх видів підготовки від 1-го до 2-го року навчання. Відмінність полягає у використанні різних методів і засобів підготовки - від простих у 1-й рік навчання до складних у заключному році навчання (табл. 7-8).

Так, у 1-му році навчання на цьому етапі сумарний обсяг дорівнює 403 год., у 2-му - 452. Відповідно змінюється обсяг рухової активності (тренувальне та змагальне навантаження): 1-й рік - 371 год., 2-й - 412. У той же час змінюється і співвідношення видів підготовки: збільшується обсяг спеціальної підготовки та спостерігається незначне збільшення обсягів технічної, тактичної та ігрової підготовки.

Для цього етапу характерним є включення змагальної підготовки у вигляді навчально-тренувальних, товариських та короткострокових турнірних ігор. У річному циклі при розподілі обсягів видів підготовки по місячних циклах потрібно керуватися завданнями, що стоять перед етапом початкової підготовки, та методичною доцільністю. Так, на початку сезону (серпень) для всебічного розвитку і підготовки рухового апарату найбільший обсяг припадає на загальну фізичну підготовку, у вересні та жовтні - на технічну. При цьому співвідношення окремих видів підготовки трохи змінюються.



На базовому навчально-тренувальному етапі в групах попередньої базової підготовки починається спеціалізована підготовка юних хокеїстів. До цього часу юні спортсмени досить фізично покріпшали, засвоїли засади базової техніки, тактичних та змагальних дій, отже готові до ґрунтовнішого засвоєння хокею. У зв'язку з цим і програма їх підготовки помітно змінюється як за обсягом тренувальних і змагальних навантажень, так і за змістом (табл. 9-11).

Розподіл програмного матеріалу по мезоциклах здійснюється з урахуванням концепції періодизації спортивного тренування. При цьому помітно збільшується сумарний обсяг тренувальних і змагальних навантажень, змінюється співвідношення видів підготовки у бік збільшення спеціальної фізичної, тактичної та ігрової (табл. 12).

На етапі загальної фізичної підготовки (липень-серпень) здійснюється переважно фундаментальна базова підготовка з розвитком фізичних здібностей. На спеціально-підготовчому етапі акцент робиться на спеціальну фізичну підготовку в тісному взаємозв'язку з технічною й тактичною.

На змагальних етапах (з вересня по квітень) пріоритетні позиції посідають технічна, тактична, ігрова і змагальна підготовки. У перехідному періоді помітно знижуються тренувальні навантаження, переважно за рахунок їх інтенсивності. Здійснюється переключення на інший вид діяльності. Проводяться медико-відновлювальні заходи та контрольні випробування. Змагальна підготовка не проводиться.

У той же час помітне збільшення обсягу сумарного навантаження, що є правомірним для посилення базової підготовки, в тому числі й загальної фізичної.

Наступною ланкою технології планування є план-графік розподілу програмного матеріалу мезоциклів по мікроциклах. У табл. 13, як приклад, представлений план-графік розподілу програмного матеріалу загальнопідготовчого та змагального мезоциклів по мікроциклах: мікроцикли (тижневі) загальнопідготовчого і змагального етапів мають виразні відмінності за обсягом, спрямованістю і змістом програмного матеріалу, що відповідає поставленим перед ними завданням і свідчить про коректність такого підходу в плануванні процесу підготовки юних хокеїстів. Подальша технологія планування передбачає побудову різних мікроциклів і тренувальних занять.

У табл. 14 показана приблизна побудова 3-го мікроциклу загальнопідготовчого мезоциклу для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання. У зазначеному мікроциклі представлені обсяги окремих видів підготовки на кожен тренувальний день.

У завершальній ланці технології планування - в мікроциклі та плані-конспекті заняття - детально розкриваються спрямованість, засоби та методи окремих видів підготовки.

У табл. 15-18 представлені приблизні погодинні плани-графіки розподілу програмного матеріалу по місячних (мезо-) циклах базового навчально-тренувального етапу для груп спеціалізованої базової підготовки 1, 2, 3-го та 4-го років навчання.

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень
Загальна фізична	186	-	22	22	20	17	17	16	13	19	20	20	-
Спеціальна фізична	36	-	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	-
Технічна	112	-	9	10	11	12	13	13	12	11	11	10	-
Тактична	22	-	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	-
Ігрова	15	-	0	1	2	2	2	2	2	2	1	1	-
Змагальна (ігри)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні іспити	8	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	379	-	38	40	38	38	39	39	35	38	37	37	-
Теоретична	24	-	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	403	-	40	42	40	40	41	41	39	42	39	39	-

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень
Загальна фізична	200	-	24	22	20	18	18	18	18	18	22	22	-
Спеціальна фізична	40	-	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	-
Технічна	118	-	14	12	12	12	12	12	12	12	10	10	-
Тактична	24	-	2	2	2	4	4	4	2	2	1	1	-
Ігрова	20	-	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	-
Змагальна (ігри)	10	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-
Контрольні іспити	12	-	3	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	424	-	48	44	40	40	43	46	42	40	41	40	-
Теоретична	28	-	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	452	-	50	46	42	42	45	50	46	44	45	42	-

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень
Загальна фізична	121	14	16	14	12	8	8	10	10	10	10	9	-
Спеціальна фізична	72	6	6	6	7	10	10	10	8	7	2	-	-
Технічна	118	10	15	12	12	12	12	10	8	8	9	10	-
Тактична	39	-	-	2	2	2	4	4	7	6	6	6	-
Ігрова	55	8	3	4	3	4	4	4	4	8	10	3	-
Змагальна (ігри)	20	-	-	2	2	4	4	2	2	2	2	-	-
Контрольні іспити	16	4	-	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	441	42	40	44	38	40	46	40	39	41	39	32	-
Теоретична	30	1	4	-	2	2	2	4	4	4	4	3	-
Відновлювальні заходи	34	6	4	2	2	2	4	2	2	2	6	2	-
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	505	49	48	46	42	44	52	46	45	47	49	37	-

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень
Загальна фізична	122	18	17	10	10	8	8	8	8	8	8	10	9
Спеціальна фізична	73	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	3	-
Технічна	119	8	14	12	12	12	12	10	10	10	10	9	-
Тактична	50	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	2	-
Ігрова	55	-	2	6	6	6	6	6	6	6	6	5	-
Змагальна (ігри)	26	-	-	2	4	4	4	4	4	4	-	-	-
Контрольні іспити	16	4	-	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	461	36	41	48	46	44	44	44	40	40	36	33	-
Теоретична	32	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	-
Відновлювальні заходи	36	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	-
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	529	44	49	52	52	48	50	50	46	46	42	41	9

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень
Загальна фізична	115	23	10	10	10	10	8	8	10	10	8	8	-
Спеціальна фізична	85	8	14	8	7	7	7	7	7	7	7	6	-
Технічна	105	7	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
Тактична	50	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	2	-
Ігрова	80	-	4	6	8	10	8	8	10	10	10	6	-
Змагальна (ігри)	45	-	6	6	6	4	4	6	4	4	4	1	-
Контрольні іспити	20	4	2	4	-	-	4	-	-	-	-	6	-
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	500	42	44	50	47	47	47	45	47	47	45	39	-
Теоретична	38	6	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	-
Відновлювальні заходи	48	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	2	-
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	586	52	52	58	55	55	55	53	55	53	53	45	-

Таблиця 12

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень	
		Період												
		Підготовчий		Змагальний									Перехідний	
		Етап												
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний				Другий змагальний						
Загальна фізична	122	26	12	12	10	8	8	10	10	6	8	12	-	
Спеціальна фізична	90	10	12	8	8	8	8	8	6	8	8	6	-	
Технічна	111	6	10	11	12	10	10	12	10	10	10	10	-	
Тактична	74	4	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	-	
Ігрова	85	2	4	10	10	10	8	8	8	8	8	9	-	
Змагальна (ігри)	66	-	4	6	6	8	4	8	10	10	10	-	-	
Контрольні іспити	20	6	4	-	-	-	4	-	-	-	-	6	-	
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	568	54	52	55	54	52	50	54	50	48	50	49	-	
Теоретична	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	
Відновлювальні заходи	52	6	6	4	4	4	6	4	4	4	4	6	-	
Теорія та практика суддівства	14	2	2	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-	
Усього:	678	66	64	63	64	60	62	62	60	58	58	61	-	

План-графік розподілу програмного матеріалу по тижнях  
у загальнопідготовчому (липень) та змагальному (грудень) мезоциклах для груп попередньої базової підготовки, год.

Вид підготовки	Загальнопідготовчий МЗЦ					Загаль- ний обсяг	Змагальний МЗЦ					Загаль- ний обсяг
	Мікроцикл (тиждень)						Мікроцикл (тиждень)					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Загальна фізична	10	10	4	2	-	26	1,5	1,5	1,5	1,5	2	8
Спеціальна фізична	-	-	4	4	-	8	2	2	2	2	2	10
Технічна	-	-	2	2	2	6	2	2	2	2	2	10
Тактична	-	-	-	2	2	4	1,5	1,5	1,5	1,5	2	8
Ігрова	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	-	6
Змагальна (ігри)	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2	2	8
Контрольні іспити	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	-	-
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	10	10	12	15	4	51	11	11	9	9	10	50
Теоретична	2	2	-	-	-	4	2	2	-	-	-	4
Відновлювальні заходи	-	2	-	2	2	6	-	-	2	2	-	4
Теорія та практика суддівства	2	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-
Усього:	14	14	12	19	6	65	13	13	11	11	10	58



Приблизна побудова 3-го мікроциклу загальнопідготовчого мезоциклу  
для груп попередньої базової підготовки

Вид підготовки	День мікроциклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Загальна фізична	1,5	1,0	Відпочинок	0,5	0,5	0,5	Відпочинок
Спеціальна фізична	0,5	0,5		1,0	1,0	1,0	
Технічна	-	0,5		0,5	0,5	0,5	
Тактична	-	-		-	-	-	
Ігрова	-	-		0,5	0,5	1,0	
Усього:	2	2		2,5	2,5	3,0	

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень	
		Період												
		Підготовчий		Змагальний										Перехідний
		Етап												
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний				Другий змагальний						
Загальна фізична	110	26	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	-	
Спеціальна фізична	99	10	15	8	8	10	8	8	10	8	8	6	-	
Технічна	99	4	12	10	10	10	10	10	10	10	8	5	-	
Тактична	83	6	8	8	8	8	8	8	8	8	10	3	-	
Ігрова	93	4	4	10	10	10	8	12	10	12	10	3	-	
Змагальна (ігри)	75	-	7	8	10	8	8	8	10	8	8	-	-	
Контрольні іспити	22	6	2	-	-	-	6	-	-	-	-	8	-	
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	581	56	56	52	54	54	56	54	56	54	52	37	-	
Теоретична	48	6	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	-	
Відновлювальні заходи	54	6	6	4	4	4	6	4	4	4	4	8	-	
Теорія та практика суддівства	22	4	2	2	2	4	-	-	2	-	2	4	-	
Усього:	705	72	68	62	64	66	68	62	66	62	62	53	-	

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень	
		Період												
		Підготовчий		Змагальний									Перехідний	
		Етап												
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний				Другий змагальний						
Загальна фізична	110	26	10	10	8	8	8	8	8	8	6	10	-	
Спеціальна фізична	99	10	14	10	8	8	8	8	8	8	8	9	-	
Технічна	99	6	12	10	10	10	10	10	10	8	8	5	-	
Тактична	88	6	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	
Ігрова	98	6	4	10	10	10	8	10	10	12	12	6	-	
Змагальна (ігри)	81	-	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	
Контрольні іспити	22	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	10	-	
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	597	60	59	57	53	53	57	53	53	53	51	48	-	
Теоретична	54	6	6	4	6	4	4	6	4	4	4	6	-	
Відновлювальні заходи	56	6	8	4	4	4	6	4	4	4	4	8	-	
Теорія та практика суддівства	22	4	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	
Усього:	729	76	75	67	63	63	69	65	63	63	61	64	-	

Таблиця 17

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень		
		Період													
		Підготовчий			Змагальний									Перехідний	
		Етап													
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний					Другий змагальний						
Загальна фізична	90	22	8	6	6	6	6	8	6	6	6	10	-		
Спеціальна фізична	95	10	16	8	8	8	8	6	8	6	8	9	-		
Технічна	106	6	12	10	10	10	10	8	10	10	10	10	-		
Тактична	98	6	10	10	10	6	10	10	8	10	10	8	-		
Ігрова	100	6	-	12	12	12	10	12	12	12	12	-	-		
Змагальна (ігри)	84	-	10	10	8	10	8	10	8	10	10	-	-		
Контрольні іспити	22	6	-	2	-	2	4	-	-	-	-	8	-		
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	595	56	56	58	54	54	56	54	52	54	56	45	-		
Теоретична	60	8	6	6	6	6	6	4	4	4	4	6	-		
Відновлювальні заходи	58	6	8	4	4	4	6	6	4	4	4	8	-		
Теорія та практика суддівства	24	6	4	-	2	2	2	-	2	2	-	4	-		
Усього:	737	76	74	68	66	66	70	64	62	64	64	63	-		

Таблиця 18

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень		
		Період													
		Підготовчий			Змагальний									Перехідний	
		Етап													
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний					Другий змагальний						
Загальна фізична	90	20	10	8	6	8	6	6	6	8	6	6	-		
Спеціальна фізична	100	8	16	10	8	8	8	10	8	8	8	8	-		
Технічна	96	6	10	10	10	8	8	8	10	10	8	8	-		
Тактична	108	8	12	10	10	8	12	10	10	8	10	10	-		
Ігрова	104	6	4	10	12	12	6	10	12	12	12	8	-		
Змагальна (ігри)	90	-	8	10	10	10	10	10	10	10	10	2	-		
Контрольні іспити	22	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	10	-		
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	610	54	60	58	56	54	56	54	56	56	54	52	-		
Теоретична	60	8	6	6	6	6	6	4	4	4	4	6	-		
Відновлювальні заходи	58	6	8	4	4	4	6	6	4	4	4	8	-		
Теорія та практика суддівства	24	6	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-		
Усього:	752	74	76	70	68	66	70	66	64	66	64	68	-		

План-графік розподілу програмного матеріалу по тижнях  
у спеціально-підготовчому (серпень) та змагальному (листопад) мезоциклах  
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Загальнопідготовчий МЗЦ					Загаль- ний обсяг	Змагальний МЗЦ					Загаль- ний обсяг
	Мікроцикл (тиждень)						Мікроцикл (тиждень)					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Загальна фізична	2	2	2	2	-	8	2	2	1	1	-	6
Спеціальна фізична	2	3	3	2	2	12	2	2	2	2	-	8
Технічна	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	-	8
Тактична	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	-	8
Ігрова	-	-	2	2	-	4	3	3	2	2	-	10
Змагальна (ігри)	-	3	3	3	3	12	3	3	3	3	-	12
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	8	12	14	13	9	56	14	14	12	14	-	54
Теоретична	2	-	2	-	2	6	2	2	2	-	-	6
Відновлювальні заходи	2	2	-	2	2	8	-	-	2	2	-	4
Теорія та практика суддівства	2	2	-	-	-	4	-	2	-	-	-	2
Усього:	14	16	16	15	13	74	16	18	16	16	-	66

Побудова 2-го мікроциклу змагального мезоциклу  
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	День мікроциклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Загальна фізична	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Офіційна гра	Відпочинок
Спеціальна фізична	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5		
Технічна	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Тактична	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Ігрова	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Змагальна	-	-	-	-	-		
Усього:	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3	

Плани-графіки складені на підставі завдань, що стоять перед базовим навчально-тренувальним етапом, а також науково-методичних положень теорії та методики хокею з урахуванням принципу спадкоємності та вікових особливостей хокеїстів 14-16 років. У них простежується збільшення загального обсягу тренувальної роботи, динаміка співвідношень окремих видів підготовки у бік збільшення спеціальної фізичної, тактичної, ігрової та змагальної.

Наступним у технології планування є розподіл програмного матеріалу мезоциклів (місячних циклів) по мікро- (тижневих) циклах. У табл. 19 для прикладу показані плани-графіки розподілу матеріалу в підготовчому та змагальному мезоциклах по мікроциклах, де видно, що структура і зміст цих мезо- та мікроциклів мають незначні відмінності.

У табл. 20 представлена приблизна побудова змагального мікроциклу: найбільший обсяг тренувальних навантажень припадає на 2-й та 4-й дні мікроциклу. Змагальне навантаження у вигляді офіційної гри припадає на 6-й день. Розглядаючи мікроцикл за змістом та спрямованістю тренувальних днів, можна побачити, що 1, 2, 4-й та 6-й дні мікроциклу мають техніко-тактичну та ігрову спрямованість, а 3-й - атлетичну.

При плануванні річного циклу тренувального процесу для хокеїстів груп підготовки до вищих досягнень доцільно виходити з концепції періодизації спортивного тренування, в якій передбачається раціональний розподіл обсягів програмного матеріалу по видах підготовки з основних структурних компонентів: етапів, мезоциклів (МЗЦ), мікроциклів (МЦ). Структура та зміст зазначених компонентів визначаються завданнями, що стоять перед конкретним річним циклом, теоретико-методичними положеннями спортивного тренування, віковими особливостями юних хокеїстів та матеріально-технічними умовами.

У табл. 21 і 22 наведений розподіл обсягів окремих видів підготовки по етапах і мезо- (місячних) циклах для груп підготовки до вищих досягнень 1-го та 2-го років навчання: найбільш важливі цифрові дані – у двох горизонтальних рядках – 8-му та 12-му. У 8-му рядку представлені цифрові показники рухової активності хокеїстів, тобто сумарний (загальний) обсяг тренувальної та змагальної діяльності (фізичного навантаження). Їх облік при плануванні процесу підготовки хокеїстів є визначальним.

