

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ»

РАЗРАБОТАНО  
Общественное объединение  
«Белорусская федерация хоккея  
на траве»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министерства  
спорта и туризма  
Республики Беларусь  
от 01.12.2022 № 416

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ  
УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
И УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Минск 2022

**Составители:**

В.Э.Клачков, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

**Рецензенты:**

А.Л.Екименко, председатель Общественного объединения «Белорусская федерация хоккея на траве»;

Л.И.Акулич, заведующий кафедрой спортивных игр спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств Белорусского государственного университета физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Раздел I. Нормативно-методическая часть.....	9
Глава 1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в хоккее на траве.....	9
§1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	11
§2. Структура годичного цикла спортивной подготовки.....	14
§3. Организация УТП в СУСУ и УОР.....	17
§4. Возрастные особенности развития организма детей и подростков.....	18
§5. Структура и организация начального отбора.....	25
Раздел II. Планирование и содержание занятий на различных этапах спортивной подготовки.....	27
§1. Средства и методы организации УТП на всех этапах спортивной подготовки.....	28
Глава 2. Планирование и содержание УТЗ в учебных группах на этапе НП	29
§1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп НП.....	30
§2. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп НП.....	36
§3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп НП.....	36
Глава 3. Планирование и содержание УТП в учебных группах на УТ этапе подготовки.....	38
§1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп УТ .....	38
§2. Содержание УТЗ в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения (этап начальной специализации).....	43
§3. Содержание УТЗ в группах УТ 3-го и свыше 3 лет обучения (этап углубленной специализации).....	53
§4. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп УТ.....	58
§5. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп УТ.....	58
Глава 4. Планирование УТП в учебных группах на этапе СПС.....	59
§1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп СПС.....	62
§2. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп СПС.....	68

§3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп СПС.....	68
Глава 5. Планирование и содержание УТП в учебных группах на этапе ВСМ.....	69
§1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп ВСМ .....	71
§2. Планирование УТЗ в годовичном цикле спортивной подготовки для групп ВСМ.....	75
§3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп ВСМ.....	75
Глава 6. Теоретическая подготовка.....	76
Глава 7. Физическая подготовка.....	81
Глава 8. Техническая подготовка.....	91
Глава 9. Тактическая подготовка.....	93
Глава 10. Интегральная подготовка.....	96
Глава 11. Соревновательная подготовка.....	98
Глава 12. Виды контроля и нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке на всех этапах спортивной подготовки .....	100
Раздел III. Психологическая, тактическая подготовка и воспитательная работа.....	102
Раздел IV. Медицинское научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия.....	105
Глава 13. Медицинское обеспечение, восстановительные средства и профилактические мероприятия.....	105
Глава 14. Антидопинговое обеспечение.....	109
Раздел V. Материально-техническое обеспечение УТП.....	110
Раздел VI. Инструкторская и судейская практика.....	111
Раздел VII. Правила безопасности проведения УТЗ .....	112
Раздел VIII. Заключительные положения.....	115
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	121

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по хоккею на траве

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по хоккею на траве (далее – Программа) предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по хоккею на траве специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), а также обособленных структурных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта (далее – СУСУ) и училищ олимпийского резерва (далее – УОР), разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития хоккея на траве как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) и учащихся училищ олимпийского резерва (далее – УОР) на весь многолетний период спортивной подготовки на весь многолетний период спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) становления мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- обязательность преемственности задач, средств и методов подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и учащихся УОР (далее – спортсмен);
- неуклонное возрастание объема средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки

(далее – СФП), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки (далее – ТН) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес ОФП;

- обязательность соблюдения принципа постепенности применения ТН и соревновательной нагрузки (далее – СН) в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов;

- соблюдение принципа индивидуализации УТП.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим УТП по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание УТП, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание УТП по хоккею на траве в СУСУ, УОР, планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем ОФП и СФП, технической и тактической подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность УТП, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- непрерывность УТП;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь УТП с вне тренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности УТП и профилактики спортивного травматизма.

Хоккей на траве – вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр (командные спортивные соревнования у мужчин и у женщин).

Официальные спортивные соревнования проводятся отдельно у мужчин и женщин в четырех возрастных категориях: взрослые (хоккей на траве, хоккей на траве в закрытых помещениях (индорхоккей), хоккей на траве 5×5); юниоры, юниорки – до 21 года (по международной классификации – U21, хоккей на траве, хоккей на траве в закрытых помещениях (индорхоккей)); юноши, девушки – до 18 лет (U18, хоккей на траве); юноши, девушки – до 16 лет (U16, хоккей на траве 5×5).

В соответствии с Инструкцией об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 (ред. от 11.12.2020 № 39), хоккей на траве относится ко 2-й группе видов спорта (по критериям режима УТП, наполняемости учебных групп, учебной нагрузки (далее – УН) тренеров-преподавателей по спорту).

Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на высокие спортивные результаты в спорте высших достижений и организуется в пределах установленных программой параметров:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к количественному и качественному составу учебных групп;
- соотношение объемов УТП по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки;
- оптимальный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели этой деятельности;
- режимы учебно-тренировочной работы;
- медицинские и возрастные требования к спортсменам;
- предельные ТН;
- требования к спортивным сооружениям (базам), экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) формируются в соответствии с Программой и могут быть подчинены авторским методикам обучения в рамках научно обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий работы учреждения. При этом на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке:

- направленность спортивной подготовки на достижение индивидуального высокого уровня спортивного мастерства каждого

спортсмена и их способности к максимальной реализации умений и навыков в составе спортивной команды по хоккею на траве;

- максимально возможные (высшие) достижения путем использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения УТП и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, питания, отдыха и восстановления;

- моделирование соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление учебных планов спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки спортсмена с учетом его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства;

- единство физической и технико-тактической подготовки;

- непрерывность и цикличность круглогодичного процесса спортивной подготовки;

- возрастание нагрузок в процессе подготовки спортсмена в зависимости от этапа спортивной подготовки, возраста и уровня спортивного мастерства;

- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности путем формирования календарного плана проведения спортивных мероприятий соответствующего уровня;

- системность контроля выполнения спортсменом учебной программы по виду спорта и нормативных требований к уровню подготовленности.

К прохождению спортивной подготовки по хоккею на траве допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49.

Представленная учебная программа, согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70 «Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки», включает в себя следующие структурные части: введение; нормативно-методическую часть; заключительные положения и приложения.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Одним из необходимых (общепризнанных) условий эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов является их длительная многолетняя тренировка, проводимая по-разному в зависимости от целого ряда факторов, в числе которых одними из наиболее существенных являются возраст и спортивная квалификация спортсменов. Во всем многолетнем процессе УТЗ спортом с учетом специфики проводимой учебно-тренировочной работы можно выделить ряд крупных составных частей – стадий и этапов подготовки, в которых определена рациональная смена направленности УТЗ и их содержание. Эта смена осуществляется по закономерностям становления спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования. Своеобразие УТЗ в этих структурных звеньях обусловлено естественным возрастным развитием организма спортсмена, особенностями его общих условий жизни и деятельности в различные периоды времени.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки характеризуется, в частности:

1. Порядком взаимосвязи элементов содержания спортивной тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т. д.).

2. Необходимым соотношением параметров ТН (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).

3. Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых в тренировочном процессе происходят закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного УТЗ, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру – структуру этапов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних.

Многолетний процесс подготовки спортсменов для СУСУ и УОР в соответствии с теорией многолетней подготовки, а также с учетом ранней регламентации времени начала занятий (с семи лет) представлен в таблице 1.

Таблица 1. Структура системы многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР

Этапы многолетней спортивной подготовки									
Начальной подготовки (далее – НП)			Учебно-тренировочный (далее – УТ)			Спортивного совершенствования (далее – СПС)			Высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)
			период начальной специализации		Период углубленной специализации				
НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3 – 7	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6	ВСМ 1 – 5

УТП в СУСУ и УОР по хоккею на траве должен осуществляться согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» и постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

Реализация основных методических положений спортивной подготовки в хоккее на траве основывается на последовательной реализации четырех этапов многолетней спортивной подготовки, которая представлена в таблице 2.

Таблица 2. Возрастные границы этапов спортивной подготовки в хоккее на траве

Этап	НП	УТ	СПС	ВСМ
Возраст	7 – 10	10 – 16	16 – 23	17 и старше

В группы НП зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься хоккеем на траве, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Прием в СУСУ осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся».

Основными формами УТП спортивного учреждения являются групповые УТЗ, учебно-тренировочные сборы (далее – УТС), занятия по индивидуальным планам, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия, медицинские осмотры и иные обследования, участие в спортивных соревнованиях, УТЗ в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирования, инструкторская и судейская практики.

#### § 1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Первый этап – отбора и НП. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (по годам) и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Задачами этого этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве, выявление и развитие задатков и способностей детей, приобретение большого числа двигательных способностей, привитие дисциплины, организованности, навыков гигиены и самоконтроля.