Таблиця 21

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень	
		Період												
		Підготовчий		Змагальний									Перехідний	
		Етап												
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний				Другий змагальний						
Загальна фізична	81	25	8	6	6	6	4	6	6	6	6	2	-	
Спеціальна фізична	99	10	18	8	8	8	10	8	8	8	8	5	-	
Технічна	99	6	10	10	10	10	10	10	10	8	8	7	-	
Тактична	112	12	14	12	12	12	10	10	10	10	10	-	-	
Ігрова	105	11	8	10	10	10	10	10	10	12	12	2	-	
Змагальна (ігри)	124	-	12	15	15	15	12	15	15	15	10	-	-	
Контрольні іспити	22	6	4	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	642	70	74	61	61	61	62	59	59	59	54	22	-	
Теоретична	60	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	-	
Відновлювальні заходи	60	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	-	
Теорія та практика суддівства	26	4	-	-	2	2	2	2	2	2	4	4	-	
Усього:	788	86	86	73	73	73	76	73	73	71	68	36	-	



Таблиця 22

План-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі  
для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Ли-пень	Сер-пень	Вересень	Жов-тень	Листо-пад	Гру-день	Сі-чень	Лю-тий	Бере-зень	Кві-тень	Тра-вень	Чер-вень		
		Період													
		Підготовчий			Змагальний									Перехідний	
		Етап													
		ЗПЕ	СПЕ	Перший змагальний					Другий змагальний						
Загальна фізична	76	22	6	4	4	6	6	6	6	6	6	4	-		
Спеціальна фізична	102	12	20	10	10	8	8	8	8	8	8	2	-		
Технічна	102	8	12	10	10	10	10	10	10	10	8	4	-		
Тактична	115	10	10	12	12	12	12	12	12	10	10	3	-		
Ігрова	108	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	6	-		
Змагальна (ігри)	135	-	12	15	18	18	12	18	15	15	12	-	-		
Контрольні іспити	22	6	2	-	-	-	6	-	-	-	-	8	-		
Загальний обсяг змагаль-ного та тренувального навантаження	660	68	74	61	64	64	64	64	61	59	54	27	-		
Теоретична	60	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	-		
Відновлювальні заходи	64	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	-		
Теорія та практика суддівства	28	4	-	2	2	2	2	2	2	4	4	4	-		
Усього:	812	84	86	73	78	78	78	78	75	73	68	41	-		

План-графік розподілу програмного матеріалу по мікроциклах у загальнопідготовчому та першому змагальному мезоциклах для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Загальнопідготовчий МЗЦ					Загальний обсяг	Змагальний МЗЦ					Загальний обсяг
	Мікроцикл (тиждень)						Мікроцикл (тиждень)					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Загальна фізична	9,0	6,0	5,0	3,0	2,0	25,0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	6,0
Спеціальна фізична	-	1,0	2,0	3,0	4,0	10,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	8,0
Технічна	-	1,0	2,0	1,5	1,5	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0
Тактична	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	12,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,0	12,0
Ігрова	1,5	1,0	3,0	2,5	3,0	11,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0
Змагальна (ігри)	-	-	-	-	-	-	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	15,0
Контрольні іспити	2	-	-	-	4	6,0	-	-	-	-	-	-
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	14,0	13,0	14,5	12,5	17,5	71,5	12,7	12,2	12,2	12,2	11,7	61,0
Теоретична	-	2,0	2,0	2,0	-	6,0	-	2,0	-	2,0	2,0	6,0
Відновлювальні заходи	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	6,0	-	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0
Теорія та практика суддівства	-	2,0	-	2,0	-	4,0	1,0	-	-	-	1,0	2,0
Усього:	15,0	18,0	17,5	17,5	19,5	87,5	13,7	15,2	13,2	15,2	15,7	73,0

План-графік розподілу програмного матеріалу по мікроциклах у загальнопідготовчому та другому змагальному мезоциклах для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Загальнопідготовчий МЗЦ					Загальний обсяг	Змагальний МЗЦ					Загальний обсяг
	Мікроцикл (тиждень)						Мікроцикл (тиждень)					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Загальна фізична	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	6,0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	6,0
Спеціальна фізична	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	20,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	8,0
Технічна	2,5	2,5	2,5	2,5	2,0	12,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0
Тактична	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	12,0
Ігрова	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	12,0	1,0	2,5	2,5	2,0	2,0	10,0
Змагальна (ігри)	3,0	3,0	3,0	3,0	-	12,0	6,0	3,0	3,0	3,0	3,0	18,0
Контрольні іспити	-	-	-	-	2,0	2,0	-	-	-	-	-	-
Загальний обсяг змагального та тренувального навантаження	14,7	15,2	15,2	15,2	13,7	74,0	14,2	12,7	12,7	12,2	12,2	64,0
Теоретична	2,0	-	2,0	-	2,0	6,0	2,0	-	2,0	-	2,0	6,0
Відновлювальні заходи	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	6,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	6,0
Теорія та практика суддівства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0	-	2,0
Усього:	17,7	16,2	18,2	16,2	17,7	86,0	17,2	13,7	15,7	15,2	16,2	78,0

У 12-му нижньому рядку цифр визначений сумарний обсяг всієї навчально-тренувальної роботи за річний цикл і кожен мезоцикл. До загальної кількості годин окрім показників рухової активності входять цифрові показники з теорії, відновлювальні заходи, а також теорія та практика суддівства. Наведені дані дозволяють бачити співвідношення обсягів окремих видів підготовки та їх динаміку по етапах та мезоциклах річного циклу. До певних недоліків такого підходу до планування слід віднести відсутність показника інтенсивності навантажень, їх фізіологічної спрямованості.

Наступним кроком у технології планування є розподілення обсягів окремих видів підготовки у мезоциклах по мікроциклах. У табл. 23 та 24, як приклад, представлено розподілення обсягів видів підготовки загальнопідготовчого і першого змагального МЗЦ для груп 1-го року навчання та спеціально-підготовчого і другого змагального МЗЦ для груп 2-го року навчання.

У табл. 23 можна побачити, що сумарний обсяг змагальних та тренувальних навантажень у мікроциклах загальнопідготовчого МЗЦ неоднозначний. Його найбільша величина припадає на 1-й та 5-й мікроцикли за рахунок часу, що відводиться на контрольні тестування. При цьому обсяги мікроциклів цього мезоциклу дещо перевищують обсяги мікроциклів змагального МЗЦ, що є методично правомірним. Приблизно подібна картина спостерігається при розгляді даних по мікроциклах 2-го року навчання (див. табл. 24). У той же час слід зазначити, що сумарні обсяги змагальних і тренувальних навантажень в мікроциклах 2-го року навчання дещо вище, ніж 1-го.

Завершальним кроком технології планування є складання оперативних (робочих) планів на різні мікроцикли, тренувальні дні та тренувальні заняття. У табл. 25, 26 та 27 представлені приклади розподілення навчальних годин по днях, що є найбільш типовим та широко практикується в дитячо-юнацькому хокеї.

Таблиця 25

Побудова 2-го мікроциклу загальнопідготовчого мезоциклу для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	День мікроциклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Загальна фізична	2,0	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	Відновлювальні заходи
Спеціальна фізична	-	-	0,2	0,2	0,3	0,3	
Технічна	-	-	0,2	0,3	0,2	0,3	
Тактична	-	0,2	0,3	0,5	0,5	0,5	
Ігрова	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Змагальна	-	-	-	-	-	-	
Контрольне тестування	-	-	-	-	-	-	
Усього:	2,5	2,2	2,2	2,0	2,0	2,1	

Таблиця 26

Побудова 3-го мікроциклу спеціально-підготовчого мезоциклу для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	День мікроциклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Загальна фізична	0,3	0,3	0,3	0,3	-	-	Відпочинок
Спеціальна фізична	0,5	1,0	0,5	1,0	1,0	-	
Технічна	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Гра	
Тактична	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	
Ігрова	1,0	0,5	0,5	0,5	-	Гра	
Змагальна	-	-	-	-	-	3,0	
Усього:	2,3	2,8	2,3	2,3	2,0	3,5	

Таблиця 27

Побудова 2-го мікроциклу першого змагального мезоциклу для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	День мікроциклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Загальна фізична	0,3	0,3	0,3	0,3	-	-	Відпочинок
Спеціальна фізична	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	Гра	
Технічна	0,2	0,5	0,3	0,5	0,5		
Тактична	0,3	0,5	0,2	0,5	0,5	0,5	
Ігрова	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	
Змагальна	-	-	-	-	-	3,0	
Усього:	1,6	2,1	1,6	2,1	1,8	3,5	

Таблиця 28

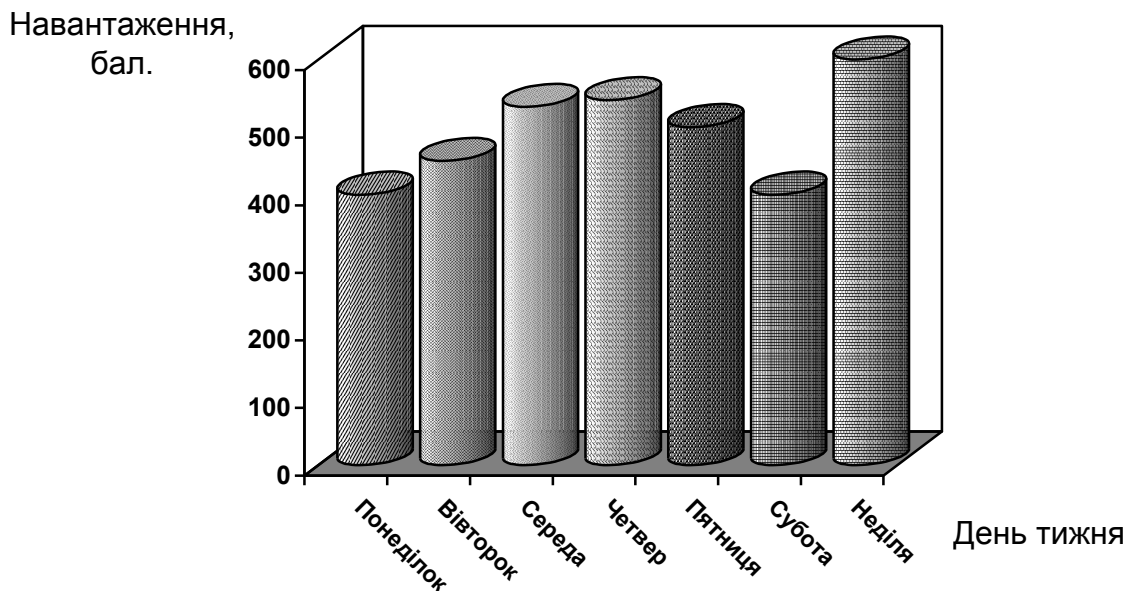
Побудова тижневого (6+1) 2-го мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання

День мікроциклу (МЦ)	№ заняття	Основна спрямованість заняття	Навантаження	
			Обсяг, хв.	Інтенсивність
Перший	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості. Розвиток загальної витривалості, силових якостей та гнучкості	100	Середня
	2	Загальнорозвивальні вправи. Ігрова підготовка. Модифікований баскетбол	50	Підвищена
Другий	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості. Розвиток силових і координаційних якостей	60	Підвищена
	2	Розвиток загальної витривалості. Ігрова підготовка	70	Підвищена

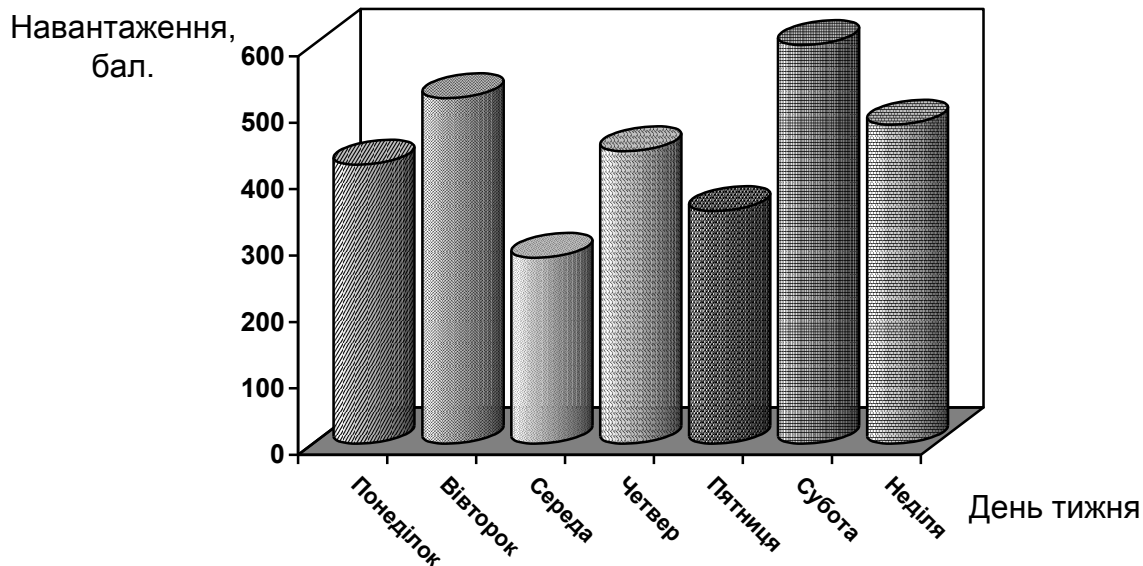
День мікроциклу (МЦ)	№ заняття	Основна спрямованість заняття	Навантаження	
			Обсяг, хв.	Інтенсивність
Третій	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості. Розвиток швидкісно-силових якостей	60	Підвищена
	2	Техніко-тактична й ігрова підготовка	60	Середня
Четвертий	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості. Розвиток швидкісних якостей	50	Висока
	2	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості. Розвиток загальної витривалості	70	Середня
П'ятий	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості. Розвиток силової витривалості	60	Підвищена
	2	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості	60	Середня
Шостий	1	Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Розвиток загальної витривалості	60	Знижена
	2	Навчальна гра	65	Середня
Сьомий	1	Відновлювальні заходи		

При плануванні мікроциклів суттєвим доповненням можуть бути схеми мікроциклів, які наочно показують спрямованість кожного тренувального дня та величину його навантаження з урахуванням обсягу та інтенсивності їх виконання. Обсяги навантаження визначаються у балах: велике – 500-600; середнє – 300-400; мале – 100-200 бал.

На схемах 2-го мікроциклу загальнопідготовчого (мал. 2) та 2-го мікроциклу першого змагального (мал. 3) етапів для груп підготовки до вищих досягнень наведені структура та зміст мікроциклу, а також динаміка реальних тренувальних навантажень по днях мікроциклу. Заслугове на певну увагу і така форма планування мікроциклу, яка надана в табл. 28, де передбачаються чітка спрямованість кожного заняття, його зміст та величина навантаження.



Мал. 2. Схема побудови 2-го мікроциклу загальнопідготовчого етапу для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання: понеділок – сила та гнучкість; вівторок – сила та спритність; середа – швидко-силове заняття; четвер – ігрова тактика; п'ятниця – техніко-тактичне заняття; субота – загальна витривалість; неділя – відновлювальні заходи



Мал. 3. Схема побудови 2-го мікроциклу першого змагального етапу для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання: понеділок – швидкість та техніка; вівторок – швидкісна витривалість; середа – швидкісне заняття; четвер – швидко-силове заняття; п'ятниця – тактика; субота – календарна гра; неділя – відновлювальні заходи

## 2.5. Програмний матеріал для практичних занять у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки

Цей розділ програми враховує специфіку хокею, структуру змагальної діяльності хокеїстів, завдання, що стоять перед етапами та вікові особливості юних хокеїстів. Програмний матеріал для практичних занять представлений по видах підготовки - фізичної, технічної та тактичної.

### 2.5.1. Фізична підготовка

Фізична підготовка хокеїстів має суттєве значення. Це в першу чергу пов'язане з особливостями змісту та структури змагальної діяльності, яка відбувається на обмеженому льодовим майданчиком просторі, у високому темпі, з великою кількістю жорсткого контактного єдиноборства. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

**Загальна** фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток різних функціональних систем організму спортсмена, м'язових груп, розширення рухових можливостей, створення надійної біомеханічної бази для успішного виконання вправ із спеціальної фізичної підготовки.

**Спеціальна** фізична підготовка скерована на ті фізичні якості та функціональні системи організму спортсмена, що безпосередньо відповідають за успішне ведення змагальної діяльності. У цьому аспекті вправи (засоби), спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, слід віднести до загальнопідготовчих, а засоби, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, – до спеціально - підготовчих.

#### **Загальнопідготовчі вправи**

##### **1. Стрйові вправи.**

Побудова групи: шеренга, колона, фланг, дистанція, інтервал. Перестроювання: у одну-дві шеренги, в колону поодиноці, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти на місці. Початок руху, зупинка. Зміна швидкості руху.

##### **2. Гімнастичні вправи з рухами частин тіла.**

*Вправи для рук і плечового поясу.* З різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктьових, зап'ястних суглобах. Махи, відведення і приведення, ривки назад, вбік.

*Вправи для ніг.* Згинання і розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах; приведення, відведення і махи вперед, назад та вбік; випади з пружистими похитуваннями; обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі; присідання; стрибки з різних вихідних положень.

*Вправи для шиї та тулуба.* Повороти, нахили, обертання голови. Нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба. З положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови. З положення сидячи упор кистями рук ззаду - піднімання ніг з виконанням перехресних рухів. З вихідного положення (основна стійка) перейти уприутул сидячи, потім - уприутул лежачи, назад - в упор сидячи та перехід у положення основної стійки.

На мал. 4-9 приведені приклади загальнофізичних вправ.

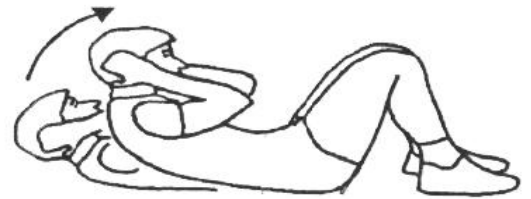
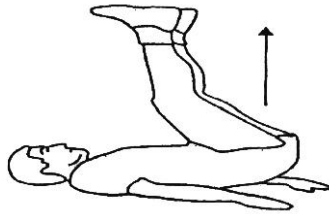
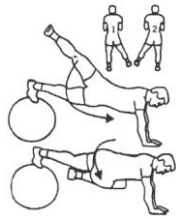




Мал. 4. Піднімання ніг до тулуба

Мал. 5. Піднімання ніг

Мал. 6. Вправи з м'ячем



Мал. 7. Вправи на м'ячі

Мал. 8. «Берізка»

Мал. 9. Качання пресу

### 3. Вправи для розвитку фізичних якостей.

*Вправи для розвитку силових якостей.* Вправи з подоланням ваги власного тіла: підтягування на поперечці, віджимання в упорі лежачи, присідання на одній та двох ногах.