Подготовка спортсмена начинается с подвижных и спортивных игр (лапта, гольф, крикет, флорбол, баскетбол, футбол), неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и иных). Основные методы – повторный и игровой. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков и отбору.

Должно использоваться не травмоопасное оборудование и инвентарь (пластиковые гимнастические палки с насадками из утеплителя, резиновые или пластиковые кольца), мячи разных диаметров из поролона, пластмассы (например, для флорбола) и др.

С использованием разнопланового подводящего инвентаря решаются специализированные для хоккея на траве задачи: обучение командным действиям, формирование правильного хвата клюшки и

правильной стойки спортсмена. Задания с мячами разных диаметров вырабатывают правильную технику удара, кистевого паса, приема.

Спортивные соревнования (как правило, внутришкольные) проводятся не чаще одного раза в 2 месяца, в основном для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для спортсмена.

Разноплановость УТП способствует устойчивому интересу к занятиям. Реализуется принцип – заинтересовать, завлечь и развлечь.

УТП, как правило, должен проводиться 3 раза в неделю и иметь продолжительность не более двух академических часов.

Второй этап – УТ (10 – 16 лет) является периодом начальной (1-й и 2-й годы обучения) и углубленной (3-й и последующие годы обучения) специализации. Продолжительность этапа – не более 7 лет.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; развитие общей выносливости; освоение техники и тактики хоккея на траве; формирование устойчивой спортивной мотивации; воспитание волевых качеств (смелости и решительности), умения заниматься самоподготовкой, укрепление здоровья спортсменов.

Особое внимание следует уделить технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков, овладению максимальным количеством разнообразных технических приемов. Развитие способностей к овладению тактическими действиями вместе с постепенным повышением уровня физической и технической подготовленности спортсменов дает возможность на этом этапе приступить к целенаправленному освоению тактики игры, ограничивающейся в этот период изучением и совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий с постепенным усложнением условий их выполнения.

На этапе углубленной специализации к основным задачам относятся: более детальное изучение пространственных, временных и динамических параметров уже изученных элементов техники; индивидуализация техники и развитие умения варьировать ее в зависимости от складывающихся игровых ситуаций и функционального состояния игрока; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении новых технико-тактических приемов в хоккее на траве.

Происходящие у спортсменов интенсивное развитие логического мышления, способности концентрировать и распределять внимание, совершенствование деятельности зрительного анализатора создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки,

углубленного освоения не только индивидуальных и групповых, но и командных тактических действий.

В ходе решения задач второго этапа особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого эмоционального интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию, разностороннему развитию физических возможностей, приобретению наибольшего числа двигательных навыков.

Третий этап – этап СПС охватывает подготовку спортсменов с 16 до 23 лет (в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности обучения на предыдущих этапах) и является периодом углубленной специализации. Продолжительность этапа – не более 6 лет.

В УТП используются средства и методы, применяемые в подготовке спортсменов высокой квалификации. Физическая подготовка в основном заключается в использовании специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. Одним из важнейших направлений физической подготовки на этом этапе должно стать содействие развитию специальной выносливости, позволяющей игрокам сохранять максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно участвовать в технико-тактических действиях команды на протяжении всего матча.

Основными задачами технической подготовки должны стать максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (прежде всего, к морфофункциональным параметрам и уровню развития физических качеств), выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника. Целесообразно периодически совершенствовать технику в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

На фоне возросшего уровня технической и физической подготовленности спортсменов, тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование индивидуальных тактических действий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и игрового амплуа, совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенных тактических схем.

На этапе продолжается решение задач укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма спортсменов, поддержание высокого уровня спортивной мотивации. В целом спортивная подготовка направлена на достижение стабильности умений и навыков в условиях спортивных соревнований.

Четвертый этап – ВСМ (17 лет и старше), на котором продолжается решение задач третьего этапа. Продолжительность этапа – не более 5 лет. В СУСУ, УОР продолжительность (период) спортивной подготовки не ограничивается, а условием ее продолжения является выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

На этом этапе ТН достигают максимальных величин. Большое внимание уделяется средствам профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности, предупреждению травматизма.

Одной из главенствующих задач тренера является подведение как спортсмена, так и команды в целом в наилучшей спортивной форме к главным спортивным соревнованиям сезона.

## § 2. Структура годичного цикла спортивной подготовки

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной спортивной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоящие из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов. В их числе – среднее количество лет регулярной спортивной тренировки, необходимое для достижения наивысших спортивных результатов в хоккее на траве; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие спортивные результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства.

Базовым элементом планирования спортивной подготовки является определение структуры годичного цикла, формируемой исходя из выделения главных стартов следующего спортивного сезона, на которых необходимо будет показать наивысший спортивный результат. Главными структурными единицами круглогодичной подготовки являются периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы спортивной тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на

повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода могут изменяться. Эти периоды делятся на этапы и мезоциклы.

Для групп НП периодизация спортивной подготовки носит условный характер – она планируется как сплошной подготовительный период. В зависимости от календаря спортивных соревнований, сроки периодов отличаются в разных возрастных категориях спортсменов.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл спортивной подготовки. Завершается он с началом основных официальных спортивных соревнований.

Основная задача спортивной тренировки в подготовительном периоде – достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки осуществляется путем совершенствования стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса игровых действий и соревновательного поведения; «подтягивание» слабых сторон и всестороннее укрепление сильных; опробование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников и улучшения физической подготовленности; совершенствование отстающих качеств, формирование физических возможностей для улучшения техники.

Для подготовительного периода характерна следующая динамика нагрузки. Сначала нагрузка в недельных циклах постепенно увеличивается, через некоторое время (примерно через месяц) достигает высокого уровня и держится на этом уровне довольно продолжительное время. Перед самым началом соревновательного периода нагрузку можно немного снизить, чтобы дать некоторый отдых перед длительными выступлениями в спортивных соревнованиях.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность общеподготовительного этапа – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная

предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в хоккее на траве. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в спортивной тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период условно делится на этапы второстепенных спортивных соревнований, основных и главных. Основная задача спортивной тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация на основе этого ее в максимальных спортивных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в хоккее на траве. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня различных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Место и роль спортивных соревнований зависит от этапа многолетней подготовки. Как правило, на начальных этапах планируются подготовительные и контрольные спортивные соревнования. По мере роста квалификации спортсмена количество спортивных соревнований

увеличивается, а в соревновательную практику вводятся подводящие, отборочные и главные спортивные соревнования.

При планировании спортивных соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в общей системе подготовки. Так, СН должны быть увязаны с динамикой тренировочного объема и интенсивности. Спортивные соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны соответствовать конкретным задачам подготовки. Цель участия спортсмена в спортивных соревнованиях на различных этапах подготовки должна соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Спортивные соревнования годичного цикла должны быть подчинены задаче достижения пика спортивной формы к главным спортивным соревнованиям сезона.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание УТЗ в переходном периоде составляет ОФП в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т. д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность ТН, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В этом периоде необходимо провести анализ работы в течение прошедшего года, составление плана спортивной тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в спортивных соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### § 3. Организация УТП в СУСУ и УОР

Учебный год в СУСУ и УОР начинается 1 сентября. УТП проводится круглогодично в соответствии с представленной в таблице 1 структурой системы подготовки, примерным годовым учебным планом согласно таблице 2 приложения 1.

Годовые учебные планы отделения хоккея на траве являются примерными. Спортивное учреждение может самостоятельно определить пропорции и объем часов разделов (видов) подготовки в зависимости от авторских методик, наличия спортивной базы, ее загрузки, иных факторов, в пределах общего количества академических часов в учебном году.

Режим УТП представлен в таблице 3 приложения 1.

Режим УТП для групп СПС и ВСМ рассчитан на 52 недели УТЗ. Они проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю); для групп НП и УТ – 46 недель УТЗ непосредственно в спортивном учреждении и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, УТС и спортивных тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность 1 учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать: 4 академических часов в группах СПС и ВСМ; 3 – в группах УТ; 2 – в группах НП.

#### § 4. Возрастные особенности развития организма детей и подростков

##### Младший школьный возраст (7 – 10 лет)

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел – кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12, 13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение сложной техники хоккея на траве в этом возрасте целесообразно вести методом расчлененного обучения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении.

Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет. В возрасте 9, 10 лет возрастает контролирующая роль коры

головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной, улучшается и нейропластичность. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7 – 10 лет происходят изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях (особенно неправильном положении в основной стойке), сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7 – 10 лет давать упражнения, способствующие укреплению мышц спины с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений. При занятиях хоккеем на траве большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в УТЗ нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27 процентов веса тела, в возрасте 12 лет – 29,4 процента. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее – малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность и частоту движений. Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма ребенка 7 – 10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с

возрастом уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10, 11 лет. Сердце у юного спортсмена 7 – 10 лет маленькое. Пульс в покое равен 80 – 95 уд/мин, при нагрузке достигает 140 – 170 уд/мин. Отмечая способность 9 – 12-летних спортсменов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема. В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. Сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20 – 22 в минуту. Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7 – 10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют тщательного педагогического контроля при занятиях хоккеем на траве.

В 7 лет у девочек наступает так называемый второй физиологический криз. По мнению ученых, в период второго криза прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего «снимается тормоз» с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза, коры надпочечников. Физиологический криз требует от организма ребенка большого напряжения и мобилизации всех его резервов, что приводит к повышенной утомляемости и нервно-психической ранимости. Поэтому в процессе тренировки нужно быть особенно внимательным. В период этого криза девочка медленно, но неуклонно начинает переходить от эмоциональной жизни к жизни сознания. И спортивная школа всем своим укладом помогает преодолеть издержки критического возраста, быстрее войти в спокойное русло. В возрасте от 7 до 12 лет девочка познает мир душой и сердцем, углубляется ее эмоциональная жизнь.

## Подростковый возраст (11 – 14 лет)

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т. д.). К 13, 14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13, 14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. В возрасте 11 – 13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12, 13-летнего возраста. У подростков 13, 14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма спортсменов. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста

антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4, 5 кг, роста – 4 – 6 см, окружности грудной клетки – 2 – 5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. К 14, 15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4 процента веса тела, в 15 лет – 33,6 процента. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.

Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног. У подростков 11 – 14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190 – 200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11, 12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13 – 15 годам – 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8 – 10 мин. Таким образом, в возрасте 11 – 14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

У подростков в связи с особенностями эндокринной деятельности отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и вследствие этого – резкая, кажущаяся немотивированной смена настроений и поведения. Все это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у девочек начинается с 11, 12, а у мальчиков несколько позже, с 12, 13 лет, и заканчивается у девочек в среднем к 15, а у мальчиков к 16, 17 годам. В эти годы девочки обгоняют в физическом развитии мальчиков: в 11 – 15 лет они и по росту,

и по весовым показателям превосходят мальчиков, хотя в предыдущем возрасте преимущество в этом отношении было у мальчиков. Но, начиная с 15 лет, мальчики вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Половое созревание вносит резкие изменения в жизнедеятельность организма. Половые железы являются железами смешанного типа, выполняя двойную функцию, относящуюся и к внутренней, и к внешней секреции:

в созревшем состоянии они вырабатывают половые клетки;

выделяют внутрь организма половые гормоны, оказывающие очень сильное и разнообразное влияние на деятельность внутренних органов.

Обе эти функции половых желез активизируются не одновременно: эндокринная деятельность намного опережает выработку половых клеток. В результате, задолго до половой зрелости у подростков появляются вторичные половые признаки и происходит изменение общих форм тела (увеличение грудных желез, интенсивное отложение жира в подкожной клетчатке, быстрый рост тазовых костей у девочек, ломка голоса и появление растительности на лице у мальчиков и т. д.). Одновременно у подростков появляются половые влечения, возникает интерес к сексуальным вопросам и т. п. При этом, поскольку половые влечения и возбуждения наступают ранее полового созревания, резко нарушается внутреннее равновесие организма, что получает свое отражение и в поведении подростка.

### Юношеский возраст (15 – 18 лет)

Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5 – 7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16, 17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4 – 6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40 – 44 процентов веса тела. К 16, 17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. У девушек при выполнении физических упражнений функционирование систем организма несколько иное, чем у ребят. При выполнении упражнений субмаксимальной и переменной мощности работоспособность девушек составляет около 2/3 величин, наблюдаемых

у ребят. Развитие выносливости составляет 85 процентов от соответствующего уровня взрослых. Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16 – 18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15, 16 годам, кости полностью формируются в 16 – 18 лет, характерные изгибы позвоночника – в 18 – 20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы. К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое – до 61 уд/мин, при работе – до 170 – 190 уд/мин. Кровяное давление у 16 – 18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей в 16, 17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера добавляется задача оптимизации индивидуального плана работы каждой спортсменки в связи с ее менструальным циклом. Как отмечают отдельные исследователи, на протяжении менструального цикла у девушек происходят изменения гормонального статуса, осуществляется сложная перестройка нейрогуморальной регуляции дыхания и кровообращения, что обуславливает колебание работоспособности.

Таким образом, в практике спорта при организации тренировочного процесса большое значение имеют половозрастные характеристики. В частности, физиологически организм девушек к концу подросткового периода соответствует взрослому организму со всеми его особенностями, что позволяет приблизить тренировочную нагрузку к взрослым показателям.

Определение объема развивающих средств для совершенствования физических качеств и физического развития связано с так называемыми сенситивными (критическими, или чувствительными) периодами. Установлено, что в школьном возрасте одни качества и показатели физического развития на определенных этапах онтогенеза бурно развиваются, затем уровень их развития снижается, и они уступают первенство следующему показателю. Важно, что при специально направленных педагогических воздействиях, совпадающих с чувствительными периодами, эффект увеличения темпов роста физических качеств и физического развития выражен тем значительнее, чем выше естественные возрастные темпы их развития.

Педагогические воздействия, направленные на физическое развитие и физические качества, находящиеся на уровне среднего и низкого

периодов своего развития, не приводят к существенным сдвигам в уровне этих показателей.

В таблице 4 приложения 1 приводятся наиболее благоприятные периоды развития физических качеств.

Двигательные качества на одном УТЗ развиваются в следующем порядке:

- упражнения, связанные с развитием быстроты движений, выполняются сразу же после комплекса общеразвивающих упражнений;
- упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств – после изучения нового и перед закреплением и совершенствованием ранее изученного учебного материала;
- развитие силы, различных видов выносливости проводится во второй половине или в конце основной части УТЗ;
- упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах, включаются в конец основной части или заключительной части УТЗ совместно с восстановительными упражнениями на расслабление, внимание и т. д.

В таблице 5 приложения 1 приведены нормативы объема ТН.

## § 5. Структура и организация начального отбора

К сожалению, в хоккее на траве отсутствуют работы экспериментального характера, в которых исследовалась бы проблема начального отбора.

В странах Европы, активно развивающих хоккей на траве, проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Сейчас к занятиям хоккеем на траве могут привлекаться дети с 5, 6 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься хоккеем на траве, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском талантов.

В спорте существует выражение «Порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора. С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы.

Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все – сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно. Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о хоккее на траве и призывами заниматься этим замечательным видом спорта. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Это очень важный момент, в большой степени влияющий на эффективность отбора.

Отбор детей в группы НП – очень важное событие в жизни спортивной школы, в котором должен быть задействован весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников СУСУ, день открытых дверей, матч ветеранов, семейные фестивали и др. В день отбора в СУСУ должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т.д. В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его «нет» носит объективный характер. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

Желательно наблюдать за поведением ребенка на УТЗ и в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- 3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств (прежде всего таких, как скорость, ловкость и гибкость и др.);
- 4) методы оценки специальных способностей (частота вращения клюшки левой рукой);
- 5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости;
- 6) визуальная оценка родителей.

## РАЗДЕЛ II

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Планирование и содержание УТЗ на всех этапах спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решение задач, связанных с укреплением здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям хоккеем на траве.

Планирование должно быть: целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-тренировочной и воспитательной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т. д., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий спортивной тренировки.

Предлагаемые для выполнения ТН должны быть четко определены по величине, объему и интенсивности.

Структура УТЗ на всех этапах спортивной подготовки состоит из 3 частей – подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, применяются упражнения, направленные на подготовку организма спортсмена к предстоящей работе (нагрузкам).

Основная часть. Ее цель – решение наиболее значимых задач конкретного УТЗ (обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, развитие физических качеств).

Заключительная часть. Основная ее цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Применяются упражнения в медленном и равномерном темпе, упражнения на расслабление и

растягивание, восстановление обычного ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.

Каждое УТЗ проводится в соответствии с планом-конспектом, который включает в себя: цели и задачи УТЗ; планирование времени в течение 90,135 или 180 минут (в зависимости от этапа спортивной подготовки); три основные части УТЗ; основные средства и методы спортивной тренировки; дозирование нагрузки; организационно-методические указания.

На УТЗ тренером-преподавателем должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности организма спортсменов. Необходимо соблюдать соответствие объемов нагрузки и соотношение нагрузки по видам подготовки. Тренеру-преподавателю на УТЗ рекомендуется использовать современные образовательные технологии. Необходимо соблюдать периоды спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный).

### § 1. Средства и методы организации УТП на всех этапах спортивной подготовки

Основными формами спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; контрольное тестирование.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в хоккее на траве являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

В процессе организации тренировочного процесса под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств спортивной тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения (целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивного упражнения), игровой метод, соревновательный метод и метод сопряженного воздействия.

## ГЛАВА 2

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УТП В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основная форма организации УТЗ с юными спортсменами групповая, – УТЗ с четко выраженными частями. Метод проведения – игровой. Методы обучения – показ и рассказ. Показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения, так как спортсмены этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным, сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Используются различные понятные спортсменам образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с продолжительными паузами отдыха. В УТЗ следует обязательно включать эстафеты, подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Первостепенным является соблюдение постепенности в процессе использования ТН и объема соревновательной практики. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней спортивной тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Направленность тренировочного процесса необходимо определять с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

В возрасте 7, 8 лет у спортсменов закладываются основы технической подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея на траве. Тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного спортсмена.