Вправи з партнером: подолання його ваги та опору. Вправи зі снарядами: штангою, атлетичними «блинами», гирями, гантелями, набивними м'ячами, металевими палицями, еспандерами.

Вправи на приладах: різних тренажерах, гімнастичній стінці, велоергометрі; лазіння по канату. Вправи з інших видів спорту: регбі, боротьба, веслування, їзда на велосипеді.

*Вправи для розвитку швидкісних якостей.* Вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (прості та складні). Старту з місця і в русі, за зоровим і звуковим сигналом. Гра в настільний теніс. Біг на короткі дистанції (20-100 м) з можливою максимальною швидкістю. Біг з гори. Виконання простих загальнорозвивальних вправ з максимальною швидкістю. Проведення різних естафет, які стимулюють виконання різних рухових дій з максимальною швидкістю.

*Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.* Різні стрибкові вправи, стрибки на одній або двох ногах, стрибки через лавку і легкоатлетичний бар'єр, стрибки у висоту і довжину. Багатоскоки, п'ятиразовий та потрійний стрибки в довжину. Стрибки та біг по сходах у високому темпі. Загальнорозвивальні рухи рук з невеликими навантаженнями (20-30 % максимального), що виконуються з великою швидкістю. Віджимання з упору лежачи у високому темпі. Метання різних снарядів: м'яча, гранати, списа, диска, штовхання ядра. Вправа зі скакалками.

*Вправи для розвитку координаційних якостей.* Виконання відносно координаційно-складних вправ з різною спрямованістю та частотою руху рук і ніг. Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, в боки, перевороты, кульбіти, стійки на голові та руках. Вправи на батуті, в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонглювання футбольного м'яча ногами, головою. Рухливі ігри та ігрові вправи, в

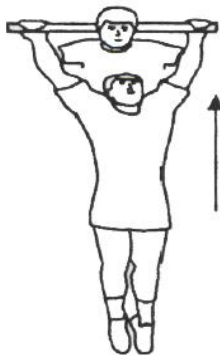
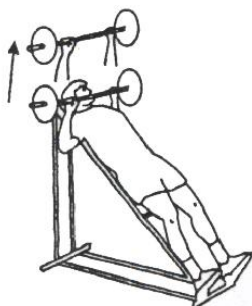
яких гравцеві доводиться швидко перебудовуватися через раптову зміну ігрових ситуацій.

*Вправи для розвитку гнучкості.* Загальнорозвивальні вправи з великою амплітудою руху: відведення рук, ніг, нахили, прогини, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів. Ці вправи можна виконувати з невеликими навантаженнями у вигляді набивних м'ячів, гімнастичної палки, гантель тощо. Для підвищення ефективності розвитку гнучкості корисно виконувати вправи за допомогою партнера, який допомагає збільшити амплітуду руху, зменшити або збільшити суглобові кути.

*Вправи для розвитку загальної витривалості (мал. 10-15).* Біг з рівномірною і перемінною інтенсивністю 800,1000,3000 м. Тест Купера - 12-хвилинний біг. Крос по пересіченій місцевості - 5 км. Ходьба на лижах - 3 км. Плавання, їзда на велосипеді. Спортивні ігри - переважно футбол, гандбол, баскетбол. Важливим критерієм розвитку загальної витривалості є режим виконання вправ. Вказані вправи слід виконувати в аеробному режимі на частоті серцевих скорочень, що не перевищує 160 уд./хв.



Мал. 10-12. Вправи з гантелями



Мал. 13. Вправи зі штангою

Мал. 14. Підтягування

Мал. 15. Силкові вправи

#### 4. Спеціально-підготовчі вправи

Специфіка змагальної діяльності хокеїстів висуває високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей в наступному порядку:

- силкові та швидкісно-силкові;
- швидкісні;
- координаційні;
- спеціальна (швидкісна) витривалість.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні вправи, адекватні за структурою техніко-тактичним прийомам гри.

*Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг*, що визначають ефективність виконання пересування хокеїстів на ковзанах у змагальній діяльності, а також низки інших техніко-тактичних прийомів. Імітація бігу на ковзанах в основній посадці хокеїста, на місці та в русі. Те ж саме з навантаженням на гомілковостопний суглоб. Стрибкова імітація в русі (з ноги на ногу), з переходом на рух в глибокому присіді та назад в основну посадку. Біг на ковзанах на високій швидкості з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямі. Біг на ковзанах з перестрибуванням через перешкоди поштовхами однією або двома ногами. Біг на ковзанах з гумовим поясом еспандером, прикріпленим до борту хокейної коробки. Старт і рух вперед із зростанням м'язового напруження до максимуму, те ж саме з веденням шайби.

*Вправи з партнером.* Вихідне положення: партнери розташовуються обличчям у бік руху на відстані один від одного на довжину ключок, які один тримає обома руками за рукоятки, а інший за крюки. Завдання першого - розвинути максимальну швидкість, завдання другого - загальмувати його рух; обоє можуть проявити максимальне м'язове напруження ніг. Човниковий біг на ковзанах з партнером на плечах.

*Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу*, які сприяють покращенню виконання кидків, ударів і ведення шайби. Махи, обертання ключкою однією і двома руками, з різним хватом кистями рук; те ж саме з ключкою з навантаженням. Імітація кидків шайби на тренажері з блоковим пристроєм, що дозволяє розвивати великі зусилля м'язів плечового поясу і кистей, що беруть участь у виконанні ударів і кидків шайби. Вправи з кидання, передачі та зупинки шайби з навантаженням (200 - 400 г).

*Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості* - сприяють успішному веденню контактного силового єдиноборства. Вправи з партнером: «півнячий бій» з виконанням поштовхів плечем, грудьми та задньою частиною стегна. Поштовхи, удари плечем, грудьми у підвішений боксерський мішок, в русі на ковзанах. Вправа 1:1 - хокеїст в русі прагне обіграти партнера, який знаходиться в коридорі шириною 3 м. Завдання того, хто захищається, - не пропустити партнера за допомогою контактного силового єдиноборства. Вправа виконується нападником без шайби та з шайбою. Ступінь складності вправи регулюється шириною коридору.

*Вправи спеціальної швидкісної спрямованості.* Вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної). Старту з місця і в русі на ковзанах за зоровим і звуковим сигналом. Різні ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника. Біг на короткі дистанції (10-30 м) з максимально можливою швидкістю. Виконання різних ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення шайби) з можливою максимальною швидкістю. Різновиди човникового бігу (18 м x 3; 9 м x 6 та ін.) з настановою на максимально швидкісне пробігання. Проведення різних естафет, які стимулюють швидкісне виконання різних рухових дій.

*Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей.* Виконання відносно координаційно-складних вправ з різною спрямованістю і асинхронним рухом рук і ніг. Наприклад, під час ведення шайби та обведення в складній ігровій ситуації має місце асинхронна робота рук і ніг: руками виконують часті рухи, а ногами відносно повільні.

Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, в боки.

Для розвитку координаційних якостей в групах спеціалізованої базової підготовки доцільно ввести чинник незвичності під час виконання ігрових дій.

Наприклад:

старту з різних положень;

кидки шайби сидячи, стоячи на колінах, у падінні;

ведення шайби з різними хватами ключки;

зміна тактики в ході гри (відкочування замість силового тиску);

ігрові вправи зі збільшенням кількості шайб і воріт;

естафети з елементами новизни та інші навчальні ігри та ігрові вправи, в яких гравцеві доводиться швидко перебудовувати свої дії через раптову зміну ігрових ситуацій.

*Вправи для розвитку гнучкості.* Загальнорозвивальні вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів. Для підвищення ефективності розвитку гнучкості можна виконувати вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера, який допомагає збільшити амплітуду руху, зменшити або збільшити суглобові кути. Вправи на розвиток гнучкості з використанням борту хокейної коробки.

*Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості.* Оскільки фізіологічним підґрунтям витривалості хокеїстів є процеси енергозабезпечення працюючих м'язів, то для розвитку спеціальної витривалості слід використовувати засоби, методи та режими роботи, які ефективно впливають на анаеробно-гліколітичний механізм енергозабезпечення.

Як основні вправи використовують різні види човникового бігу та ігрові вправи у відповідному режимі:

повторний біг з партнером на плечах, тривалість вправи 40 с. У серії 3 повторення, відпочинок між повтореннями 2 хв. Усього 3 серії. Інтервал між серіями 8-10 хв. ЧСС -195-210 уд./хв.;

човниковий біг 5x54 м, тривалість вправи 42-45 с. У серії 3 повторення, між повтореннями відпочинок 2-3 хв. ЧСС -190-210 уд./хв.;

ігрова вправа 2:2 на обмеженій бортами ділянці хокейного майданчика. Боротьба за опанування шайбою та взяття воріт. Перемагають гравці, які довше володіли шайбою і більше забили голів. Тривалість вправи 60 с. У серії 3 повторення, між повтореннями відпочинок 2-3 хв. Усього 3 серії. Між серіями інтервал 8-10 хв. ЧСС 190-200 уд./хв.;

гра 3:3 на усьому майданчику. Тривалість ігрового відрізка 60-90 с. Пауза між повтореннями 2-3 хв. У серії 5-6 повторень. ЧСС - 180-190 уд./хв.

### 2.5.2. Технічна підготовка

Технічна підготовка є однією з важливих складових системи підготовки хокеїстів високої кваліфікації. Вона тісно пов'язана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, ігровою та психологічною) і багато в чому визначає рівень спортивної майстерності хокеїста. Висока технічна підготовленість дозволяє хокеїсту повноцінно реалізувати свій руховий (фізичний) потенціал у змагальній діяльності та успішно вирішувати складні тактичні завдання в екстремальних умовах ігрової діяльності. Впродовж всієї багаторічної підготовки юних хокеїстів ДЮСШ і СДЮШОР технічній підготовці слід приділяти належну увагу.

У табл. 29-31 представлені основні засоби з навчання та удосконалення технічної підготовленості польового гравця та воротаря.

### 2.5.3. Тактична підготовка

Не менш важливою складовою системи багаторічної підготовки юних хокеїстів є тактична підготовка.

У табл. 32-33 представлені засоби навчання та удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в захисті та нападі, а також показана їх динаміка по етапах і роках навчання.

## **2.6. Програмний матеріал для практичних занять у групах підготовки до вищих досягнень**

У цьому розділі програми використані науково-методичні положення спортивного тренування, висвітлені завдання, які необхідно вирішити на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням вікових особливостей хокеїстів 17-18 років. Програмний матеріал для практичних занять приведений з фізичної, технічної й тактичної підготовки як польових гравців, так і воротаря.

### 2.6.1. Фізична підготовка польових гравців

Фізична підготовка є базовою у спортивній майстерності хокеїстів. Від рівня її розвитку багато в чому залежить успішність змагальної діяльності. Вона тісно взаємозв'язана з іншими видами підготовки (технічною, тактичною та психологічною) і поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка хокеїстів спрямована на гармонійний розвиток різних функціональних систем організму, м'язових груп ніг, тулуба, плечового поясу і рук, розширення рухового досвіду, створення бази для успішного розвитку спеціальної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток тих функціональних систем організму і м'язових груп, а також рухових якостей, що безпосередньо відповідають за успішне ведення змагальної діяльності.

#### **Загальна фізична підготовка**

Загальнорозвивальні вправи з рухами частин тіла

*Вправи для рук і плечового поясу.* З різних вихідних положень, на місці та в русі по колу або по периметру майданчика згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктювих і зап'ястних суглобах. Махи, відведення і приведення, ривки назад, убік.

*Вправи для ніг.* Згинання і розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах. Відведення, приведення і махи вперед, назад, убік. Випади з пружистими похитуваннями. Обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі. Присідання, стрибки з різних вихідних положень.

*Вправи для шиї та тулуба.* Повороти, нахили, обертання голови. Нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба. З положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови. З положення сидячи упор кистями рук ззаду піднімання ніг з виконанням перехресних рухів. З вихідного положення (основна стійка) перейти у впритул сидячи, потім у впритул лежачи, назад – у впритул сидячи та перейти у вихідне положення.

## Техніка пересування на ковзанах

Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Пересування по гумовій та ущільненій сніговій доріжці	+	+								
Основна стійка (посадка) хокеїста	+	+								
Рух на двох ковзанах з опором на стілець	+	+								
Рух на двох ковзанах з поперемінним відштовхуванням лівою та правою ногою	+	+								
Рух на лівому ковзані після поштовху правою ногою і навпаки	+	+	+							
Біг <b>КОВЗНИМИ</b> кроками	+	+	+	+	+	+				
Повороти по дузі вліво та вправо не відриваючи ковзана від льоду	+	+								
Повороти по дузі поштовхами однією (зовнішньою) ногою (переступанням)	+	+	+							
Повороти по дузі переступанням двох ніг	+	+	+	+						
Повороти вліво та вправо перехресними кроками			+	+	+	+	+	+	+	+
Гальмування «напівплугом» та «плугом»	+	+	+							
Старт з місця обличчям вперед	+	+	+	+	+					
Біг короткими (ударними) кроками		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гальмування з поворотом тулуба на 90° на одній та двох ногах		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг зі зміною напрямку перехресними кроками (перебіжка)			+	+	+	+	+	+	+	+

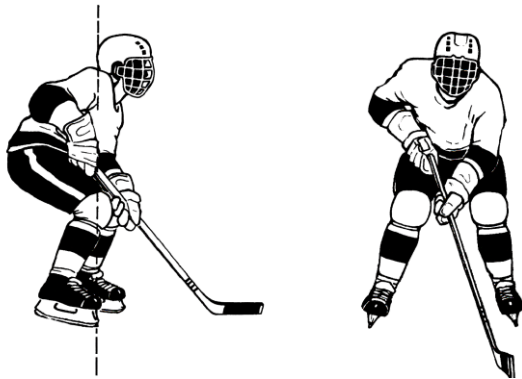
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стрибки поштовхом однією та двома ногами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг спиною вперед не відриваючи ковзанів від льоду		+	+	+	+	+				
Біг спиною вперед переступаючи			+	+	+	+	+	+		
Біг спиною вперед перехресними кроками			+	+	+	+	+	+	+	+
Повороти у русі на 180° і 360°			+	+	+	+	+	+	+	+
Випади, глибокі присідання на одній та двох ногах			+	+	+	+	+	+	+	+
Старти з різних вихідних положень з подальшими ривками в заданих напрямках			+	+	+	+	+	+	+	+
Падіння на коліна в русі з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку				+	+	+	+	+	+	+
Перекид у русі		+	+	+	+	+				
Падіння на груди, бік з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку			+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс прийомів техніки руху на ковзанах з реалізації стартової та дистанційної швидкості					+	+	+	+	+	+
Комплекс прийомів техніки руху хокеїстів на ковзанах для удосконалення швидкісного маневрування					+	+	+	+	+	+

## Техніка володіння ключкою та шайбою (мал. 16-27)

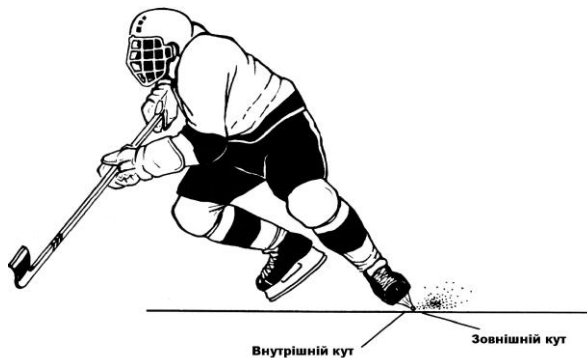
Технічний прийом	Етап		Базовий навчально-тренувальний етап							
	початкової підготовки		Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Основна стійка хокеїста	+	+	+							
Володіння ключкою. Основні способи тримання ключки (хвати): звичайний, широкий, вузький	+	+	+							
Ведення шайби на місці	+	+	+	+						
Широке ведення шайби в русі з перекиданням крюка ключки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведення шайби не відриваючи крюк ключки від шайби		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведення шайби дозованими поштовхами вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коротке ведення шайби з перекиданням крюка ключки			+	+	+	+				
Ведення шайби ковзанами			+	+	+	+	+	+	+	+
Ведення шайби в русі спиною вперед			+	+	+	+	+	+	+	+
Обведення суперника на місці та в русі		+	+	+	+					
Довге обведення		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коротке обведення			+	+	+	+	+	+	+	+
Силове обведення					+	+	+	+	+	+
Обведення з використанням обманних дій-фінтів			+	+	+	+	+	+	+	+
Фінт ключкою			+	+	+	+	+			
Фінт із змінами швидкості руху				+	+	+	+	+	+	+
Фінт головою та тулубом			+	+	+	+	+	+	+	+
Фінт на кидок і передачу шайби					+	+	+	+	+	+
Фінт - обманна втрата шайби					+	+	+	+	+	+



Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Кидок шайби з довгим розгоном	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кидок шайби з коротким розгоном (кистьовий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайби з довгим замахом			+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайби з коротким замахом			+	+	+	+	+	+	+	+
Кидок - підкидання			+	+	+	+	+	+	+	+
Кидки в процесі ведення, обведення та передачі шайби		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кидки та удари в «один дотик»					+	+	+	+	+	+
Комплекс прийомів техніки руху під час кидків шайби з незручного боку			+	+	+	+	+	+	+	+
Зупинка шайби крюком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прийом шайби з одночасною її обробкою для подальших дій			+	+	+	+	+	+	+	+
Відбір шайби ключкою способом вибивання		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайби з коротким замахом			+	+	+	+	+	+	+	+
Відбір шайби ключкою способом підбивання ключки суперника				+	+	+	+	+	+	+
Зупинка і поштовх суперника грудьми				+	+	+	+	+	+	+
Зупинка і поштовх суперника задньою поверхнею стегна					+	+	+	+	+	+
Відбір шайби способом зупинки, притискання суперника до борту та оволодіння шайбою				+	+	+	+	+	+	+