Для учебных групп, состоящих из детей, проходящих обучение с 7 или 8 лет, целесообразно продолжить УТП в условиях групп НП 3-го года обучения. В 3-й год обучения осваиваются технические и тактические действия (выход от ворот), игра 1 в 1, действия защитника/нападающего (4×4, 4×3, 3×3, 3×2, 2×2, 2×1), обманные движения, страхующая позиция, расположение игроков на поле. Для

детей, начавших спортивную подготовку с 9 лет и старше, изложенные в настоящем абзаце позиции реализуются в условиях групп НП 2-го года обучения.

Задачи этапа решаются путем реализации годового учебного плана.

## § 1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп НП

Примерный тематический план УТЗ для групп НП представлен в таблице 6 приложения 1.

### Практическая подготовка

На этапе НП учебно-тренировочный процесс предусматривает широкое использование элементов из различных видов спорта, широкое применение игр и направлен, прежде всего, на положительный эмоциональный фон и разносторонность подготовки.

На каждом УТЗ с группами НП рекомендуется использовать строевые и общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ). При разнообразии средств развития физической подготовленности, основное внимание уделяется развитию ловкости, гибкости и быстроты. Работа на развитие максимальной силы и анаэробных возможностей должна быть исключена.

Наиболее эффективные способы развития быстроты – подвижные и спортивные игры. Для совершенствования быстроты реакции – упражнения со сменой характера двигательной деятельности по сигналу. Например, бег с чередованием ходьбы в приседе, прыжки в разные стороны, бег со сменой направления движения и другие.

В процессе физической подготовки основное внимание уделяют развитию наиболее слабых мышечных групп. У детей 7 – 9 лет – это мышцы живота, спины, груди. У девочек нередко отстают в развитии мышцы рук. Движения необходимо выполнять из разных исходных положений, чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, исключая натуживания. Наибольший эффект общего развития в этом возрасте достигается за счет спортивных и подвижных игр, элементов акробатики и гимнастики.

Для СФП упражнения подбирают так, чтобы их структурные и динамические характеристики соответствовали действиям, выполняемым игроком во время спортивных соревнований.

Практические УТЗ состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части применяются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, для основных мышечных групп в целях подготовки организма спортсмена к

предстоящей работе (нагрузкам). Основная часть, во время которой решаются основные задачи УТЗ, обычно заканчивается проведением эстафеты или игры. Заключительная часть УТЗ состоит из заданий, выполняемых в медленном темпе (например, ходьба), упражнений на расслабление, восстановление обычного ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.

### ОФП

Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления движения по команде и ориентирам.

Передвижения различными видами ходьбы и бега: ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног.

Бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером.

Упражнения без предметов:

- движения рук и ног в разных плоскостях с различной амплитудой и частотой;

- приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу;

- разнообразные наклоны и повороты туловища из разных исходных положений и в сочетании с различными движениями рук и ног;

- упоры лежа и стоя; сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

- выполнение комплексов ОРУ.

Упражнения с предметами:

- скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

- гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля; упражнения в парах в нанесении ударов палкой по палке с различными частотой и ритмом;

- мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

- медболом (набивным мячом весом до 2 кг): упражнения сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями; с передачей мяча по кругу и в парах; с изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде);

- теннисным мячом: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; равновесия с удержанием предметов на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом, до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой на стенку.

Подтягивание на перекладине, лазание по канату.

Элементы акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки.

Упражнения с партнером в сопротивлениях, противодействиях.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

## СФП

Упражнения для развития быстроты: бег на 5, 10, 15 м по сигналу из различных исходных положений, различные виды «короткого» челночного бега, с предметами в руках, бег в колонне по одному с выполнением определенных заданий по сигналу, то же, но в парах и тройках, с различным количеством сигналов, специальные эстафеты с выполнением заданий в различных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания, серии прыжков на одной и двух ногах, то же с малым отягощением, с преодолением препятствий, напрыгивание на гимнастические маты, прыжки со скакалкой, бег по песку, броски различных мячей гимнастической палкой (клюшкой) на дальность.

Упражнения для развития выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же с ведением мяча, переменный бег, кроссы с переменной скоростью, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, подвижные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости: подвижные игры с различными мячами, предметами, эстафеты с элементами акробатики, кувырки с клюшкой в руках.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны туловища из различных исходных положений; пружинистые покачивания в выпаде вперед и в стороны, приседания, выпрыгивания, выпады, шпагат, полушпагат, мост.

#### Техническая подготовка

Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для творчества в игре. Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у спортсменов об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью повторного метода, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях.

В первый год обучения дети осваивают правильный хват, основную стойку, жонглирование мячом, пас толчком, прием мяча, ведение мяча без отрыва от клюшки, пас/прием с удобной стороны, переключивание мяча на месте и в движении (дриблинг).

Исключительно важное значение для правильного выполнения технических приемов имеет держание клюшки (хват). Этому элементу на первых занятиях необходимо уделить особое внимание. Высота клюшки должна соответствовать росту спортсмена. Владение клюшкой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановку мяча, обводку, финты и отбор мяча. Начинать обучение нужно с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Специально-подготовительные: упражнения с клюшкой (с мячом и без мяча), имитация ведения и передачи мяча на месте, с перемещением крюка

клюшки в различных направлениях. В процессе начальной подготовки технике владения клюшкой и мячом используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Для 8 – 10 летних спортсменов рекомендуется проводить тренировочные и товарищеские игры на половину поля поперек поля (1/2 поля).

В 1-й и 2-й годы обучения целесообразно осваивать технику с облегченными мячами. В конце 2-го года обучения применяются оригинальные мячи. Осваивается техника паса с неудобной стороны, подбросов, игры одной рукой, приема мяча в движении.

В условиях групп НП 3-го года обучения осваиваются технические и тактические действия (выход от ворот), игра 1 в 1, действия защитника/нападающего (4×4, 4×3, 3×3, 3×2, 2×2, 2×1), обманные движения, страхующая позиция, расположение игроков на поле.

Все спортсмены знакомятся с техникой игры вратаря (основная стойка, передвижение приставными шагами, остановка и отбивание мяча рукой, клюшкой, ногой).

#### Тактическая подготовка

В 1-й год обучения в основном игры проводятся по системе 3×3. Рекомендуется использовать для разных команд клюшки разных цветов, чтобы дети давали пас «на клюшку». Ставится задача научить детей видеть и использовать так называемые «треугольники». Вместо маленьких ворот можно использовать фишки. Во 2-й год обучения переходят к играм по системе 5×5 с применением тактических схем все в тех же «треугольниках».

Индивидуальные и групповые действия с определенной тактической направленностью выполняются сначала в упрощенных условиях и с использованием разного инвентаря, затем отрабатываются в учебных играх. В каждой команде игрок играет по разу на каждом месте, затем игроков тасуют в командах.

На каждом УТЗ рекомендуется изучать и отрабатывать различные обманные движения. Обманные движения изучаются вначале в медленном темпе без мяча и без сопротивления соперников. Затем используются упражнения по ведению мяча с обводкой стоек при сопротивлении партнера.

Тренеру нужно поощрять тех игроков, которые применяют «свои» приемы, свойственные только одному исполнителю.

### Интегральная подготовка

В арсенале спортсменов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение матча, в различных ситуациях противоборства с соперником, с разной скоростью, в состоянии утомления различной степени и т. д. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции (объединении, координации и реализации в условиях соревновательной деятельности) различных сторон подготовленности, всех качеств и способностей, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности с, направленную на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности.

Основными средствами интегральной подготовки юных спортсменов являются ОРУ и подводящие игры.

Основу интегральной подготовки составляют преимущественно упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, совершенствование специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также многократного повторения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании атакующих и защитных действий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные и контрольные игры. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем все три вида подготовки в учебных и контрольных играх, спортивные соревнования. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике.

На этапе НП в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных спортсменов. Основными средствами являются ОРУ и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах НП будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

#### Нормативные требования

На первых занятиях 1-го года этапа НП спортсмены выполняют нормативы по ОФП, которые являются для тренера-преподавателя исходным уровнем подготовленности. На 2-й год этапа НП переводятся спортсмены после выполнения ими контрольно-переводных нормативов по ОФП по методике, изложенной в приложении 2.

Тесты по СФП и технической подготовленности в качестве контрольно-переводных нормативов на этом этапе принимаются только по тесту «дриблинг».

Условием перевода спортсменов на учебно-тренировочный этап является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по ОФП, соответствующих их возрасту.

### § 2. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп НП

Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения УН в академических часах. Примерные учебные планы для групп НП 1 – 3 годов обучения представлены в таблицах 7 и 8 приложения 1.

Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в хоккее на траве.

### § 3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп НП

Примерное содержание УТЗ недельного микроцикла для групп  
НП 1 года обучения  
(условно, 31-я неделя годичного цикла)  
Занятие 93 (условно, понедельник) – 90 минут.

Преимущественная направленность микроцикла: обучение технике хоккея на траве.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения остановки мяча на месте с «удобной» стороны.
2. Обучить технике выполнения ведения мяча с «удобной» стороны.
3. Обучить технике выполнения передачи мяча с «удобной» стороны.
4. Способствовать развитию координационных способностей.

Подготовительная часть (20 минут): упражнения строевые, ОРУ, подвижная игра, направленная на развитие координационных способностей.

Основная часть (60 минут):

1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение остановки мяча на месте с «удобной» стороны.
2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ведению мяча с «удобной» стороны.
3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение передаче мяча с «удобной» стороны.

Заключительная часть (10 минут): бег в медленном темпе, восстановление дыхания и расслабление, подведение итогов, домашнее задание.

Занятие 110 (условно среда) – 90 минут.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения остановки мяча на месте с «неудобной» стороны.
2. Обучить технике выполнения ведения мяча с «неудобной» стороны.
3. Обучить технике выполнения передачи мяча с «неудобной» стороны.
4. Способствовать развитию быстроты перемещения.

Подготовительная часть (20 минут): упражнения строевые, ОРУ, комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты перемещения.

Основная часть (60 минут):

1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение остановке мяча на месте с «неудобной» стороны.
2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ведению мяча с «неудобной» стороны.
3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение передаче мяча с «неудобной» стороны.

Заключительная часть (10 минут): бег в медленном темпе, восстановление дыхания, упражнения стретчинга, подведение итогов, домашнее задание.

Занятие 111 (условно, пятница) – 90 минут.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения остановки мяча в движении с «удобной» стороны.
2. Обучить технике выполнения остановки мяча в движении с «неудобной» стороны.
3. Обучить технике выполнения ведения мяча «индийским» дриблингом.
4. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.

Подготовительная часть (25 минут): упражнения строевые, ОРУ, упражнения с собственным весом и в противодействии.

Основная часть (55 минут):

1. Комплекс упражнений (эстафеты), направленный на развитие скоростно-силовых качеств
2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение остановке мяча в движении с «удобной» стороны.
3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение остановке мяча в движении с «неудобной» стороны.
4. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ведению мяча индийским дриблингом.

Заключительная часть (10 минут): упражнения на восстановление дыхания, упражнения стретчинга, подведение итогов, домашнее задание.

### ГЛАВА 3

#### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УТП В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УТ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

##### § 1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп УТ

УТ этап условно подразделяется на два периода:

- период начальной специализации (УТ 1 и 2 годов обучения), в котором продолжается воспитание двигательных способностей, закладываются основы спортивно-технического мастерства;

- период углубленной специализации (УТ 3 и свыше 3 лет обучения), в котором решается задача содействия в поиске специализации, продолжается разностороннее общее обучение и обучение специфичным для хоккея на траве двигательным действиям.

В период начальной специализации процесс спортивной подготовки обеспечивает всестороннее гармоничное развитие организма, повышение

его функциональных возможностей. Игровой метод УТЗ, эстафеты, игры, различные простым увеличением объема ТН. Важное место продолжает занимать ОФП, формы состязаний продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В период начальной специализации (УТ 1 и 2 годов обучения) в подготовительном периоде годового цикла решаются основные задачи:

- дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т. д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение новых теоретических знаний.

На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики ТН характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

ТН на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

ТН должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром – малая, днем – большая, вечером – средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из 1 – 3 дней со средней нагрузкой, 1, 2 дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании УТЗ в недельном цикле следует через 2, 3 тренировочных дня включать день отдыха (малая нагрузка).

В результате УТЗ в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных спортивных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея на траве;

- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;

- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием в спортивных соревнованиях, на проявлении воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодолении неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей спортивных соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в спортивных соревнованиях.

Переходный период начинается по окончании спортивных соревнований и продолжается не более 2-х месяцев – до возобновления УТЗ в новом годичном цикле.

Планирование спортивной подготовки в годичном цикле для учебных групп периода начальной специализации представлено в примерных планах-схемах согласно таблицам 9 и 10 приложения 1.

В 12, 13 лет осуществляется переход от этапа начальной к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных спортсменов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития.

В 14 лет по-прежнему основную роль играют показатели общей и специальной физической подготовленности, и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане несмотря на то, что в 14 лет эти компоненты подготовленности у юных спортсменов уже достаточно хорошо выражены.

В 15 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного

мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе углубленной специализации.

С периода углубленной специализации УТП направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в неразрывном единстве с развитием специальных физических и психических качеств как в стандартных, так и в усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Целесообразно повышать интенсивность ТН, формировать устойчивые навыки в зонах разной интенсивности нагрузок. В целях предупреждения травматизма и форсирования подготовки, в ходе интенсификации этой подготовки, определяющее значение приобретают средства текущего контроля и управления тренировочным процессом. К таким средствам, например, относятся различные аппаратно-программные комплексы и специализированное оборудование, позволяющие: достичь оптимального уровня подготовленности спортсменов, избежать травм и перетренированности; при помощи специальных шаблонов структурированного интервью изменять первопричины многих нежелательных состояний спортсмена; существенно сократить время восстановления спортсмена после интенсивных нагрузок, реабилитации после травм; ускоренно расширить двигательные возможности спортсмена, освоения и совершенствования сложнокоординационных технических элементов. Такие средства позволяют повысить эффективность спортивной подготовки.

Задачи подготовительного периода в годовом цикле для групп углубленной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации. На общеподготовительном этапе динамика ТН характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем ТН стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период. В подготовке спортсменов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в спортивных соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки спортсменов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные УТЗ, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке спортсменов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей спортивных соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в спортивных соревнованиях.

Переходный период начинается по окончании спортивных соревнований и продолжается до возобновления УТЗ в новом годичном цикле. Он не должен быть более 2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп углубленной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет ОФП. Проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же хоккеист на траве не получал

достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в спортивных соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

Планирование подготовки в годичном цикле для групп углубленной специализации представлено в примерных планах-схемах согласно таблицам 11 и 12 приложения 1.

В начале УТ этапа (можно и раньше) рекомендуется пройти генетическое тестирование спортсменов в целях выявления генетической предрасположенности к высоким спортивным достижениям, устойчивости к физическим нагрузкам. Генетическое тестирование спортсменов окажет ценную помощь тренерам и врачам не только для отбора наиболее перспективных спортсменов, но и для обеспечения каждому из них условий, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Например, выявление нежелательных генных вариантов, определяющих повышенный или пониженный уровень выработки тех или иных ферментов, позволяет проводить коррекцию этих эффектов у спортсменов высокого класса с помощью индивидуального медико-биологического обеспечения.

Соревновательная практика постигается путем участия во внутришкольных турнирах, матчевых встречах и турнирах с командами других спортивных учреждений, в официальных спортивных соревнованиях областного (г.Минска) и республиканского ранга, а с периода углубленной специализации – в спортивных соревнованиях международного уровня. Спортивные соревнования применительно к повышению готовности спортсмена обеспечивают:

- совершенствование способности спортсмена мобилизовать потенциальные возможности организма, адаптацию к специфическому физическому и психическому утомлению и обстановке спортивных соревнований;

- воспитание тактического мышления и накопление игрового опыта;
- повышение уровня психической подготовленности.

Задачи учебно-тренировочного этапа решаются путем реализации примерного годового учебного плана согласно таблице 13 приложения 1.

## § 2. Содержание УТЗ в группах УТ 1 и 2 годов обучения (этап начальной специализации)

### Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели ОФП и СФП, физического развития и тех качеств, характер

которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея на траве.

### ОФП

Наиболее важными в первые два года обучения в группах УТ являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости. Следует помнить, что в этот период, соответствующий этапу начальной спортивной специализации, разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем раннее использование больших объемов специализированных упражнений. При планировании и использовании различных методов тренировки целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности.

Учебный материал по ОФП в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

Элементы ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т. п.

#### Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

#### ОРУ без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на укрепление правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на обеих и на одной ноге; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в полуприсяде и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

#### ОРУ с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча одной и двумя руками. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад, с двойным вращением; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприсяде; через короткую и длинную скакалку. Упражнения с мячами разных размеров: броски; ловля после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после поворота, после кувырка в движении.

#### Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью и без помощи партнера. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью партнера и с опорой ногами о стену. Соединение указанных выше акробатических

упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте. Прыжки опорные через «козла», «коня». Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег с ускорением до 30 – 40 м; низкий старт и стартовый разбег. Бег 30 – 60 м с низкого старта. Эстафетный бег до 100 м этапами. Бег от 100 до 200 м с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовый бег на дистанции до 3 км для девушек, до 5 км – для юношей. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия, планку. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с расстояния 5 м, 10 м, 15 м; метание мяча в стену на дальность отскока. Толкание ядра весом до 4 кг (девушки), до 5 – 7 кг (юноши). Метание гранаты (500 – 700 г) с места и с разбега на дальность.

#### Спортивные игры

Гандбол, футбол, мини-футбол, регби, бадминтон, баскетбол, хоккей на траве (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, бросков и ударов по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Подвижные игры

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Вызов», «Невод», «Бегуны», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Салки-перестрелки», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

#### Эстафеты

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета гандболистов».