Мал. 16. Базова стійка хокеїста



Мал. 17. Положення ковзана



Мал. 18. Гальмування та розворот



Мал. 19. Положення коліна



Мал. 20. Положення рук на ключці



Мал. 21. Положення ніг у русі



Мал. 22. Передній старт (вид ззаду)



Мал. 23. Передній старт (вид спереду)



Мал. 24. Різкий розворот



Мал. 25. Гальмування однією ногою



Мал. 26. Гальмування двома ногами назад



Мал. 27. Перехресне обертання

Таблиця 31

Техніка гри воротаря (мал. 28-44)

Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Основна стійка воротаря	+	+	+	+	+					
Низька та висока стійки воротаря і перехід від одного виду стійки до іншого	+	+	+	+	+					
Прийоми техніки пересування на ковзанах										
Пересування на паралельних ковзанах (вправо, вліво)	+	+	+	+	+					
T-подібний рух (вправо, вліво)		+	+	+	+	+				
Пересування вперед випадами		+	+	+	+					
Гальмування «плугом», «напівплугом»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гальмування на паралельних ковзанах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пересування короткими кроками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

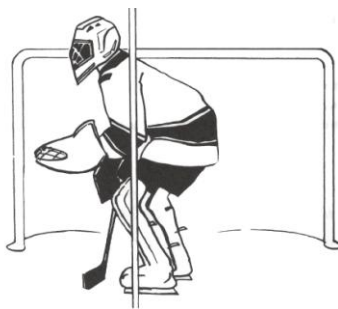
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Повороти в русі на 180°,360° в основній стійці воротаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг спиною вперед, обличчям вперед не відриваючи ковзанів від льоду та з переступаннями		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловлення шайби «ловушкою» стоячи на місці	+	+								
Ловлення шайби «ловушкою» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах		+	+	+						
Ловлення шайби «ловушкою» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) Т-подібним ковзанням			+	+	+					
Ловлення шайби «ловушкою» з падінням (вправо, вліво) на одне та два коліна			+	+	+					
Техніка гри воротаря										
Ловлення шайби «ловушкою» в шпагаті					+	+				
Ловлення шайби на атлетичний «блин»					+	+				
Ловлення шайби на груди стоячи з падінням на коліна			+	+	+					
Відбивання шайби										
Відбивання шайби атлетичний «блином» стоячи на місці		+	+	+	+	+				
Відбивання шайби атлетичним «блином» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах		+	+	+	+					
Відбивання шайби атлетичним «блином» з падінням на одне коліно (вправо, вліво) та на два коліна			+	+	+					

Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Відбивання шайби ковзаном		+	+	+	+					
Відбивання шайби ключкою (вправо, вліво)		+	+	+	+	+				
Відбивання шайби ключкою (вправо, вліво) з падінням на одне та два коліна				+	+	+				
Цілеспрямоване відбивання шайби ключкою у визначену точку хокейного майданчика				+	+	+	+			
Цілеспрямоване відбивання шайби ключкою у визначену точку хокейного майданчика з падінням на одне та два коліна			+	+	+	+				
Відбивання шайби щитками стоячи (вправо, вліво) з падінням на одне та два коліна			+	+	+	+				
Відбивання шайби щитками в шпагаті			+	+	+	+				
Цілеспрямоване відбивання шайби щитками у визначену точку хокейного майданчика			+	+	+	+				
Відбивання шайби щитками з падінням на бік (вправо, вліво)					+	+	+	+	+	
<b>Притискання шайби</b>										
Притискання шайби тулубом і «ловушкою»		+	+	+	+					
<b>Володіння ключкою та шайбою</b>										
Відбивання шайби ключкою, ключкою у падінні			+	+	+	+	+			
Зупинка шайби ключкою, з падінням на одне та два коліна		+	+	+	+					
Зупинка шайби ключкою біля борту		+	+	+	+	+	+			
Викидання шайби ключкою по борту		+	+	+	+	+	+			

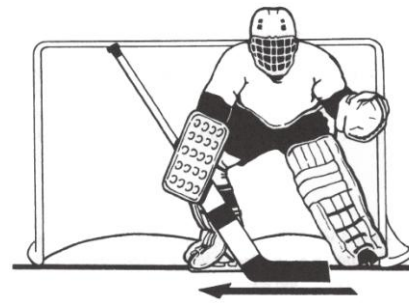
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап								
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація				
	Рік навчання										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Кидок шайби на дальність і точність			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача шайби ключкою по льоду однією та двома руками				+	+	+	+	+	+	+	+
Передача шайби підкиданням				+	+	+	+	+	+	+	+
Ведення шайби ключкою на місці, в русі однією та двома руками					+	+	+	+	+	+	+



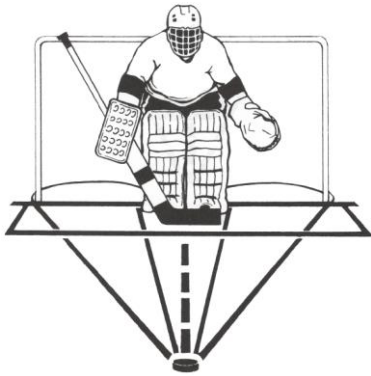
Мал. 28. Базова стійка воротаря



Мал. 29. Базова стійка (вид збоку)



Мал. 30. Переміщення вздовж воріт



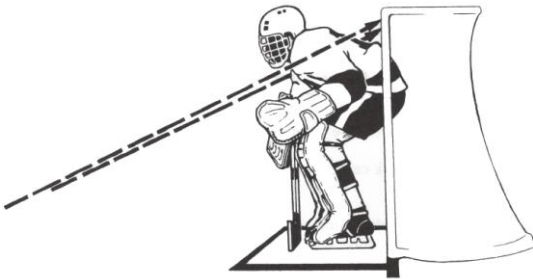
Мал. 31. Кути обстрілу за низької посадки



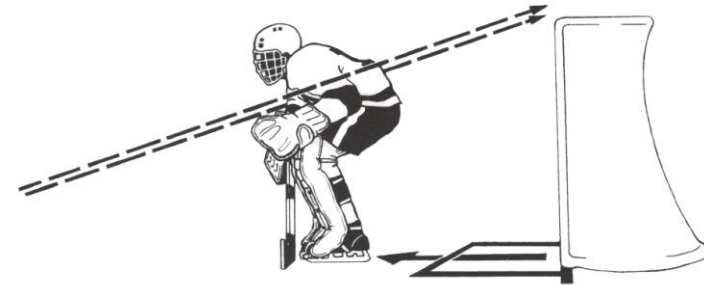
Мал. 32. Кути обстрілу під час виходу з воріт



Мал. 33. Положення воротаря під час атаки воріт з гострого кута



Мал. 34. Кут обстрілу за низької посадки воротаря



Мал. 35. Кут обстрілу під час виходу з воріт



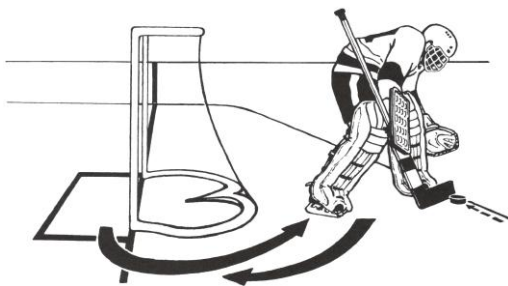
Мал. 36. Зони враження воріт



Мал. 37. Відбивання шайби ключкою



Мал. 38. Відбивання шайби ковзаном



Мал. 39. Гра за воротами



Мал. 40. Гра у стилі «метелика»



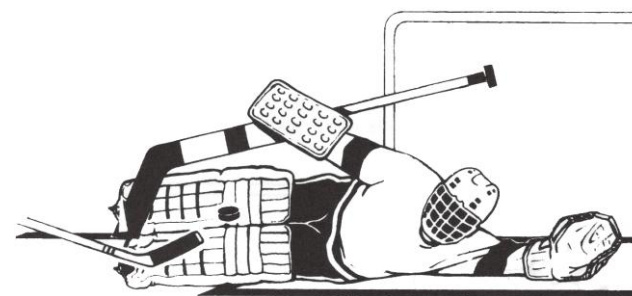
Мал. 41. Відбивання шайби у шпагаті



Мал. 42. Відбивання шайби тілом



Мал. 43. Ловлення шайби «ловушкою»



Мал. 44. Блокування кидка ногами

Таблиця 32

Тактичні дії хокеїстів (мал. 45-49)

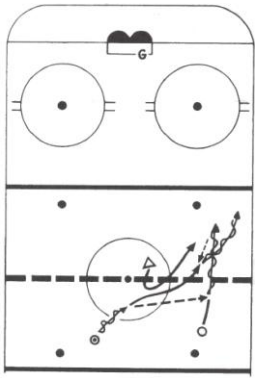
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап								
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація				
	Рік навчання										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Швидкісне маневрування та вибір позиції		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанційна опіка			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контактна опіка					+	+	+	+	+	+	+



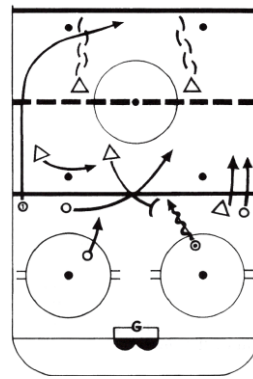
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Відбір шайби перехопленням		+		+						
Відбір шайби ключкою		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Відбір шайби із застосуванням силових єдиноборств					+	+	+	+	+	+
Ловлення шайби на себе з падінням на одне та два коліна, а також з падінням на бік					+	+	+	+	+	+
Групові тактичні дії										
Страхування			+	+	+	+	+	+	+	+
Перемикання						+	+	+	+	+
Спарений (парний) відбір шайби						+	+	+	+	+
Взаємодія захисників з воротарем										
Командні тактичні дії										
Принципи командних захисних тактичних дій							+	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-2-2				+	+	+	+	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-4				+	+	+	+	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-3-1							+	+	+	+
Малоактивна захисна система 0-5				+	+	+	+	+	+	+
Активна захисна система 2-1-2						+	+	+	+	+
Активна захисна система 3-2							+	+	+	+
Активна захисна система 2-2-1									+	+
Пресинг					+	+	+	+	+	+
Зонна оборона в зоні захисту				+	+	+	+	+	+	+
Персональна оборона в зоні захисту					+	+	+	+	+	+
Комбінована оборона в зоні захисту				+	+	+	+	+	+	+

Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Тактичні побудови в захисті за чисельної меншості					+	+	+	+	+	+
Тактичні побудови в захисті за чисельної більшості					+	+	+	+	+	+
Тактика нападу. Індивідуальні атаківі дії										
Атаківі дії без шайби			+	+	+	+	+	+	+	+
Атаківі дії з шайбою: ведення, обведення, кидок, прийом шайби, єдиноборство з воротарем		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групові атаківі дії										
Передачі шайби - короткі, середні, довгі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачі по льоду і над льодом, у крюк ключки партнера і на вільне місце		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачі в процесі ведення, обведення, в силовому єдиноборстві, під час імітації кидка у ворота, в русі, з використанням борту					+	+	+	+	+	+
Точність, вчасність, несподіваність, швидкість виконання передач					+	+	+	+	+	+
Тактична комбінація «схрещування»					+	+	+	+	+	+
Тактична комбінація «стінка»				+	+	+	+	+	+	+
Тактична комбінація «залишення шайби»				+	+	+	+	+	+	+
Тактична комбінація «пропуск шайби»					+	+	+	+	+	+
Тактична комбінація «заслін»					+	+	+	+	+	+
Тактичні дії під час укидання шайби суддею: у зоні нападу у середній зоні у зоні захисту			+	+	+	+	+	+	+	+

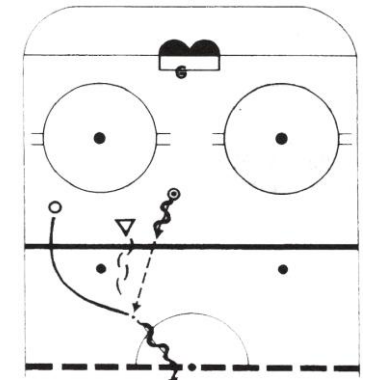
Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Командні атакові тактичні дії										
Організація атаки та контратаки із зони захисту			+	+	+	+	+	+	+	+
Організований вихід із зони захисту через крайніх нападників			+	+	+	+	+	+	+	+
Вихід із зони захисту через центральних нападників			+	+	+	+	+	+	+	+
Вихід із зони захисту через захисників				+	+	+	+	+	+	+
Розвиток «затяжної» атаки. Швидкісне проходження середньої зони за рахунок повздовжніх та діагональних передач					+	+	+	+	+	+
Контратаки із зони захисту і середньої зони					+	+	+	+	+	+
Атака з ходу					+	+	+	+	+	+
Позиційна атака з виходом на завершальний кидок крайніх нападників				+	+	+	+	+	+	+
Позиційна атака з виходом на завершальний кидок центрального нападника				+	+	+	+	+	+	+
Позиційна атака з виходом на завершальний кидок захисника у ворота				+	+	+	+	+	+	+
Гра у нерівних складах - у чисельній більшості 5:4, 5:3				+	+	+	+	+	+	+
Гра у нападі у чисельній меншості					+	+	+	+	+	+



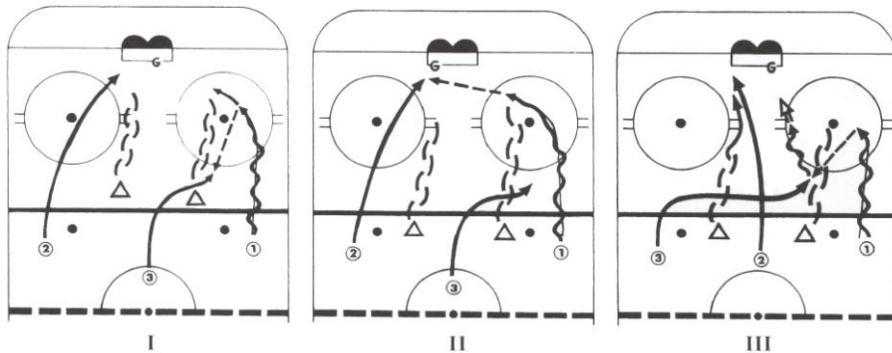
Мал. 45. Передача у вільну зону



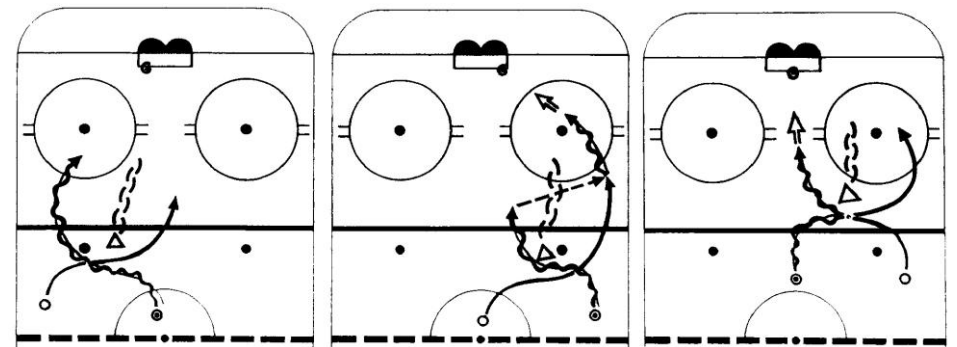
Мал. 46. Пресинг суперника на виході із зони



Мал. 47. Пас через захисника



Мал. 48. Варіанти розіграшу контратаки 3 в 2



Мал. 49. Варіанти розіграшу контратаки 2 в 1

## Тактика гри воротаря

Технічний прийом	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап							
			Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація			
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Вибір позиції під час атаки воріт супротивником у чисельній більшості (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вибір позиції (поза площею воріт ) під час позиційної атаки супротивника			+	+	+	+	+	+	+	+
Притискання шайби		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перехоплення та зупинка шайби			+	+	+	+	+	+	+	+
Вкидання шайби		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Взаємодія з гравцями захисту під час оборони				+	+	+	+	+	+	+
Взаємодія з гравцями під час контратаки					+	+	+	+	+	+

*Вправи на приладах і зі снарядами.* Вправи на різноманітних тренажерних пристроях, гімнастичній стінці, лавці, поперечці, брусах, батуті. Вправи з набивними м'ячами, гімнастичними палками, гантелями, штангою, важкоатлетичними «блинами», гумовими амортизаторами.

*Вправи з інших видів спорту.* Футбол, баскетбол, ручний м'яч, регбі, легка атлетика, плавання, веслування, їзда на велосипеді, важка атлетика, лижний спорт. Акробатичні вправи.

### **Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальній фізичній підготовці на етапі підготовки до вищих досягнень надається велике значення. Вона проводиться переважно на льоду хокейного майданчика - технічна й тактична підготовка.

Специфіка змагальної діяльності хокеїстів ставить високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей: силових і швидко-силових; швидкісних; координаційних; спеціальної (швидкісної) витривалості.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні вправи, адекватні за структурою до техніко-тактичних прийомів і змагальної діяльності.

*Вправи для розвитку спеціально-силових і швидко-силових якостей* м'язів ніг, що визначають ефективність пересування хокеїстів на ковзанах у змагальній діяльності. Імітація бігу на ковзанах в основній посадці хокеїста на місці та в русі; те ж саме з навантаженням на гомілковостопний суглоб. Стрибкова імітація в русі (з ноги на ногу), з переходом на рух у глибокому присіді та назад в основну стійку. Біг на ковзанах на високій швидкості з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямі. Біг на ковзанах з перестрибуванням через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами. Біг на ковзанах з гумовим поясом еспандером, прикріпленим до борту хокейної коробки. Старт і рух вперед зі зростанням м'язового напруження до максимуму; те ж саме з веденням шайби.

*Вправи з партнером.* Вихідне положення: партнери розташовуються обличчям у бік руху на відстані один від одного на довжину ключок, які один тримає кожною рукою за рукоятку, а інший - за крюк. Завдання першого - розвинути максимальну швидкість, завдання другого - загальмувати його рух. Обоє мають проявити максимальне м'язове напруження ніг. Човниковий біг на ковзанах з партнером на плечах.

*Вправи для розвитку спеціальних силових якостей* м'язів рук і плечового поясу, які сприяють покращанню виконання кидків, ударів і ведення шайби. Махи, обертання ключкою однією та двома руками, з різним хватом кистями рук; те ж саме з ключкою з навантаженням. Імітація кидків шайби на тренажері з блоковим пристроєм, що дозволяє розвивати велике напруження м'язів плечового поясу та кистей, що беруть участь у виконанні ударів і кидків шайби. Вправи з кидками, передачами та зупинками шайби вагою 200-400 г.

*Вправи спеціальної силової та швидко-силової спрямованості* сприяють успішному веденню контактного силового єдиноборства. Вправи з партнером: «півнячий бій» з виконанням поштовхів плечем, грудьми та задньою частиною стегна. Поштовхи, удари плечем, грудьми в підвішений боксерський мішок рухаючись на ковзанах. Вправа 1:1 - хокеїст в русі прагне обіграти партнера, який знаходиться в коридорі шириною 3 м. Завдання того, хто захищається, - не пропустити партнера за допомогою контактного силового єдиноборства. Вправу можна виконувати без шайби і з шайбою. Ступінь складності вправи регулюється шириною коридору.

*Вправи спеціальної швидкісної спрямованості.* Вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної). Старту з місця та в русі на ковзанах за зоровим та звуковим сигналом. Різні ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника. Біг на короткі дистанції (10-30 м) з максимально можливою швидкістю. Виконання різних ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення шайби) з максимально можливою швидкістю. Різновиди човникового бігу (18 м x 3; 9 м x 6 та ін.) з настановою на максимально швидкісне пробігання. Проведення різноманітних естафет, які стимулюють швидкісне виконання різних рухових дій.

*Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей.* Виконання відносно координаційно-складних вправ з різною спрямованістю та асинхронним рухом рук і ніг. Наприклад, під час ведення шайби та обведення в складній ігровій ситуації має місце асинхронна робота рук та ніг: руками виконують часті рухи, а ногами - відносно повільні.

Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, в боки.

Для розвитку координаційних якостей доцільно ввести чинник незвичайності під час виконання ігрових дій. Наприклад:

старту з різних положень;

кидки шайби сидячи, стоячи на колінах, у падінні;

ведення шайби з різними хватами ключки;

зміна тактики по ходу гри (відкочування замість силового тиску);

ігрові вправи зі збільшенням кількості шайб і воріт;

естафети з елементами новизни та інші навчальні ігри, ігрові вправи, в яких гравцеві доводиться швидко перебудовувати свої дії через раптову зміну ігрових ситуацій.

*Вправи для розвитку гнучкості.* Загальнорозвивальні вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів. Для підвищення ефективності розвитку гнучкості можна виконувати вправи з невеликим навантаженням і за допомогою партнера, який допомагає збільшити амплітуду руху, зменшити чи збільшити суглобові кути. Вправи на розвиток гнучкості з використанням борту хокейної коробки.

*Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості.* Оскільки фізіологічним підґрунтям витривалості хокеїстів є процеси енергозабезпечення працюючих м'язів, то для розвитку спеціальної витривалості слід використовувати засоби, методи та режими роботи, які ефективно впливають на анаеробно-гліколітичний механізм енергозабезпечення.

Як основні вправи використовують різні види човникового бігу та ігрові вправи у відповідному режимі:

повторний біг з партнером на плечах, тривалість вправи 40 с. У серії 3 повторення, відпочинок між повтореннями 2 хв. Усього 3 серії. Інтервал між серіями 8-10 хв. ЧСС- 195-210 уд./хв.;

човниковий біг 54 м x 5, тривалість вправи 42-45 с. У серії 3 повторення, між повтореннями відпочинок 2-3 хв. ЧСС - 190-210 уд./хв.;

ігрова вправа 2:2 на обмеженій бортами ділянці хокейного майданчика. Боротьба за опанування шайбою та взяття воріт. Перемагають гравці, які довше володіли шайбою та більше забили голів. Тривалість вправи 60 с. У серії 3 повторення, між повтореннями відпочинок 2-3 хв. Усього 3 серії, між серіями інтервал 8-10 хв. ЧСС - 190-200 уд./хв.;

гра 3:3 на усьому майданчику, тривалість ігрового відрізка 60-90 с. У серії 5-6 повторень, пауза між повтореннями 2-3 хв. ЧСС - 180-190 уд./хв.

### 2.6.2. Технічна підготовка польових гравців

Технічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень (спортивного удосконалення) проводиться в тісному взаємозв'язку з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, ігровою) і спрямована переважно на повноцінну реалізацію рухового потенціалу в змагальній діяльності. У групах підготовки до вищих досягнень реалізується в плані ґрунтового засвоєння складніших прийомів техніки та подальшого удосконалення раніш вивчених. При цьому юним хокеїстам потрібно довести до автоматизму й досконалості сильні сторони свого технічного оснащення і підтягти слабкі.

У процесі підготовки особливу увагу необхідно приділяти техніці пересування хокеїстів на ковзанах. Постійно включати в тренування:

комплекси вправ з удосконалення техніки бігу на ковзанах обличчям і спиною вперед, ковзними, короткими та перехресними кроками, з поворотами вліво та вправо на 90°, 180° і 360°, старти й гальмування, стрибки, відштовхуючись однією та двома ногами тощо;

комплекси вправ з удосконалення прийомів техніки швидкісного маневрування.

Під час засвоєння та удосконалення техніки володіння ключкою та шайбою корисно застосовувати в тренувальному процесі комплекси вправ з удосконалення техніки:

різноманітних способів ведення шайби та обведення - довгого, короткого та силового, в тому числі із засвоєнням і удосконаленням різних фінтів;

завершальних ударів і кидків шайби у ворота, що забезпечує їх силу, точність, швидкість і потайність виконання;

різних видів прийомів (зупинок) передач шайби з акцентом на вчасність і точність виконання переважно довгих поздовжніх і діагональних передач;

відбору шайби ключкою та за допомогою силових прийомів тулубом (зупинки та поштовхи суперника плечем, грудьми та верхньою задньою частиною стегна).

Ступень засвоєння технічних прийомів хокеїстами слід оцінювати за ефективністю їх виконання в змагальній діяльності з досить високим рівнем стабільності, надійності та варіативності. У цьому аспекті тренувальний процес за структурою, змістом, руховим режимом, дією відволікаючих чинників має бути адекватним змагальній діяльності.

### 2.6.3. Тактична підготовка польових гравців

У тренувальному процесі на етапі підготовки до вищих досягнень тактична підготовка має першорядне значення, на неї відводиться найбільший обсяг тренувальної роботи. І це правомірно, оскільки засвоєння різних тактичних взаємодій в «ланцюжках», ланках і команді, а також різноманітних варіантів тактичних систем в обороні та атаці є дуже значущим і вимагає багато тренувального часу.

У даному розділі представлені основні засоби (прийоми) індивідуальної, групової та командної тактичної підготовки в обороні та нападі.



### **Тактична підготовка в обороні**

*Індивідуальні тактичні дії.* Швидкісне маневрування, вибір позиції. Дистанційна та контактна опіка. Забирання шайби: перехопленням, ключкою та із застосуванням силового єдиноборства. Ловлення шайби «на себе»: з падінням на одне та два коліна, з падінням на бік.

*Групові тактичні дії.* Страхування та переключення. Спарений (парний) відбір шайби. Взаємодії захисників з воротарем.

*Командні тактичні дії.* Реалізація принципів оборонних тактичних дій. Удосконалення малоактивних оборонних систем 1-4, 1-2-2 та активної системи 2-1-2.

Реалізація захисних принципів у зоні захисту: зонувий, персональний та комбінований.

*Тактичні захисні побудови за чисельної нерівності (у більшості та меншості).* Одним з важливих завдань тактичної підготовки є розвиток та удосконалення здібності до швидкого та раціонального переключення з одних тактичних побудов на інші по ходу гри залежно від зміни ігрової обстановки. З цією метою в ігрових вправах і в навчальних іграх відпрацьовуються подібні переключення, наприклад швидкий перехід у зоні нападу за сигналом тренера від активної оборонної системи 2-1-2 до малоактивної 1-4.

### **Тактична підготовка в нападі**

*Індивідуальні атаківі дії.* Атаківі дії без шайби: швидкісне маневрування; вибір позиції «відкриття».

Атаківі дії з шайбою: ведення, обведення, удари та кидки шайби, зупинка та прийом шайби, фінти. Єдиноборство з воротарем.

*Групові атаківі дії.* Комплекс вправ з удосконалення різних видів передач шайби: коротких, середніх, довгих, по льоду та над льодом, у крюк ключки партнера та на вільне місце, в процесі ведення та обведення, в силовому єдиноборстві.

Точність, вчасність і потайність під час виконання передач.

Комплекс вправ з удосконалення тактичних комбінацій: «схрещення», «стінка», залишення шайби, пропуск шайби, «заслін» під час укидання суддею шайби в різних точках хокейного майданчика.

*Командні атаківі дії.* Тактичні варіанти організації атаки та контратаки, виходу із зони захисту через нападника та захисників.

Тактичні дії під час «довгої» атаки. Швидкісне проходження середньої зони за рахунок довгих поздовжніх і діагональних передач.

Комплекс вправ для удосконалення контратаки із зони захисту та середньої зони, а також атаки з ходу. Варіанти завершальної фази атаки.

*Тактичні варіанти організації та проведення позиційної атаки.* Завершення атаки через центрального та крайніх нападників і захисників. Тактичні дії під час гри в нерівних складах: у чисельній більшості 5:4, 5:3 та чисельній меншості.

### 2.6.4. Підготовка воротарів

У зв'язку із значною відмінністю структури змагальної діяльності воротаря від структури змагальної діяльності польового гравця тренувальний процес воротаря повинен істотно відрізнятися та бути адекватним його змагальній діяльності. Відмінності мають бути не лише в технічній та тактичній підготовці, але й у змісті та рухових режимах фізичної підготовки.

## **Фізична підготовка**

Фізична підготовка воротаря поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка воротарів груп підготовки до вищих досягнень мало чим вирізняється від загальнофізичної підготовки польового гравця, переважно спрямована на всебічний розвиток різних функціональних систем організму та основних м'язових груп. Для цього використовується широкий арсенал різних засобів і методів, у тому числі вправ на приладах, на різних тренажерних пристроях, а також вправ, запозичених з інших видів спорту. У той же час в процесі розвитку загальних фізичних якостей воротаря слід більше уваги приділяти розвитку швидкісних і координаційних якостей та гнучкості, оскільки від них більшою мірою залежить ефективність змагальної діяльності. На етапі підготовки до вищих досягнень помітно великого значення набуває спеціальна фізична підготовка, яка проводиться в більшому обсязі та у тісному взаємозв'язку з технічною й тактичною підготовкою. Для цього використовують спеціальні комплекси вправ, що одночасно впливають на рухові якості й техніку рухів. Впливаючи на фізичні якості, ми підвищуємо руховий потенціал воротаря, діючи на техніку, сприяємо ефективнішій реалізації цього потенціалу в змагальній діяльності.

Специфіка гри воротарів дозволяє виділити певні фізичні якості, найбільш значущі для воротаря. Істотно більший обсяг, чим у польових гравців, складають вправи на розвиток гнучкості, в тому числі з використанням стретчингу, оскільки від рівня розвитку гнучкості залежить ефективність виконання технічних прийомів. Паралельно треба практикувати різні комплекси вправ з розвитку швидкісних і координаційних якостей. Тренувальні завдання щодо підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості доцільно проводити у всіх формах тренувальних занять - індивідуальних, групових і командних.

## **Технічна підготовка**

Однією з найбільш важливих складових у підготовці воротаря на етапі підготовки до вищих досягнень є технічна підготовка. Вона базується на високій атлетичній підготовці, проводиться для удосконалення раніш засвоєних прийомів та оволодіння складнішими нестандартними прийомами в їх незвичних поєднаннях. На цьому етапі в більшому обсязі практикуються вправи з удосконалення техніки пересування воротаря на ковзанах в складних ігрових умовах. При цьому слід звертати увагу на швидкість пересування, швидкість і вчасність переходу з одного технічного прийому на інший. Під час удосконалення прийомів техніки ловлення і відбиття шайби «ловушкою», легкоатлетичним «блином», щитками або ключкою слід використовувати комплекси вправ у складних ігрових умовах з дією відволікаючих чинників: ущільнення гравців протилежних команд поблизу воріт; перешкоджання видимості воротареві; потайність, швидкість і несподіваність завершальних кидків і гострих передач; усі можливі добивання та підправлення шайби гравцями протилежної команди. Окрім цього, доцільно практикувати вправи з удосконалення техніки ловлення та відбиття шайби з різних вихідних положень: в основній стійці; в падінні на одне та два коліна, на бік, на груди тощо.

## **Тактична підготовка**

Найважливішим в тактичній підготовленості воротаря є вміння аналізувати та прогнозувати хід гри і на підставі цього миттєво (автоматично) приймати раціональні рішення щодо способу пересування та вибору позиції. Удосконалення цих якостей на етапі підготовки до вищих досягнень набуває особливого значення. Для цього слід

використовувати комплекс різних ігрових вправ і навчальних ігор з різним співвідношенням нападників та гравців захисту (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Окрім цього, в тренувальний процес необхідно включати вправи тактичної спрямованості підвищеної складності. До них можна віднести вправи з обмеженням видимості воротареві, вправи з добиванням і підправленням шайби, вправи на удосконалення перехоплення шайби ключкою при передачах і прострілах гравцями противника перед воротами, вправи з удосконалення тактичних дій в момент знаходження суперника з шайбою за воротами. На цьому віковому етапі воротарі повинні удосконалювати тактичні дії з перехопленням шайби за воротами виходячи з ігрової доцільності, а також потрібно більше часу відводити для удосконалення взаємодії воротаря із захисниками своєї команди, виховання уміння керувати оборонними діями, даючи необхідні вказівки партнерам.

## **2.7. Теоретична підготовка**

### **Програмний матеріал з теоретичної підготовки (табл. 35)**

#### *1. Фізична культура та спорт в Україні.*

Поняття «фізична культура». Фізична культура як складова суспільної культури, як справа загальнодержавного значення. Її вплив на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток людини.

Спорт як частина фізичної культури, його роль у вихованні підростаючого покоління. Найважливіші урядові документи, що регулюють питання розвитку фізичної культури та спорту в країні.

#### *2. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.*

Характеристика позитивного впливу фізичних вправ на органи та функціональні системи організму людини за умови раціонального співвідношення навантажень і відпочинку. Поняття про стомлення та перевтомлення. Медико-відновлювальні заходи у спорті. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, термічні відновлювальні засоби (сауна).

#### *3. Етапи розвитку світового та вітчизняного хокею.*

Виникнення та еволюція хокею. Зародження хокею в Україні та світі. Етапи розвитку хокею. Перші чемпіонати України. Участь вітчизняних хокеїстів у міжнародних змаганнях. Досягнення українських хокеїстів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Сучасний стан та перспективи подальшого розвитку дитячого та юнацького хокею в нашій країні.

#### *4. Особиста і суспільна гігієна у фізичній культурі та спорті.*

Поняття про гігієну. Догляд за власним тілом. Гігієнічні вимоги до місць проведення тренувальних занять та до спортивного інвентарю. Гігієнічні вимоги до харчування хокеїста. Значення вітамінів і мінеральних солей. Калорійність харчування. Норми споживання білків, вуглеводів і жирів. Режим дня та особливості харчування в дні змагань.

#### *5. Хокей як вид спорту та засіб фізичного виховання.*

Хокей - як найбільш популярний зимовий олімпійський вид спорту. Чинники, визначальні риси популярності та привабливості хокею. Особливості структури та зміст ігрової діяльності. Великий обсяг контактного силового єдиноборства на будь-якій ділянці хокейного майданчика: вимагає певної мужності та сприяє вихованню у хокеїстів високого рівня вольових якостей. Комплексний вплив ігрової діяльності на

## Навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Тема заняття	Етап початкової підготовки		Базовий навчально-тренувальний етап								Підготовка до вищих досягнень	
	Початкова спеціалізація				Поглиблена спеціалізація							
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
Фізична культура та спорт в Україні	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Етапи розвитку світового та вітчизняного хокею	-	4	4	2	2	2	-	-	-	-	4	2
Особиста та суспільна гігієна в фізичній культурі та спорті	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хокей як вид спорту та засіб фізичного виховання	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Травматизм у спорті та його профілактика	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Характеристика системи підготовки хокеїстів	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	4	2
Управління підготовкою хокеїстів	-	-	-	-	2	2	2	2	4	4	2	4
Засади техніки й технічної підготовки	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
Засади тактики й тактичної підготовки	-	-	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Характеристика фізичних якостей та методика їх виховання	-	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	4
Змагання з хокею	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологічна підготовка хокеїстів	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
Розробка плану майбутньої гри	-	-	-	-	-	-	4	4	4	6	6	6
Настанова на гру та її розбір	-	-	6	6	12	18	22	26	28	28	24	26
Усього:	18	24	30	32	38	44	48	54	58	60	60	60

органи та функціональні системи організму, їх зміцнення та підвищення загального рівня їх функціонування.

#### *6. Травматизм у спорті та його профілактика.*

Високий темп та великий обсяг жорсткого контактного єдиноборства – причини частого травматизму в хокеї: забиття різних частин тіла від ударів клюшкою, шайбою та тулубом суперника; розтягування м'язів та суглобових зв'язок, а також порушення функцій деяких систем організму.

Профілактика травмування:

при проведенні навчально-тренувального процесу дотримання основних методичних положень спортивного тренування;

нормування та контроль змагальних і тренувальних навантажень;

грунтовна підготовка органів, функціональних систем, рухового апарату спортсменів у підготовчій частині занять;

забезпечення слушних умов для проведення тренувального процесу та медико-відновлювальних заходів (якість місць занять, спортивного знаряддя та хокейного інвентарю).