## Плавание

Освоение основных способов плавания на груди и на спине. Умение проплыть от 25 м (в ГНП) до 100 м (в СПС) без учета времени и 50 м на время любым способом. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

## Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость – от 1 км в ГНП до 5 км (девушки) и 10 км (юноши) в СПС. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.

## Передвижение на коньках

Основные способы передвижения на коньках, повороты и торможения. Бег на скорость. Эстафеты, подвижные игры. Катание парами, тройками.

## СФП

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея на траве.

## Упражнения для развития быстроты

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки с места на 15 – 30 м из различных исходных положений – лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Ускорения под уклон 3 – 5°. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаюсь.

Различные виды «короткого» челночного бега (2×10 м, 4×5 м, 4×10 м и т. п.) с прохождением отрезков обычным бегом, спиной вперед, приставным шагом. То же с набивными мячами в руках (до 2 кг), с поясом-отягощением (до 5 кг). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег в колонне по одному (шеренге) с выполнением определенных заданий по сигналу: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение, перекат. То же, но спортсмены передвигаются в парах, в тройках. То же, но подается несколько сигналов – на каждый сигнал занимающиеся должны выполнить определенное действие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления движения). То же, но с ведением мяча. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнером за овладение мячом.

Упражнения с мячами (футбольными, гандбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом и разворотом клюшки слева направо и обратно.

Выполнение хорошо освоенных элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель, серии ударов или бросков по воротам с места и т. п.). Обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития силовых качеств

Статодинамические упражнения для мышц-разгибателей ног, сгибателей и разгибателей туловища, разгибателей рук. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями. Упражнения для кистей с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Сгибание и разгибание туловища (ноги закреплены). Передвижение в упоре на руках по кругу, вправо и влево, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Силовая круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощениями (пояс, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диски от штанги) с последующим быстрым выпрыгиванием. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг), то же с прыжком вперед.

Серии прыжков на одной и двух ногах. То же с отягощением (пояс, манжеты на голенях, гантели, набивные мячи). То же с преодолением препятствий. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также постепенно увеличивается. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий, с подтягиванием бедра толчковой ноги. То же с отягощением. Прыжки по лестнице вверх. Прыжки в холм.

Бег в гору на коротких отрезках, бег по воде, бег и многоскоки на песке. Бег с резкими торможениями и последующими стартами. Бег по лестнице вверх, наступая па каждую ступеньку.

Броски утяжеленного мяча клюшкой на дальность. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т. п. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20 – 30 с, вес отягощения для рук не более 5 кг для девушек, 10 кг для юношей, интервалы отдыха 60 – 90 с, число повторений в серии 4, 5 раз).

Упражнения для развития выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игры с уменьшенным численным составом, с удлинённым временем. Игры в «квадрат» с разным количеством участвующих игроков и разными установками. Игры с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40 – 50 с, интервалы отдыха 1, 2 мин, число повторений в серии 5, 6 раз, отдых между сериями 8 – 12 мин, 2, 3 серии). Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития ловкости

Жонглирование мячом на месте и в движении. То же с выполнением различных упражнений, в ходьбе, беге, после поворотов. То же с выполнением заданий по сигналу (преимущественно зрительному). То же в парах, тройках. Подбрасывание и ловля клюшки на месте, в движении прямо и с поворотами.

Падение с имитацией отбора и перехвата мяча, с места и в движении. То же при противодействии партнеру. Быстрое вставание после падения с последующим коротким рывком на 5 – 7 м.

Индийский дриблинг в различных исходных положениях (сидя, стоя на коленях, в приседе и полуприседе). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, седа, имитации падения. Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии и т.п.). То же с ведением мяча. Броски мяча с заданной траекторией, в заданную цель (подвижную и неподвижную). Отбивание мячей с лета, с отскока от земли. Выполнение технических приемов без зрительного контроля.

Эстафеты с элементами акробатики. Эстафеты и игры с обводкой стоек. Кувырки вперед и назад, различные перекаты, выполняемые с

клюшкой в руках. Комбинированные технико-тактические упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний.

#### Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. То же с отягощениями. Пружинистые наклоны в разные стороны. Стретчинг. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Упражнения с клюшкой и с помощью партнера. Выполнение технических приемов с большой амплитудой (широкий дриблинг на месте и в движении, имитация отбора мяча и т. п.).

#### Техническая подготовка

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

#### Техника передвижения

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

#### Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Ведение мяча. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не отрывая клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Ведение мяча подкидками. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Совершенствование выполнения толчка. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике передачи подкидкой, забросом. Совершенствование техники щелчка и «заметающего» удара. Техника прямого удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – толчок, ведение – бросок, ведение – бросок (толчок) – добивание, остановка мяча – бросок (толчок), остановка мяча – ведение – бросок (толчок) – добивание и т. п. Обманные движения (финты): ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка –

ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

Техника защиты. Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Отбор остановкой и выбиванием. Преследование соперника с целью отбора мяча. Отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку). Отбор с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники остановки летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Выпады в сторону. Обучение технике отбивания низколетящих мячей щитком с опусканием на одно колено. Обучение технике падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча от ворот, из-за боковой, свободный удар, угловой удар). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведении и ударах по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи круга удара. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в стандартных положениях. Взаимодействие защитников и вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

### Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи круга удара. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### Интегральная подготовка

Интегральная подготовка на этом этапе носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

### § 3. Содержание УТЗ в группах УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения (этап углубленной специализации)

#### Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий. Практическая подготовка включает в себя все возможные виды подготовки: общую и специальную физическую, тактическую, техническую, интегральную, инструкторскую и судейскую практики.

#### ОФП

На этапе углубленной тренировки (в группах УТ 3-го и свыше 3 лет обучения) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

Ни в коем случае нельзя забывать об особой уязвимости организма в подростковом возрасте, о том, что к перенапряжению функциональных систем приводит не столько длительная работа, осуществляемая в аэробных условиях, сколько кратковременная анаэробная работа.

Осуществляя физическую подготовку спортсменов в группах УТ 3-го и свыше 3 лет обучения, целесообразно увязывать развитие различных физических качеств с выполнением разнообразных по координационной структуре движений, являющихся элементами игровой соревновательной деятельности. Так, в процессе силовой подготовки в небольшом объеме даются вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, позволяющие развивать мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в ходе соревновательной деятельности.

Учебный материал по ОФП в программе представлен без разделения по годам обучения, позволяя тренерам УТ групп углубленной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся.

#### СФП

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея на траве. Развитие специальных физических качеств юных спортсменов групп углубленной специализации проводится по программе УТ начальной специализации с некоторыми дополнениями.

### Техническая подготовка

Методика обучения на этапе углубленной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными спортсменами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных спортсменов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

### Техника передвижения

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживания, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. п. Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

### Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой (левой, правой). Ведение с разворотом на 360° в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на

подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

Техника защиты. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча.

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей – клюшкой и рукой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Совершенствование техники владения клюшкой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя на этом этапе подготовки наряду с совершенствованием ранее пройденного материала дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков и команды. Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения. При этом используется широкий спектр знаний и специальных упражнений.

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного

преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования поперек поля и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Тактика выполнения пенальти.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях.

**Командные действия.** Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях внутри линии и между линиями.

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника.

**Групповые действия.** Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений (штрафной угловой, угловой удар, розыгрыш свободного вблизи круга удара).

**Командные действия.** Организация обороны против быстрого и позиционного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

**Тактика игры вратаря**

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при

добивания мяча. Совершенствование умения быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся в круге удара. Обучение умению перехватывать мяч клюшкой и ногами при его передаче в круге удара. Выбор места (в круге удара) при игре на выходе и перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр. Организация атаки.

#### Интегральная подготовка

На этом этапе на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических УТЗ. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для 3, 4 партнеров, подводные игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

#### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе УТП и закрепляются при участии спортсменов в спортивно-массовых мероприятиях в спортивной школе, по месту жительства и т. п.

Инструкторские навыки: уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнять задания тренера в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку. Провести беседу с группой в течение 10 – 15 минут на заданную тему.

Судейская практика: осуществлять судейство учебных игр на УТЗ в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях группы.

#### Нормативные требования

Перевод спортсменов по годам УТ этапа спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности по методикам, изложенным в приложениях 2 – 5. Условием перевода является положительная динамика роста спортивных результатов.

#### § 4. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп УТ

Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения УН в академических часах. Примерные учебные планы для групп УТ представлены в таблицах 9 – 12 приложения 1.

#### § 5. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп УТ

Недельный микроцикл для групп УТ в зависимости от года обучения включает в себя от 4 до 9 УТЗ.

Примерное содержание УТЗ недельного микроцикла для групп УТ 2 года обучения

(условно, 22-я неделя годичного цикла)

Занятие 155 (условно, пятница) – 90 минут.

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование техники и тактики игры в хоккей на траве.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения ударов по мячу с удобной стороны клюшки в движении.
2. Совершенствовать технику выполнения ударов с удобной стороны клюшки по катящемуся мячу.
3. Совершенствовать тактику игры в группах.
4. Способствовать развитию специальных физических качеств (по выбору).