#### *7. Характеристика системи підготовки хокеїстів.*

Основні складові системи: тренування, змагання та спрямоване відновлення. Система забезпечення функціонування цих складових: кадрове, матеріально-технічне та науково-методичне. Концепція періодизації спортивного тренування. Побудова процесу підготовки хокеїстів у річному циклі. Характеристика періодів, етапів, мезо- та мікроциклів. Динаміка навантажень різного характеру та спрямованості, засобів і методів.

Співвідношення тренувальних і змагальних навантажень. Види змагальних навантажень. Особливості тренувального процесу юних хокеїстів різного віку.

#### *8. Управління підготовкою хокеїстів.*

Основні функції управління процесом підготовки хокеїстів - планування, контроль і реалізація плану.

Види планування: перспективне; поточне; оперативне. Технологія складання планів.

Характеристика комплексного контролю за підготовкою хокеїстів.

Контроль рівня підготовленості хокеїстів. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль ефективності тренувальної та змагальної діяльності хокеїстів.

Самоконтроль у хокеї, його форми та зміст.

#### *9. Засади техніки й технічної підготовки.*

Основні поняття про техніку гри «хокей» та її значення в підготовці хокеїстів. Класифікація техніки. Аналіз техніки пересування хокеїста на ковзанах, володіння клюшкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Перегляд кінограм, кінокільцівок відеозапису.

#### *10. Засади тактики й тактичної підготовки.*

Поняття, пов'язані зі стратегією й тактикою гри «хокей». Класифікація тактики хокею. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці.

Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні.

Тактика гри в нерівних (5:4;5:3;4:5;3:5) складах. Взаємозв'язок тактики з іншими компонентами гри. Перегляд відеозапису.

#### *11. Характеристика фізичних якостей та методика їх виховання.*

Фізична підготовка - як фундамент для формування спортивної майстерності. Підгрунття фізичної підготовки складає методика виховання фізичних якостей.

Характеристика і методика виховання силових, швидкісних і координаційних якостей, а також спеціальної (швидкісної) витривалості.

#### *12. Змагання з хокею.*

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: коло; з вибуванням; комбінована. Основні правила гри «хокей». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

#### *13. Психологічна підготовка хокеїстів.*

Поділ психологічної підготовки на загальну та спеціальну. Загальна психологічна підготовка - формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин у колективі, а також психічних функцій та якостей. Спеціальна психологічна підготовка - підготовка хокеїстів безпосередньо до конкретних змагань. Формування бойової готовності, упевненості в своїх силах, прагнення до перемоги, стійкості протистояння до дії різних відволікаючих чинників. Психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення спортсмена.

#### *14. Розробка плану майбутньої гри.*

Збирання інформації про теперішній стан противника. Порівняння сил противника та своєї команди. На підставі аналізу отриманих даних складання плану майбутнього матчу з визначенням конкретних тактичних побудов в атаці та обороні. Ці побудови програються на передігровому тренуванні з внесенням можливих корекцій.

#### *15. Настанова на гру та її розбір.*

Настанова на гру - стисле повідомлення гравцям плану гри у вигляді конкретних завдань ланкам і гравцям команди в цілому щодо організації та ведення гри в обороні та нападі.

Приблизна схема проведення настанови: після оголошення складу команди тренер налаштовує гравців на перемогу, вселяючи впевненість у власних силах. Настанова проводиться за 2-3 год. до матчу не більше 30 хв.

Розбір минулої гри - наступного дня після матчу на загальних зборах команди.

Оцінка тренером минулого матчу: аналіз гри ланок і гравців, ступінь виконання ними завдань. Для переконливості висновків - перегляд відеозапису, висловлення гравцями своєї думки.

На завершення тренер підбиває підсумки та накреслює шляхи подальшої роботи.

## **2.8. Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка юних хокеїстів органічно пов'язана з іншими видами підготовки (фізичною, технічною, тактичною та ігровою), проводиться цілорічно в ході навчально-тренувального процесу. Вона є важливою складовою системи підготовки хокеїстів, хоча її обсяг не виражається в кількісних показниках.

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну, тобто підготовку до конкретного змагання.

### 2.8.1. Загальна психологічна підготовка

Загальна психологічна підготовка проводиться протягом усієї багаторічної підготовки юних хокеїстів. Її основні завдання:

- виховання особистісних якостей спортсмена;
- формування спортивного колективу та психологічного клімату в нім;
- виховання вольових якостей;
- розвиток сприймання;
- розвиток уваги, її стійкості, зосередженості, розподілу та переключення;
- розвиток оперативного (тактичного) мислення;
- розвиток здатності керувати своїми емоціями.

#### Виховання особистісних якостей

У процесі підготовки хокеїста надзвичайно важливо формувати його характер та особистісні якості (ідейність, переконаність, позитивне відношення до праці, патріотизм, любов та відданість обраному виду спорту). Оскільки моральний стан спортсмена залежить від загального рівня його розвитку, спортсмена потрібно постійно націлювати на підвищення самоосвіти, культури, ерудиції. У ході тренувального процесу та на змаганнях потрібно послідовно педагогічно впливати на формування особистісних якостей, усуваючи негативні прояви, в тому числі за допомогою колективу.

#### Формування спортивного колективу

Відчуття колективізму, товариські взаємовідносини, згуртованість хокеїстів - необхідні умови успішного виступу команди. З метою формування згуртованого колективу та здорового психологічного клімату тренер повинен індивідуально підходити до кожного гравця, уміло об'єднувати всіх гравців команди (лідерів і рядових), спрямовувати їх діяльність на користь колективу. Важливе значення має вирішення проблеми комплектування команди й ланок.

#### Виховання вольових якостей

Доконечною умовою розвитку вольових якостей є високий рівень підготовленості спортсмена. Цілеспрямованому вихованню вольових якостей сприяють вправи на подолання труднощів, що вимагає значних вольових зусиль. При цьому дуже важливо давати настанову на виконання вправ.

Для виховання сміливості та рішучості необхідні вправи, виконання яких пов'язане з певним ризиком і подоланням відчуття страху. У той же час потрібно заохочувати та стимулювати прийняття гравцями відповідальних рішень, виконання важливих дій в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Цілеспрямованість і наполегливість виховуються шляхом формування у гравців свідомого відношення до тренувального процесу, до важливості засвоєння техніки й тактики гри, підвищення рівня фізичної підготовленості. Слід також практикувати конкретні цільові настанови на певні терміни та вимагати їх виконання.

Витримка та самовладання - надзвичайно важливі якості хокеїста, що виявляється в подоланні негативних емоційних станів (надмірна збудливість та агресивність, розгубленість, пригніченість) до гри та особливо в процесі гри. Нестриманість часто приводить до необґрунтованих порушень правил гри, до

виведень. А це досить болісно відбивається на колективі команди та негативно впливає на результати виступів. Для виховання цих якостей в заняттях моделюють складні ситуації з раптовою зміною умов і при цьому досягають того, щоб хокеїсти не розгублювалися, керували своїми діями, стримували негативні емоції. Слід заохочувати хокеїстів, що виявили у відповідальних матчах витримку та самовладання.

Ініціативність у хокеїстів виховується в тактично складних ігрових вправах і вільних іграх, де хокеїстові надається можливість проявити ініціативу та творчість, самостійно вирішувати складні ігрові завдання. Вдалі дії повинні заохочуватися.

Дисциплінованість виражається у сумлінному ставленні до своїх обов'язків, в організованості та старанності. Дотримання хокеїстами ігрової дисципліни в ході змагань - одна з важливих умов реалізації тактичного плану гри.

Виховання дисциплінованості починається з організації навчально-тренувального процесу, неухильного виконання правил розпорядку, встановлених норм і вимог. Для виховання ігрової дисципліни у настанові тренер повинен чітко сформулювати ігрове завдання кожному хокеїстові. Під час розбору минулої гри оцінюються ступінь виконання ігрового завдання та дотримання кожним хокеїстом ігрової дисципліни.

#### Розвиток сприймання

Уміння орієнтуватися в складній ігровій обстановці - найважливіша якість хокеїста. Багато в чому вона залежить від зорового сприйняття: периферичного та глибинного зору. Ефективність виконання багатьох техніко-тактичних дій в грі пов'язана з периферичним зором. Здатність одночасно бачити пересування шайби, гравців противника, партнерів та об'єктивно оцінювати ігрову ситуацію є важливою складовою майстерності хокеїста. Не менш важливе значення в ігровій діяльності хокеїста має глибинний зір, що виявляється в його здатності точно оцінювати відстань між рухомими об'єктами - шайбою, суперником, партнером. Від цього багато в чому залежать вчасність і точність виконання техніко-тактичних дій. Для розвинення периферичного та глибинного зору в тренувальному процесі з успіхом використовують ігрові вправи, сутність яких полягає у варіюванні способів виконання техніко-тактичних дій, в зміні швидкості, напряму та відстані руху різних об'єктів.

#### Розвиток уваги

Ефективність ігрової діяльності хокеїстів значною мірою залежить від уваги: її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу, переключення. У складних ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, хокеїст одночасно сприймає велику кількість різних об'єктів. Цю властивість уваги називають її обсягом. Концентрація уваги на найбільш важливих об'єктах є її інтенсивністю, а уміння протистояти дії різних відволікаючих чинників - стійкістю. Проте найважливішою властивістю уваги в ігровій діяльності хокеїста є її розподіл і переключення. Для розвитку здібностей до розподілу й переключення уваги в заняття включають ігрові вправи на великому просторі з великою кількістю об'єктів, наприклад гру по всьому полю зі збільшеним складом команд і в дві шайби.

#### Розвиток оперативного (тактичного) мислення

Тактичне мислення - це оперативний та доцільний перебіг розумових процесів хокеїста, спрямованих на знаходження найбільш раціональних шляхів боротьби з противником. Виявляється в експрес-оцінці ігрової ситуації, виборі вірного рішення та



його вчасній реалізації. Тактичне мислення розвивається за допомогою ігрових вправ, які моделюють різні за складністю ситуації, а також у навчально-тренувальних іграх.

#### Розвиток здатності керувати своїми емоціями

Самовладання та емоційна стійкість допомагають хокеїстові долати надмірні збудження, економити енергію, не порушувати нормальний хід розумового та рухового процесів.

Для управління емоційним станом і мобілізації позитивних емоцій потрібно:

включати в тренування нетрадиційні (емоційні й досить складні) вправи з використанням змагального методу, добиваючись обов'язкового їх виконання та формуючи у хокеїстів впевненість в своїх силах;

використовувати на тренуваннях музичний супровід, методи аутогенного та психорегулювального тренування, щоб зняти стомлення та надмірне емоційне збудження.

#### 2.8.2. Психологічна підготовка до конкретного матчу

Спеціальна психологічна підготовка до майбутнього матчу будується на ґрунті загальної психологічної підготовки та спрямована на вирішення наступних завдань:

усвідомлення гравцями значення майбутнього матчу;

вивчення умов майбутнього матчу (час, місце та інші особливості);

вивчення сильних і слабких сторін у грі противника, підготовка до матчу з урахуванням своїх можливостей на теперішній момент;

формування твердої впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в майбутньому матчі;

подолання негативних емоцій, викликаних чеканням майбутнього матчу, створення бадьорого емоційного стану.

Перші чотири завдання вирішуються тренером на підставі аналізу інформації про супротивника у порівнянні з можливостями своєї команди. З урахуванням отриманих даних тренер розробляє план майбутньої гри, реалізація якого уточнюється в тренуваннях напередодні матчу. У настанові в лаконічному вигляді план доводиться до хокеїстів, формулюються конкретні завдання для окремих ланок. Разом з цим формується тверда впевненість в силах команди, в її перемозі. Для вирішення п'ятого завдання хокеїстам індивідуально можна використовувати наступні методичні прийоми:

свідоме придушення негативних емоцій за допомогою самонаказу, самопідбадьорення, самоспонування;

спрямоване використання засобів і методів розминки - залежно від індивідуальних особливостей хокеїстів та їх емоційного стану;

спеціальний масаж (збуджувальний та заспокійливий - залежно від функціонального стану хокеїста);

різні відволікаючі (від думок про гру) заходи, розважальні програми (кіно, відеозаписи, музика та ін.);

засоби та методи аутогенного та психорегулювального тренування.

### 2.8.3. Побудова психологічної підготовки

Види, засоби та методи психопедагогічної дії мають місце на всіх етапах багаторічної підготовки юних хокеїстів. У той же час на базовому навчально-тренувальному етапі та етапі підготовки до вищих досягнень їх значущість виявляється у більшій мірі.

На цих етапах при побудові психологічної підготовки слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. У підготовчому періоді найбільшу увагу в загальній психологічній підготовці слід приділяти таким розділам:

виховання особистісних якостей хокеїстів, розвиток їх спортивного інтелекту;

розвиток вольових якостей;

формування спортивного колективу;

розвиток спеціалізованого сприйняття;

розвиток уваги, збільшення її обсягу та інтенсивності;

розвиток оперативного мислення;

2. У змагальному періоді акцент робиться на підвищення емоційної стійкості, самовладання, здатність налаштуватися на майбутній матч і виступати в стані мобілізаційної готовності, на розвиток тактичного мислення;

3. У перехідному періоді провідне місце посідають засоби та методи нервово-психічного відновлення.

## **2.9. Виховна робота**

Виховна робота з юними хокеїстами має носити систематичний та планомірний характер. Вона найтіснішим чином пов'язана з навчально-тренувальним процесом і проводиться повсякденно на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях і у вільний від занять час за заздалегідь розробленим планом. Такий план повинен включати наступні розділи: гуманітарне, патріотичне, трудове, етичне та естетичне виховання, формування здорового колективу. Планом передбачається зв'язок з батьками хокеїстів, з навчальними закладами, шефами.

Як засоби й форми виховної дії використовуються навчально-тренувальні заняття, лекції, збори, бесіди, зустрічі з цікавими людьми, культпоходи, конкурси, суботники, наставництво досвідчених спортсменів.

Методами виховання служать переконання, вправи, заохочення, особистий приклад тренера-викладача, певні вимоги, покарання.

У вирішенні завдань гуманітарно-духовного виховання використовуються переважно методи переконання та особистого прикладу.

Патріотичне виховання проводиться на засадах вивчення матеріалів про Велику Вітчизняну війну, зустрічей з воїнами-ветеранами, відвідин пам'ятників бойової слави.

Найважливішим у формуванні хокеїста високої кваліфікації є виховання працьовитості, сумлінного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності, а також до суспільно-корисної праці.

У вирішенні цього важливого завдання провідне місце посідають методи вправ і при звичаювання, які реалізуються шляхом відповідних вимог, примусу та контролю за виконанням. Для стійкого при звичаювання до праці та подолання труднощів у

тренувальному процесі практикують постійне ускладнення вправ і завдань, жорсткі тренувальні навантаження, силове єдиноборство, об'ємні самостійні заняття з удосконалення техніко-тактичної майстерності. У вихованні працьовитості важливо також розумно використовувати методи заохочення та покарання. Ефективність виховної роботи багато в чому визначається проведенням виховних заходів:

- урочистий прийом новачків;
- проводи випускників;
- перегляд змагань та їх обговорення;
- регулярне підбиття підсумків спортивної та освітньої діяльності учнів;
- проведення свят;
- зустрічі з відомими спортсменами;
- тематичні диспути та бесіди;
- екскурсії, культпоходи в театри, музеї, виставки;
- трудові збори та суботники;
- оформлення спеціальних фото стендів.

У вирішенні завдань виховної роботи важливе місце посідає самовиховання юного хокеїста. Самовиховання включає ухвалення самим спортсменом зобов'язань щодо виправлення або удосконалення комплексу його якостей та властивостей. Особливо важливе значення має самовиховання морально-вольових та етичних якостей.

## **2.10. Медико-відновлювальні заходи**

У сучасному хокеї через зростання змагальних і тренувальних навантажень проблема відновлення працездатності набуває особливого значення.

Засоби та заходи відновлення прийнято поділяти на педагогічні, медико-біологічні, психологічні та гігієнічні. Найбільш ефективним є комплексне відновлення з урахуванням конкретних фізичних і психічних навантажень, етапу річного тренувального циклу, стану здоров'я хокеїстів, рівня їх підготовленості та індивідуальних особливостей.

Педагогічні заходи - основна частина системи управління працездатністю спортсменів у процесі тренування та виступів у змаганнях. До педагогічних заходів відновлення відносяться:

- раціональні планування та організація мікро-, мезо- та макроциклів, що передбачає оптимальне співвідношення фізичних навантажень різних видів і спрямованості та їх позитивну динаміку, слушне поєднання навантажень і відпочинку, враховуючи функціональний стан і можливості учнів, завдання та особливості конкретного тренувального етапу;

- доцільна побудова кожного тренувального заняття, тренувального дня та мікроциклу, що передбачає оптимальні поєднання різних тренувальних навантажень і відпочинку, підбір відповідних засобів і методів, використання ефекту переключення з одних вправ на інші, співвідношення активного та пасивного відпочинку, створення позитивного емоційного фону;

- раціональні організація та побудова різних міжігрових циклів з оптимальним чергуванням розвивальних, підтримувальних і відновлювальних тренувальних занять;

сувора індивідуалізація навантажень, відпочинку і відновлювальних заходів залежно від стану здоров'я хокеїста, рівня його підготовленості на даний момент, типу нервової діяльності, завдань конкретного тренувального етапу;

робота з вихованцями школи в спортивно-оздоровчих таборах.

Медико-біологічні заходи включають харчування, вітамінізацію, фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні засоби.

Раціональне харчування - один із засобів відновлення працездатності. Має бути калорійним, різноманітним, повноцінним, з оптимальним співвідношенням білків, жирів і вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів і мікроелементів.

Фармакологічні препарати сприяють інтенсифікації відновлювальних процесів в юнацькому хокеї. Застосовуються в невеликому обсязі за дозволом лікаря. Після важких тренувальних, змагальних навантажень для прискорення відновлення рекомендується приймати інозин і комплекс вітамінів групи В, особливо в підготовчому та змагальному періодах. Окрім цього, за умови скорочених міжігрових інтервалів за день-два до матчу можна застосовувати комплекс сучасних енергетичних препаратів.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: водні процедури (ванна, душ), баня, сауна; фізичні чинники впливу (електро-, світло- та баропродури); масаж. Баня та сауна сприяють прискоренню відновлювальних процесів у серцево-судинній, дихальній та м'язовій системах завдяки підвищенню обміну, поліпшенню мікроциркуляції та перерозподілу крові. Для відновлення та профілактики пошкоджень і захворювань опорно-рухового апарату використовують фізичні чинники впливу: електропродури, бародія та світлолікування.

Ефективним засобом відновлення та лікування травм у хокеї є масаж – загальний та сегментарний. Виконується руками та за допомогою пристроїв (вібро- та гідромасаж).

Напружені тренувальні та змагальні навантаження стомлюють психіку хокеїста, призводять до зниження його працездатності. Раціональне використання психологічних засобів відновлення знижує психічне стомлення, створює сприятливий фон для відновлення фізіологічних систем організму.

Як психологічні засоби відновлення використовують різні психотерапевтичні прийоми регуляції психічного стану спортсмена: аутогенне тренування, соннавіювання, прийоми м'язової релаксації, різні дихальні вправи. Монотонність змагальної та тренувальної діяльності викликає у хокеїстів негативні психічні реакції, що виявляється в зниженні працездатності, а головне - в байдужому ставленні до результату ігор. За такої ситуації необхідно змінити звичайний перебіг тренувального процесу, вилучити одноманітність за рахунок включення нових, незвичайних вправ, зміни місць занять, використання чинників, що підвищують емоційний фон (глядачі, музика та ін.). Певне значення як психологічний засіб відновлення мають культурно-масові заходи до гри та після неї: відвідування театру, різні розважальні програми, зустрічі з цікавими людьми.

Гігієнічні засоби відновлення докладно розроблені й представлені у відповідних нормативних положеннях. До них відносяться: вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. У хокеї надзвичайно важливе значення має обов'язкове дотримання гігієнічних вимог до місць занять, приміщень для відпочинку та інвентарю (температура, вентиляція, освітленість, якість бортів та льоду на хокейному майданчику).

## 2.11. Контроль за підготовкою вихованців ДЮСШ

Контроль є складовою частиною підготовки юних хокеїстів та однією з функцій керування тренувальним процесом.

Об'єктивна інформація про функціональний стан хокеїстів у ході тренувальної та змагальної діяльності дозволяє тренерів аналізувати отримані дані та вносити відповідні корекції до процесу підготовки. У теорії та практиці спортивного тренування прийнято розрізняти наступний стан спортсменів:

*перманентний* (стійкий), який зберігається тривалий час (більше 1 міс.);

*поточний* – після одного тренувального заняття або серії занять;

*оперативний* – після виконання однієї або декількох тренувальних вправ, завдань.

Відповідно до стану спортсменів розрізняють види контролю - поетапний, поточний та оперативний.

Поетапний контроль призначений для оцінки стійкого функціонального стану організму спортсмена і кумулятивного тренувального ефекту. Проводиться наприкінці конкретного етапу за результатами відповідних контрольно-нормативних тестів. Сприятливими термінами для виконання контрольно-нормативних тестів, що об'єктивно оцінюють процес спортивної підготовки учнів ДЮСШ є: серпень-вересень (початок навчального року) та квітень-травень (кінець навчального року).

У програму поетапного контролю входять:

лікарські обстеження;

антропометричні обстеження;

тестування рівня фізичної підготовленості;

тестування техніко-тактичної підготовленості;

облік та аналіз тренувального навантаження за минулий етап;

аналіз індивідуальних і групових змагальних дій.

Поточний контроль проводиться для отримання інформації про стан хокеїста після серії занять та ігор для внесення відповідних корекцій до тренувальної та змагальної діяльності. У його програму входить оцінка:

обсягу та ефективності змагальної діяльності;

обсягу тренувальних навантажень та якості виконання тренувальних завдань.

У разі потреби до поточного контролю включають тестування техніко-тактичної підготовленості хокеїстів. Контрольно-нормативні тести вихованці ДЮСШ виконують у середині навчального року - наприкінці грудня-початку січня.

Оперативний контроль спрямований на отримання інформації про терміновий вплив тренувальних навантажень на організм спортсмена та оцінку термінового тренувального ефекту конкретної вправи або серії вправ. З цією метою проводяться педагогічні спостереження за ходом заняття з реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС) до виконання вправи та відразу після її виконання.

У практиці дитячо-юнацького хокею практикують всі види контролю. Проте найбільшу увагу слід приділяти педагогічному контролю, як найбільш доступному та інформативному.

Педагогічний контроль за спрямованістю та змістом охоплює три основні розділи:

контроль рівня підготовленості хокеїстів (оцінка загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також рівня техніко-тактичної майстерності);

контроль змагальної діяльності (оцінка змагальних навантажень та ефективності змагальної діяльності);

контроль тренувальної діяльності (оцінка тренувальних навантажень та ефективності тренувальної діяльності).

Оцінка та контроль поточного стану здоров'я хокеїста здійснюється лікарями. Висновок про стан здоров'я кожного хокеїста є надзвичайно важливим для тренера: дозволяє йому ефективніше здійснювати тренувальний процес, реалізуючи принцип індивідуалізації.

Для переведення вихованців груп початкової спеціалізації (9-12 років) та груп поглибленої спеціалізації (13-16 років) базового навчально-тренувального етапу, а також оцінки їх загальної фізичної підготовленості застосовуються тести поза льодом, а для оцінки спеціальної фізичної підготовленості - на льоду.

Приймання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовленості (табл.35-42) слід проводити щорічно у травні та серпні. У серпні перед початком навчального року в спортивній школі визначаються вихідні дані по всіх фізичних якостях юних хокеїстів. Це дає можливість тренеру не лише цілеспрямовано побудувати підготовку, але й індивідуалізувати її з урахуванням відсталих якостей конкретного хокеїста. У травні проводяться контрольно-перевідні іспити для учнів всіх вікових категорій. Нормативні оцінки беруться за віком на початок навчального року (серпень минулого року).

Приймання контрольних нормативів на льоду із спеціальної фізичної та технічної підготовки (див. табл. 35-42) проводиться у наступні терміни: початок вересня – вихідні дані; квітень – контрольно-перевідні іспити. Нормативні оцінки у квітні беруться за віком на початок навчального року (вересень минулого року).

**Контрольні нормативи  
із загальної та спеціальної фізичної, а також технічної підготовленості  
для хокеїстів вікових категорій 10-17 років**

Таблиця 35

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 10 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	18	19	20	21	22
Динамометрія кісті лівої, кг	17	18	19	20	21
Біг 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 і менше
Біг 60 м, с	10,8	10,6- 10,7	10,4- 10,5	10,1- 10,3	10,0 і менше
Біг 300 м, с	1,12	1,06- 1,08	1,03- 1,05	1,01- 1,02	1,0 і менше
Біг 1000 м, хв.	4,70	4,50- 4,60	4,30- 4,40	4,10- 4,20	4,0 і менше

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Віджимання з хлопками, к-сть разів	38	39-41	42-44	45-47	48 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	27	28-30	31-33	34-36	37 і більше
Комплексний тест на спритність, с	20,9	20,6- 20,8	20,4- 20,5	20,1- 20,3	20,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	166	167- 169	170- 174	175-179	180 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	6,1	5,9-6,0	5,8	5,6-5,7	5,5 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,9	7,8	7,6-7,7	7,4-7,5	7,3 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	20,4	20,1- 20,3	19,7- 20,0	19,4- 19,6	19,3 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	20,7	20,5- 20,6	20,3- 20,4	19,9- 20,2	19,8 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 37 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 45 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	29,0	28,6- 28,9	28,3- 28,5	28,1- 28,2	28,0 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	28,4	28,1- 28,3	27,6- 28,0	27,1- 27,5	27,0 і менше
«Слалом», с	52,6	52,1- 52,5	51,1- 52,0	50,1- 50,0	50,0 і менше

Таблиця 36

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 11 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	23	24	25	26	27
Динамометрія кісті лівої, кг	21	22	23	24	25
Біг 30 м, с	5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9	4,8 і менше
Біг 60 м, с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 і менше
Біг 300 м, с	60,4	59,1- 60,0	58,0- 59,0	57,0- 57,9	56,9 і менше

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Біг 1000 м, хв.	4,41	4,21- 4,40	4,01- 4,20	3,51- 4,00	3,50 і менше
Віджимання з хлопками, к-сть разів	40	41-44	45-46	47-49	50 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	30	31-32	33-35	36-37	38 і більше
Комплексний тест на спритність, с	18,9	18,7- 18,8	18,5- 18,6	18,2- 18,4	18,1 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	174	175- 177	178- 185	186-189	190 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	6,0	5,8-5,9	5,7	5,6	5,5 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,6	7,5	7,3-7,4	7,1-7,2	7,0 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	20,1	19,7- 20,0	19,5- 19,6	19,1- 19,4	19,0 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	20,5	20,3- 20,4	20,1- 20,2	19,6- 20,0	19,5 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 37 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 45 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	28,9	28,5- 28,8	28,0- 28,4	27,7- 27,9	27,6 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	27,1	26,7- 27,0	26,5- 26,6	25,9- 26,4	25,8 і менше
«Слалом», с	49,1- 49,4	48,8- 49,0	48,3- 48,7	47,7- 48,2	47,6 і менше

Таблиця 37

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 12 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	26	27	28	29	30
Динамометрія кісті лівої, кг	25	26	27	28	29
Біг 30 м, с	5,2	4,9-5,1	4,8	4,7	4,6 і менше
Біг 60 м, с	9,5	9,4	9,2-9,3	8,9-9,1	8,8 і менше



Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Біг 300 м, с	57,5	56,5- 57,0	55,5- 56,0	54,5- 55,0	54 і менше
Біг 1000 м, хв.	4,01	3,56- 4,00	3,45- 3,55	3,41- 3,44	3,40 і менше
Віджимання з хлопками, к-сть разів	40	41-43	44-45	46-47	48 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	30	31-33	34-35	36-37	38 і більше
Комплексний тест на спритність, с	17,8	17,6- 17,7	17,4- 17,5	17,1- 17,3	17,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	182	183- 186	187- 189	190-194	195 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,8	5,7	5,6	5,4-5,5	5,3 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,4	7,2-7,3	6,9-7,1	6,7-6,8	6,6 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	19,7- 19,2	18,7- 19,0	18,4- 18,6	18,1- 18,3	18,0 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	19,3	18,9- 19,2	18,7- 18,8	18,5- 18,6	18,4 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 37 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 45 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	28,0	27,5- 27,9	27,3- 27,4	27,1- 27,2	27,0 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	26,9	26,6- 26,8	26,3- 26,5	25,7- 26,2	25,6 і менше
«Слалом», с	48,9	48,6- 48,8	48,1- 48,5	47,5- 48,0	47,4 і менше

Таблиця 38

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 13 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	25-27	28-30	31-32	33-35	36 і більше
Динамометрія кісті лівої, кг	23-25	26-8	29-30	31-33	34 і більше

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Біг 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,6-4,7	4,5 і менше
Біг 60 м, с	9,3	9,2	9,0-9,1	8,9	8,8 і менше
Біг 300 м, с	0,58	0,56- 0,57	0,54- 0,55	0,53	0,52 і менше
Біг 1000 м, хв.	6,21	5,41- 6,20	5,30- 5,40	5,21- 5,29	5,20 і менше
Віджимання з хлопками, к-сть разів	30	31-32	33-34	35-37	38 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	35	36-37	38	39-40	41 і більше
Комплексний тест на спритність, с	17,7	17,3- 17,6	17,0- 17,2	16,7- 16,9	16,6 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	199	200- 202	203- 204	205-209	210 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,8-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,2	6,9-7,1	6,6-6,8	6,5	6,4 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	18,6	18,4- 18,5	18,1- 18,3	17,7- 18,0	17,6 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	18,8	18,5- 18,7	18,3- 18,4	18,1- 18,2	18,0 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 37 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 45 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	27,5	27,2- 27,4	26,8- 27,1	26,1- 26,7	26,0 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	26,4	26,1- 26,3	25,7- 26,0	25,4- 25,6	25,3 і менше
«Слалом», с	47,5	46,9- 47,4	46,7- 46,8	45,7- 46,0	45,6 і менше

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 14 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	28-30	31-33	34-35	36-38	43 і більше
Динамометрія кісті лівої, кг	26-28	29-31	32-33	34-35	37 і більше
Біг 30 м, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 і менше
Біг 60 м, с	9,3	9,0-9,2	8,8-8,9	8,6-8,7	8,5 і менше
Біг 300 м, с	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 і менше
Біг 1500 м, хв.	6,11	5,57- 6,10	5,42- 5,56	5,21- 5,41	5,20 і менше
Віджимання з хлопками, к-сть разів	29	30-31	32-35	36-38	39 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	36	37-38	39-40	41-42	43 і більше
Комплексний тест на спритність, с	17,6	17,3- 17,5	17,1- 17,2	16,6- 17,0	16,5 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	209	210- 214	215- 223	224-226	227 і більше
П'ятиразовий стрибок, м	11,6	11,7- 11,9	12,0- 12,1	12,11- 12,20	12,21 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,7	5,5-5,6	5,2-5,4	5,0-5,1	4,9 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,1	6,7-7,0	6,5-6,6	6,3-6,4	6,2 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	18,5	18,1- 18,4	17,8- 18,0	17,5- 17,7	17,4 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	18,6	18,4- 18,5	18,1- 18,3	17,9- 18,0	17,8 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 34 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 37 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	27,4	27	26,0- 27,0	25,3- 25,9	25,2 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	26,3	27,1- 27,3	25,0- 26,0	23,9- 24,9	23,8 і менше
«Слалом», с	46,0	26,1- 26,2	44,4- 45,0	43,9- 44,3	43,8 і менше

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 15 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48
Динамометрія кісті лівої, кг	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46
Біг 30 м, с	4,50	4,40- 4,49	4,35- 4,39	4,30- 4,34	4,29 і менше
Біг 60 м, с	9,2	8,7-9,1	8,4-8,6	8,2-8,3	8,1 і менше
Біг 300 м, с	0,53	0,49- 0,51	0,47- 0,48	0,45- 0,46	0,44 і менше
Біг 3000 м, хв.	12,19- 12,30	12,08- 12,18	11-57- 12,07	11,46- 11,56	11,45 і менше
Віджимання з хлопками, к-сть разів	28	29-30	31-34	35-38	39 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	37	38-39	40-41	42	43 і більше
Комплексний тест на спритність, с	17,4	17,1- 17,3	16,7- 17,0	16,5- 16,6	16,4 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	214	215- 219	220- 225	226-229	230 і більше
П'ятиразовий стрибок, м	11,7	11,8- 11,9	12,0- 12,3	12,4- 12,5	12,6 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,1	5,0	4,8-4,9	4,7	4,6 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	6,7-6,9	6,3-6,6	6,1-6,2	5,9-6,0	5,8 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	17,6	17,4- 17,5	16,9- 17,3	16,5- 16,8	16,4 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	17,2	17,0- 17,1	16,8- 16,9	16,6- 16,7	16,5 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 32 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 36 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» з шайбою, с	25,8	25,1- 25,7	24,7- 25,0	24,1- 24,6	24,0 і менше
«Малий слалом» без шайби, с	23,7- 23,9	23,4- 23,6	23,1- 23,3	22,9- 23,0	22,8 і менше
«Слалом», с	44,1	43,4- 44,0	42,7- 43,3	42,1- 42,6	42,0 і менше
«Великий човник» (54 м x 5), с	49,1	48,3- 49,0	47,2- 48,2	46,1- 47,1	46,0 і менше

Контрольно-перевідні тести з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 16 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	40	41-42	43-44	45-46	47-48
Динамометрія кісті лівої, кг	39	40-41	42-43	44-45	46 і більше
Біг 30 м, с	4,36- 4,40	4,31- 4,35	4,29- 4,30	4,24- 4,28	4,30 і менше
Біг 60 м, с	8,31- 8,40	8,21- 8,30	8,11- 8,20	8,06- 8,10	8,05 і менше
Біг 300 м, с	0,51	0,48- 0,50	0,46- 0,47	0,44- 0,45	0,43 і менше
Біг 3000 м, хв.	12,14	12,03- 12,13	11,52- 12,02	11,41- 11,51	11,40 і менше
Жим штанги руками лежачи, к-сть разів	3-4	5-6	7-8	9-10	11 і більше
Жим штанги ногами лежачи, к-сть разів	40-45	46-61	62-77	78-93	94 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	38	39-40	41	42	43 і більше
Комплексний тест на спритність, с	17,0	16,8- 16,9	16,6- 16,7	16,3- 16,5	16,2 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	230	231- 232	233- 235	236-237	238 і більше
П'ятиразовий стрибок, м	11,6	11,7- 11,9	12,0- 12,2	12,3- 12,6	12,7 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,0	4,9	4,8-4,7	4,6	4,5 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	6,6	6,2-6,5	6,0-6,1	5,8-5,9	5,7 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	17,0- 17,2	16,7- 16,9	16,4- 16,6	16,1- 16,3	16,0 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	17,3- 17,6	16,9- 17,2	16,5- 16,8	16,2- 16,4	16,1 і менше
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 32 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 35 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» без шайби, с	23,6	23,3- 23,5	22,9- 23,2	22,7- 22,8	22,6 і менше
«Малий слалом» з шайбою, с	25,3	24,7- 25,2	24,1- 24,6	23,9- 24,0	23,8 і менше

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
«Слалом», с	42,6	42,3- 42,5	42,1- 42,2	41,9- 42,0	41,8 і менше
«Великий човник» (54 м x 5), с	47,0	46,4- 46,9	45,7- 46,3	45,1- 45,6	45,0 і менше

Таблиця 42

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки  
для вихованців ДЮСШ з хокею 17 років

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Динамометрія кісті правої, кг	42	43-44	45-46	47-48	49-50
Динамометрія кісті лівої, кг	40	41-42	43-44	45-46	47-48
Біг 30 м, с	4,36- 4,40	4,31- 4,35	4,26- 4,30	4,21- 4,25	4,20 і менше
Біг 60 м, с	8,26- 8,30	8,11- 8,25	8,01- 8,10	8,0	7,9 і менше
Біг 300 м, с	0,50	0,47- 0,49	0,45- 0,46	0,43- 0,44	0,42 і менше
Біг 3000 м, хв.	12,09	11,58- 12,08	11,40- 11,57	11,36- 11,46	11,35 і менше
Жим штанги руками лежачи, к-сть разів	3-4	5-7	8-9	10-11	12 і більше
Жим штанги ногами лежачи, к-сть разів	42-47	48-63	64-79	80-95	96 і більше
Піднімання тулуба за 45 с, к-сть разів	34	35-36	37-38	39-40	41 і більше
Комплексний тест на спритність, с	16,1- 16,2	15,9- 16,0	15,7- 15,8	15,3- 15,6	15,2 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	239	240- 242	243- 246	247-250	251 і більше
П'ятиразовий стрибок, м	11,9	12,0- 12,1	12,2- 12,4	12,5- 12,8	12,9 і більше
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	6,4	6,1-6,3	5,7-6,0	5,5-5,6	5,4 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вліво, с	16,5- 16,8	16,2- 16,4	16,0- 16,1	15,7- 15,9	15,6 і менше
Біг на ковзанах 1 коло вправо, с	17,2- 17,4	16,8- 17,1	16,4- 16,7	16,0- 16,3	15,9 і менше

Тест (контрольний норматив)	Рівень підготовленості, бал.:				
	дуже низький	низький	середній	вище се- реднього	високий
Точність кидків захисників, к-сть влучень за 32 с	1	2	3	4	5
Точність кидків нападників, к-сть влучень за 34 с	2	3	4	5	6
«Малий слалом» без шайби, с	23,4	23,1- 23,3	22,7- 23,0	22,3- 22,6	22,2 і менше
«Малий слалом» з шайбою, с	24,9	24,1- 24,8	23,6- 24,0	23,2- 23,5	23,1 і менше
«Слалом», с	42,4	42,1- 42,3	41,9- 42,0	41,7- 41,8	41,6 і менше
«Великий човник» (54 м x 5), с	45,6- 46,0	45,2- 45,5	45,0- 45,1	44,4- 44,9	44,3 і менше

**Вказівки до виконання контрольних вправ (тестів)  
у групах початкової підготовки**

Оцінка загальної фізичної підготовленості

1. *Біг 30 м обличчям вперед.* Оцінюється рівень швидкісних якостей рухів юного хокеїста. Тест проводиться на дистанції 30 м з високого старту. Реєструється час пробігання (с).