Подготовительная часть (20 минут): ОРУ; специально-подготовительные упражнения; передачи мяча ударом в парах на расстоянии 20 м друг от друга; передачи мяча ударом в парах на расстоянии 30 м друг от друга.

Основная часть (60 минут): совершенствование стабильности ударов по мячу с удобной стороны клюшки с места; совершенствование стабильности ударов с удобной стороны клюшки в движении; совершенствование технико-тактических действий.

Заключительная часть (15 минут): бег в медленном темпе, восстановление дыхания и расслабление после проделанной работы, подведение итогов.

## ГЛАВА 4

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УТП В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПС

В группах СПС спортсмены проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности. Однако в создании предпосылок для достижения высоких результатов в возрасте оптимальных возможностей общая подготовка продолжает играть существенную роль. При правильной организации подготовки без чрезмерной узкоспециализированной тренировки на спортивный результат у молодых спортсменов продолжает происходить дальнейший перенос с упражнений общей направленности на их специальную подготовленность.

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп СПС, являются:

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения на основании положительной динамики роста спортивных результатов и в соответствии со следующими приоритетами: 1) экспертная оценка участия в контрольных матчах; 2) тестирование технической подготовленности; 3) тестирование физической подготовленности;

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

- развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

- расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;

- обучение командной тактике игры в нападении и защите;

- развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

- приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

- выполнение функций инструктора-общественника, оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных спортсменов.

В 15 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных способностей. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма спортсменов УТ этапа углубленной специализации.

Возраст 16 – 18 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардио-респираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Направленность в работе – совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесилловых и скоростно-силловых способностей, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

В годичном цикле продолжительность подготовительного периода в группах СПС зависит от продолжительности спортивных соревнований. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Главная задача общеподготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство спортсменов и их спортивная форма. Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силловых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

Специально-подготовительный этап решает задачи развития скоростно-силловых качеств, повышения скоростной и скоростно-силловой выносливости, поддержания высокого уровня общей выносливости, развития специальных скоростных качеств, развитие ловкости и гибкости.

Техническая подготовка направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания защитников и нападающих. Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В хоккее на траве выделяются три соревновательных периода: сентябрь – октябрь, декабрь – февраль (индорхоккей), апрель – июнь. Их структурное построение зависит от календаря официальных спортивных соревнований. Задача соревновательного этапа заключается в стабилизации спортивной формы спортсменов, т. е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде рекомендуется ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации спортсменов эти циклы могут быть различными. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится УТЗ восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры – баня, массаж).

Участие в спортивных соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке. В группах СПС при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (3 – 6 недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

Переходный период. В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность УТЗ, сокращается и количество практических УТЗ в неделю.

Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет ОФП. Проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. УТЗ сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технической).

## § 1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп СПС

При планировании УТЗ со спортсменами групп СПС необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Основой планирования в учебно-тренировочных группах СПС является учебный план. Примерный учебный план для этого этапа подготовки приведен в таблице 14 приложения 1.

### Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

### ОФП

На этапе СПС физическая подготовка приобретает специализированный характер. Это проявляется в подборе средств на периоды подготовки в годичном цикле: средства общей направленности применяются, главным образом, для восстановления физической работоспособности. Практически вся физическая подготовка ведется с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения.

В группах СПС развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае раздельного развития силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательный эффект можно путем повышения сопряженности воздействий и расширения вариативности средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки. Особое внимание следует уделить варьированию тренировочных воздействий: от легких до предельных. Такое колебание нагрузки по величине не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах СПС главное – вывести молодых спортсменов на тот уровень нагрузок, который присущ командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

### СФП

Благодаря СФП у спортсменов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их

закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

#### Техническая подготовка

Цель тренировки на этапе СПС – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

#### Техника передвижения

Совершенствование изученных способов передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Челночный бег.

#### Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности

бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники ударов: «заметаящего», удара ребром клюшки, прямого удара: на месте, в движении, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки. Совершенствование точности выполняемых толчков, щелчков, ударов и бросков. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Совершенствование остановки мяча с «переводом», остановки прыгающего и летящего мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка при встречном и параллельном движении игрока. Остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с удобной и неудобной стороны. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки. Совершенствование выполнения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, при активном сопротивлении соперников.

Техника защиты. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование

техники отбивания высоколетящих мячей. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, ногами. Совершенствование техники владения клюшкой. Совершенствование техники отбивания и остановки мяча при игре в воротах и на выходе. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов). Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих.

#### Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения. Тактическая подготовка спортсменов в группах СПС включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т. п.). Выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выполнение штрафного броска (пенальти). Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в

завершающей фазе атаки. Совершенствование тактических действий при розыгрыше стандартных положений: ударе от ворот, из-за боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля, угловом ударе и штрафном угловом ударе. Совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке с использованием различных тактических систем. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. Выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Взаимодействия в защите при противодействии розыгрышу стандартных положений. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по

различным тактическим системам. Совершенствование игры с использованием комбинированной защиты. Организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите в численном меньшинстве. Оборона в условиях прессинга. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, при добивании. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника.

#### Интегральная подготовка

Со спортсменами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется в юниорской команде и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий. Подводящие игры используются как средства восстановления работоспособности. Основными являются специально-подготовительные средства, тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение.

#### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе УТП, применяются в спортивно-

массовых мероприятиях в хоккейной школе, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

**Инструкторские навыки:** умение самостоятельно провести УТЗ с младшими спортсменами. Принять участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

**Судейская практика:** самостоятельное судейство официальных спортивных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

### Нормативные требования

Перевод спортсменов по годам спортивной подготовки на этапе СПС осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и технической подготовленности по методикам, изложенным в приложениях 2 – 5. Условием перевода является положительная динамика роста спортивных результатов.

На этап ВСМ переводятся перспективные спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы по ОФП, соответствующие их возрасту, соответствующие этапу подготовки – нормативы по СФП и технической подготовленности, а также нормы и требования, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта по хоккею на траве».

## § 2. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп СПС

Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения УН в академических часах. Примерные учебные планы для групп СПС представлены в таблицах 15 – 17 приложения 1.

## § 3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп СПС

Недельный микроцикл для групп СПС в зависимости от года обучения включает в себя от 5 до 9 УТЗ.

Примерное содержание УТЗ недельного микроцикла для групп СПС-1 года обучения  
(условно, 28-я неделя годичного цикла)

Занятие 166 (условно, вторник) – 135 минут.

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование технико-тактической подготовленности.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения забросов мяча клюшкой в движении.
2. Совершенствовать технику выполнения ударов с удобной стороны клюшки по катящемуся мячу.
3. Совершенствовать тактику игры в группах.
4. Способствовать развитию специальных физических качеств (по выбору).

Подготовительная часть (25 минут): ОРУ; специально-подготовительные упражнения; передачи в парах друг другу забросом мяча с места, в движении; передачи в парах друг другу ударом по мячу с места, в движении.

Основная часть (95 минут): совершенствование стабильности, точности и дальности заброса мяча; совершенствование стабильности и точности ударов по мячу в движении; совершенствование технико-тактических действий в игре (по заданию тренера).

Заключительная часть (15 минут): упражнения на восстановление; упражнения стретчинга.

## ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УТП В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ

Основными задачами, стоящими перед спортсменами групп ВСМ, являются:

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
- освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- автоматизированность выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам хоккея на траве;
- выполнение функций инструктора-общественника, судейство хоккейных матчей младших возрастных групп.

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период. Подготовительный период тренировки спортсменов делится на общеподготовительный и специально-подготовительный.

Структура общеподготовительного этапа определяется задачами, стоящими перед ним. Этап включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4 – 6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день. Динамика показателей ТН в этих микроциклах носит плавный, волнообразный характер. В конце микроцикла снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл отличается дальнейшим ростом объема и интенсивности ТН. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя два мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

Большое внимание уделяется тактической подготовке: доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

Соревновательный период. В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т. е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Соревновательные периоды во многом определяются календарем официальных спортивных соревнований.

Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства ОФП в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины ТН и усилении восстановительных мероприятий.

Переходный период. Продолжительность переходных периодов зависит от структуры календаря спортивных соревнований. ТН аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. УТЗ сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

### § 1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических УТЗ для групп ВСМ

При планировании УТЗ со спортсменами групп ВСМ необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. При планировании соревновательного периода необходимо ориентироваться на календарь официальных игр, в которых придется участвовать команде.

Основой планирования в группах ВСМ является учебный план. Примерный учебный план для этого этапа подготовки приведен в таблице 18 приложения 1.

#### Практическая подготовка

На уровне высших достижений происходит дальнейшее «сужение» средств подготовки. Она приобретает все более специальный характер. Акцент делается на специализированное развитие координационных способностей и тех качеств, которые определяют результативность. Наряду со специально-подготовительными упражнениями все большее внимание уделяется тренировочным формам соревновательного упражнения и собственно соревновательной практике, которая не только оптимизирует индивидуальные соотношения по всем параметрам готовности, но и является, по сути, единственным средством формирования и совершенствования психической подготовленности.