2. *Біг 20 м спиною вперед.* Для виявлення рівня розвитку координаційних якостей та швидкості. Завдання проводиться в залі на дистанції 20 м, старт за звуковим сигналом. Надаються дві спроби. Реєструється час пробігання (с).

3. *Біг 60 м обличчям вперед.* Оцінюється рівень швидкісних якостей рухів. Тест проводиться на дистанції 60 м з високого старту. Реєструється час пробігання (с).

4. *Віджимання.* Оцінюється рівень розвитку силових якостей верхнього плечового поясу. Вихідне положення - упор лежачи, руки прямі, очі дивляться вперед, спина та ноги прямі. Спортсмен виконує згинання-розгинання рук у ліктьовому суглобі до кута 90° - максимальна кількість разів із заданою частотою. Вправа зупиняється, коли хокеїст починає виконувати завдання із погіршеннями (неповне випрямлення рук, неповне згинання рук у ліктьовому суглобі, виконання вправи із зігнутою спиною). Підраховується кількість разів.

5. *Стрибок у довжину.* Для визначення швидкісно-силових якостей, а також рівня розвитку координаційних здібностей юного хокеїста. Тест проводиться у залі. Після демонстрації завдання тренером та пояснення правильності виконання спортсменові надаються дві спроби, з яких реєструється краща (см).

6. *Тест на спритність.* Контрольне завдання для оцінки рівня розвитку координації рухів. Тест проводиться в залі на дистанції 20 м. За сигналом спортсмен виконує стрибок з розворотом на 360° на місці. Потім виконує два перекиди вперед на матах, після чого перестрибує через бар'єр заввишки 50 см і підлазить під бар'єр заввишки 50 см (відстань між бар'єрами 3 м, висота може змінюватись залежно від віку іспитника). Оббігає змійкою п'ять стійок, що знаходяться одна від одної на

відстані 2 м у довжину і 1 м завширшки, потім виконує поворот на 180° і фініш спиною вперед. Реєструється час проходження (с).

7. *Човниковий біг 9 м х 6.* Для визначення рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Тест проводиться в залі на волейбольному майданчику. За сигналом спортсмен стартує з високого старту. Пробігаючи кожен, окрім останнього, 9-метровий відрізок, він повинен торкнутися рукою лінії. Виконуються дві спроби. Оцінюється за часом (с).

#### Оцінка спеціальної фізичної та технічної підготовленості

1. *Біг 36 м обличчям вперед.* Для визначення рівня спеціальних швидкісних якостей (стартової швидкості та частоти рухів). Тест проводиться на льоду. Хокеїст стоїть біля борту, торкаючись його ногою. За звуковим сигналом спортсмен намагається якнайшвидше подолати відстань до синьої лінії. Реєструється час (с).

2. *Біг 36 м спиною вперед.* Для визначення координаційних здібностей, а також техніки катання спиною вперед. Проводиться аналогічно тесту 1.

3. *Біг на ковзанах по «малій вісімці» обличчям вперед.* Для оцінки техніки пересування на ковзанах і спеціальної фізичної підготовленості.

4. *«Малий слалом» з шайбою.* Для оцінки рівня володіння технікою ведення шайби та технікою катання. Тест проводиться на льоду хокейного поля. Оцінюються час (с) і техніка виконання.

5. *«Малий слалом» без шайби.* Для визначення рівня володіння технікою катання перехресними кроками, проходження віражів і поворотів. Тест проводиться на льоду хокейного поля. Оцінюються час (с) і техніка виконання. Виконується аналогічно тесту 4.

6. *«Слалом».* Для визначення техніки володіння ковзанами. Тест виконується без шайби. Реєструється час (с) і техніка виконання.

#### **Вказівки до виконання деяких контрольно-нормативних вправ**

##### Оцінка загальної фізичної підготовленості

1. *Біг 30 м з високого старту за звуковим сигналом.* Для оцінки швидкісних якостей. Реєструється час пробігання 30-метрового відрізка (с). Надаються дві спроби.

2. *П'ятиразовий стрибок у довжину.* Для оцінки швидкісно-силових якостей. Перший стрибок виконується поштовхом двох ніг від стартової лінії з подальшим приземленням на одну. Другий, третій, четвертий та п'ятий стрибки виконуються поштовхами однієї ноги, при цьому після п'ятого поштовху спортсмен приземлюється на дві ноги. Оцінюється результат за довжиною п'ятиразового стрибка. Надаються дві спроби.

3. *Біг 300 м.* Для оцінки швидкісної витривалості. Виконується з високого старту за звуковим сигналом. Реєструється час пробігання (с).

4. *Віджимання з хлопками.* Для оцінки силових якостей м'язів плечового поясу та рук. Виконується з вихідного положення упор лежачи. Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах: при згинанні підборіддя має торкатися підлоги, при розгинанні - хлопок долонями. Реєструється кількість разів.

5. *Жим штанги руками та ногами.* Для оцінки силових якостей м'язів рук і ніг. Реєструється кількість разів.

6. *Біг 1000, 1500 та 3000 м.* Для оцінки загальної витривалості. Реєструється час пробігання (хв.).

#### Оцінка спеціальної фізичної та технічної підготовленості

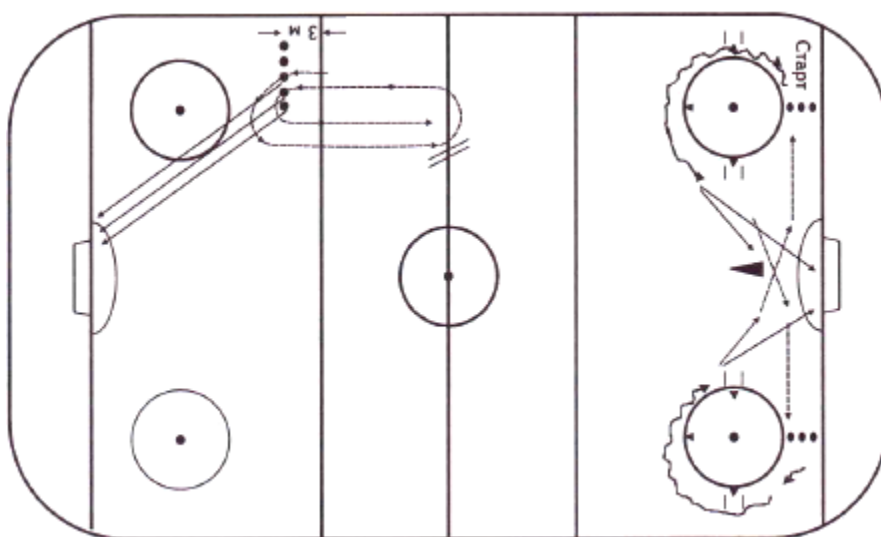
1. *Біг 36 м на ковзанах.* Оцінюються спеціальні швидкісні якості (с).



2. *Човниковий біг 54 м x 5.* Для оцінки спеціальної витривалості та спеціальних швидкісно-силових якостей. Тест виконується в русі по «коридору» шириною 2,5 м, позначеному стійками. Хокеїст за сигналом стартує з лінії воріт. Після проходження відрізка 54 м на протилежній лінії воріт виконує поворот, торкаючись крючком клюшки борту, та біжить у зворотному напрямі. Фініш - після проходження п'ятого відрізка. Реєструється сумарний час проходження п'яти відрізків на момент перетину лінії воріт (с).

3. *Точність кидків – нападники.* Три шайби встановлюються на дузі кола вкидання напроти точки вкидання. Ще три шайби ставляться так само на іншому колі вкидання. У 3 м від воріт встановлюється пілон. Гравець, підібравши шайбу, прискорюється по периметру кола та робить кидок з найближчої по ходу руху лінії «вусів». Потім гравець іде на добивання шайби, пробігає між пілоном і воротами до шайби на іншому колі вкидання. Обминає з шайбою коло для вкидання та з «вусів» виконує кидок. Прискорюється до наступної шайби й т.д. (мал. 50)

4. *Точність кидків – захисники.* Перша шайба встановлюється на відстані 3 м від синьої лінії напроти точки вкидання. Наступні чотири шайби ставляться на одній лінії з першою в бік борту. Кожен захисник виконує кидки зі зручної для нього позиції (зліва чи справа). Гравець стартує обличчям вперед від синьої лінії, входить в зону, кидає, після чого переходить на рух спиною вперед до синьої лінії. Повне гальмування на червоній лінії, прискорюється до другої шайби, кидає, розвертається на рух спиною вперед. Повне гальмування на червоній лінії, прискорюється до третьої шайби, кидає й т.д. Тест виконується максимально швидко, час обмежений (див. мал. 50).



Мал. 50. Схема виконання тестів на точність кидків (зліва - для захисників; справа - для нападників)

#### Оцінка та контроль техніко-тактичної підготовленості

Техніко-тактична підготовленість хокеїстів оцінюється:

візуально експертами-спостерігачами (метод експертної оцінки);

за допомогою спеціальних тестів;

за результатами педагогічних спостережень за змагальною діяльністю.

Метод експертної оцінки використовується переважно для комплексної оцінки рівня техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих хокеїстів. Він недостатньо

об'єктивний, оскільки заснований на суб'єктивних оцінках експертів-спостерігачів. Відсутність єдиних критеріїв оцінки часто приводить до значного розходження їх думок.

Оцінка техніко-тактичних дій за допомогою спеціальних тестів також не є достатньо об'єктивною для кваліфікованих хокеїстів, оскільки в тестових процедурах і тестах неможливо з високою точністю змоделювати ігрові ситуації. Цей підхід до оцінки техніко-тактичних дій прийнятний для юних, недостатньо кваліфікованих хокеїстів.

Для оцінки техніко-тактичної підготовленості хокеїстів груп базового навчально-тренувального етапу додатково застосовуються наступні тести:

біг на ковзанах по «малій вісімці» обличчям і спиною вперед - оцінюється техніка пересування на ковзанах;

обведення п'яти стійок з подальшим кидком у ворота (швидкість і точність кидка) - оцінюється техніка ведення шайби, обведення та кидка шайби у ворота;

кидки шайби на техніку, точність, силу та швидкість виконання: зі зручного хвату - 6 кидків, з незручного - 4.

Точніше та об'єктивніше можна оцінювати техніко-тактичну підготовленість хокеїстів за допомогою методики педагогічних спостережень за змагальною та тренувальною діяльністю.

#### Оцінка та контроль змагальної діяльності хокеїстів

Контроль змагальної діяльності проводиться на підставі оцінки змагального навантаження та ефективності техніко-тактичних дій. У хокеї найбільш простим способом є визначення змагального навантаження за кількістю ігор і часом, витраченим на їх проведення.

Через високе фізичне та психічне навантаження обсяг офіційних матчів у дитячо-юнацькому хокеї прийнято обмежувати 2 год. У час, витрачений на гру, входять підготовка до матчу, розминка перед матчем, час матчу та перерв.

Ефективність змагальної діяльності оцінюється на підставі педагогічних спостережень за техніко-тактичними діями ланок команди та кожного гравця за експериментально обґрунтованою методикою з використанням чотирирядної шкали оцінок (Савін В.П. Теорія і методика хокею, 2003).

#### Оцінка та контроль тренувальної діяльності

Контроль тренувальної діяльності здійснюється на підставі оцінки тренувального навантаження та ефективності тренувальної діяльності.

Навантаження оцінюється за показниками обсягу та інтенсивності, при цьому за показник обсягу береться сумарна кількість виконаної тренувальної роботи (в год.), а за показник інтенсивності - її напруженість (у бал.), яка визначається кількістю техніко-тактичних дій, що виконуються в одиницю часу, швидкістю, темпом та ін.

До показників обсягу слід віднести кількість тренувальних днів, тренувальних занять і годин, витрачених на тренувальні заняття.

Для об'єктивнішої оцінки тренувального навантаження необхідне визначення її індивідуальних обсягів по видах підготовки (фізичної, технічної, тактичної та ігрової), за характером і спрямованістю.

Ефективність тренувального процесу визначається за ступенем виконання тренувальних завдань у заняттях, динамікою контрольних показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості, результатами офіційних ігор.

## 2.12. Теорія та практика суддівства спортивних змагань

Суддівська практика спрямована на засвоєння елементарних умінь та навичок суддівства змагань. Вона проводиться у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Учні цих груп готуються до ролі суддів змагань.

Для отримання звання судді зі спорту необхідно засвоїти наступні уміння та навички:

- скласти положення про проведення змагань з хокею на першість школи;
- уміти вести суддівську документацію;
- брати участь в суддівстві навчальних ігор разом з тренером;
- судити навчальні ігри в якості лінійного та головного судді в полі;
- брати участь в суддівстві офіційних ігор у складі суддівської групи (бригади).
- судити ігри в якості помічника та головного судді.

Випускники спортивної школи повинні отримати звання «Суддя зі спорту». З цією метою на етапі поглибленої спеціалізації слід провести семінар з підготовки громадських суддів. Учасники семінару складають іспит з теорії та практики, який оформлюється відповідним протоколом. Присвоєння звання проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ і СДЮШОР.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олімпійська література, 2002.
2. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. - К.: Олімпійська література, 2000.
3. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: Уч. изд. – К.: Олімпійська література, 2008.
4. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Уч. изд. – К.: Олімпійська література, 2008.
5. Никонов Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей: Уч. изд. – К.: Олімпійська література, 2008.
6. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л. Смульского, В.О. Моногарова, М.М. Булатовой. - К.: Олімпійська література, 1996.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література, 1997.
8. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. - К.: Олімпійська література, 2003.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олімпійська література, 2004.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1997.
11. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений. – М.: Академия, 2003.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для студентов вузов физ. воспит. и спорта /Под. ред. Т.Ю.Круцевич. В 2 т. - К.: Олімпійська література, 2003.
13. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности /Пер. с англ. - К.: Олімпійська література, 1997.
14. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Энциклопедия олимпийского спорта /Под ред. В.Н.Платонова - К.: Олімпійська література, 2002.

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП .....	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	4
1.1. Мета і завдання спортивної підготовки .....	4
1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки .....	5
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки .....	5
1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки хокеїстів .....	9
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ .....	12
2.1. Нормативні вимоги до організації навчально-тренувального процесу в спортивних школах .....	12
2.2. Організаційно-методичні вказівки .....	15
2.3. Навчальний план .....	21
2.4. План річного циклу підготовки .....	23
2.5. Програмний матеріал для практичних занять у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки .....	48
2.5.1. Фізична підготовка .....	48
2.5.2. Технічна підготовка .....	52
2.5.3. Тактична підготовка .....	53
2.6. Програмний матеріал для практичних занять у групах підготовки до вищих досягнень .....	53
2.6.1. Фізична підготовка польових гравців .....	53
2.6.2. Технічна підготовка польових гравців .....	72
2.6.3. Тактична підготовка польових гравців .....	72
2.6.4. Підготовка воротарів .....	73
2.7. Теоретична підготовка .....	75
2.8. Психологічна підготовка .....	78
2.8.1. Загальна психологічна підготовка .....	79
2.8.2. Психологічна підготовка до конкретного матчу .....	81
2.8.3. Побудова психологічної підготовки .....	82
2.9. Виховна робота .....	82
2.10. Медико-відновлювальні заходи .....	83
2.11. Контроль за підготовкою вихованців ДЮСШ .....	85
2.12. Теорія та практика суддівства спортивних змагань .....	99
ЛІТЕРАТУРА .....	100

# ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація хокею України**

# **ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву  
та шкіл вищої спортивної майстерності**

**Київ-2009**