Содержание практической подготовки изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

## ОФП

На этом этапе коренным образом изменяется функция ОФП. Снижается ее роль как фактора формирования разнообразных вспомогательных двигательных умений и навыков при овладении техникой двигательных действий и тактики вида спорта. Выбор общеподготовительных упражнений для повышения общей работоспособности и реализации косвенного переноса на специальную работоспособность и функциональную подготовленность также сужается.

В то же время на уровне спорта высших достижений резко возрастает функция общеподготовительных упражнений как средства активного отдыха. Активный отдых не предполагает роста или совершенствования каких-либо качеств; он улучшает функциональное и психическое состояние организма и, тем самым, создает необходимые предпосылки для повышения специальной работоспособности за счет использования сугубо специальных средств.

## СФП

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей физической и специальной физической подготовки, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных игроков и команды в целом в данный момент.

### Техническая подготовка

Техническая подготовка в группах ВСМ направлена на совершенствование изученных ранее приемов, индивидуализацию их выполнении в зависимости от особенностей различных сторон подготовленности спортсмена. Достигнутая техническая подготовленность должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсменов в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсменов групп ВСМ проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяется в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента тренирующихся, календаря спортивных соревнований и др.

### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок (удар) – добивание, прием – ведение (обводка) – бросок и т. д. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников.

Групповые действия. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай – откройся», «скрестный выход». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон подготовленности партнеров. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Развитие и совершенствование умения изменять по ходу игры тактический план и использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т. п.).

### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных индивидуальных тактических действий. Развитие навыков противодействия оригинальным приемам игры противника. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в игре отдельных нападающих и выбирать рациональные способы противодействия им. Использование финтов при выполнении отбора и перехвата мяча.

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в отдельных звеньях защиты. Совершенствование умений выполнять различные функции в применяемых системах защиты. Совершенствование приемов ведения игры в обороне при смене мест и функций в ходе игры. Подключение игроков защитной линии к атаке.

Командные действия. Совершенствование ранее изученной командной тактики. Совершенствование способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций противника. Выбор наиболее рациональной системы защиты против конкретного противника. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга. Совершенствование умения разрушать план игры противника, навязывать ему свою тактику.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении.

Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях единоборства, скопления игроков в круге удара. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководства обороной. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления мяча, подправлениях, добиваниях. Умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча и на выходе.

#### Интегральная подготовка

Со спортсменами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется уже в составе команды мастеров и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий. Подводящие игры используются как средства восстановления работоспособности. Основными являются специально-подготовительные средства, тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение.

#### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей группе, умение провести самостоятельно УТЗ с учащимися младших групп хоккейной школы. Владеть навыками педагогического контроля за соревновательной деятельностью спортсменов.

Судейская практика: принимать участие в судействе игр, уметь заполнять протокол игры.

## Нормативные требования

Обучение спортсменов на этапе ВСМ осуществляется при условии подтверждения не реже одного раза в два учебных года норм и требований, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для присвоения спортивного разряда не ниже «Кандидат в мастера спорта по хоккею на траве».

Сдача тестов по ОФП, СФП и технической подготовленности в качестве контрольно-переводных нормативов не применяется. Тестирование проводится, как правило, в целях оценки уровня развития каждого физического качества и технической подготовленности отдельного спортсмена в целях индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

### § 2. Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки для групп ВСМ

Планирование УТЗ в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения УН в академических часах. Примерные план-схемы распределения учебного материала для групп ВСМ представлены в таблицах 19 и 20 приложения 1.

### § 3. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп ВСМ

Недельный микроцикл для групп ВСМ в зависимости от года обучения включает в себя от 8 до 10 УТЗ.

#### Примерное содержание УТЗ недельного микроцикла для групп ВСМ (условно, 20-я неделя годичного цикла)

Занятие 170 (условно вторник) – 180 минут.

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование технико-тактической подготовленности.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча в одно касание.
2. Совершенствовать технику выполнения ударов с удобной стороны клюшки по катящемуся мячу.
3. Совершенствовать тактику игры в группах.

4. Способствовать развитию специальных физических качеств (по выбору).

Подготовительная часть (35 минут): ОРУ; специально-подготовительные упражнения; передачи в парах в одно касание на месте, в движении; передачи в парах ударом на месте, в движении.

Основная часть (120 минут): совершенствование стабильности и точности игры в одно касание; совершенствование стабильности и силы ударов по катящемуся мячу; совершенствование технико-тактических действий в игре (по заданию тренера).

Заключительная часть (25 минут): способствовать восстановлению; упражнения стретчинга.

## ГЛАВА 6 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций с демонстрацией видео непосредственно во время УТЗ. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретические УТЗ должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях УТЗ. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах НП проводится в виде коротких бесед в начале УТЗ или в процессе его в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для бесед и просмотра видеоматериалов.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Примерная тематика теоретических занятий в зависимости от группы спортивной подготовки представлена в таблице 21 приложения 1.

Тема 1. История развития хоккея на траве в мире и Республике Беларусь

Возникновение игры и этапы ее развития. Правила игры и их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием вида спорта. Исторические факты,

достижения спортсменов в разные исторические периоды. Хоккей на траве в Республике Беларусь. Участие и достижения белорусских спортсменов на международных спортивных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх). Сведения о развитии хоккея на траве в Республике Беларусь за истекший год. Анализ отечественных и международных турниров по хоккею на траве.

## Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения – эффективное средство физического совершенствования человека. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Спорт высших достижений. Белорусская федерация хоккея на траве и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

## Тема 3. Правила безопасности и профилактика травматизма на УТЗ по хоккею на траве

Характер деятельности спортсменов, возможности получения травм.

Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях. Требования к организации и проведению УТЗ: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр.

## Тема 4. Правила игры. Организация и проведение спортивных соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Новые изменения в правилах хоккея на траве. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению спортивных соревнований. Особенности проведения спортивных соревнований «Травушка». Виды спортивных соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

## Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

### Влияние занятий спортом на организм спортсменов

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и

мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

#### Тема 6. Физические качества и методика их развития в хоккее на траве

Понятие о физической подготовке спортсмена, ее содержание и виды. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей, развития двигательных способностей спортсменов. Физические качества хоккея на траве (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Средства и методы развития физических качеств.

#### Тема 7. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве. Классификация и терминология технических приемов в хоккее на траве. Характеристика технических приемов хоккея на траве, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея на траве, применяемые ведущими игроками мира и Республики Беларусь. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. Основные недостатки в технике спортсменов и пути их устранения.

#### Тема 8. Изучение и анализ тактики игры

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот. Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общих задач команды. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений.

### Тема 9. ОФП

ОФП – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня ОФП и развития физических качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

### Тема 10. СФП

СФП и ее место в тренировке спортсменов. Краткая характеристика применяемых СФП. Методы развития специальных физических качеств.

### Тема 11. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных спортсменов

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу, при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов). Занимающиеся участвуют в анализе техники выполнения приемов игры, тактических построениях команд и т. д.

### Тема 12. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности. Ведение дневника спортсмена.

### Тема 13. Спортивный массаж и самомассаж

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивайте, потряхивание). Противопоказания к массажу.

### Тема 14. Физиологические основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

#### Тема 15. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена

Психологическая подготовка спортсменов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности спортсменов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к спортсменам.

#### Тема 16. Установки перед играми и разбор проведенных игр

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

#### Тема 17. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия). Основные понятия, методика их применения.

#### Тема 18. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена

Личная гигиена. Режим дня и питание. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств.

Антидопинговое образование.

Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### Тема 19. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение спортсменами теоретических знаний и практических умений и навыков в области судейства и организации спортивных соревнований. Она проводится спортсменами учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении УТЗ и спортивных соревнований в качестве судей.

#### Тема 20. Основы методики обучения и тренировки

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее на траве. Определение ошибок и их исправление. Основные требования к организации УТЗ. Участие в спортивных соревнованиях для повышения спортивного мастерства. Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности УТЗ, решаемых задач, характеристики и условий проведения УТЗ, подготовленности занимающихся.

#### Тема 21. Сведения об антидопинговых мероприятиях

Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами (Антидопинговая конвенция, Антидопинговый кодекс), с деятельностью Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и Национального антидопингового агентства (НАДА), с особенностями процедуры допинг-контроля, тестирования на спортивных соревнованиях.

## ГЛАВА 7 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Цель и задачи

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных спортсменов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют ОФП и СФП. ОФП предусматривает разностороннее развитие физических способностей, СФП – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для спортсменов. В

качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (футбол, лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и др.).

СФП строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП могут выполняться не только с мячом и клюшкой – ведения на максимальной скорости (быстрота, скоростная выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу, броски, отбор и перехват мяча (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на этапе НП объем упражнений по СФП составляет 25 – 30 процентов. По мере повышения уровня ОФП, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50 – 60 процентов. На этапе СПС объем средств СФП составляет 70 – 80 процентов. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства спортсменов. Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей спортсменов.

На этапе НП физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций. Этап УТ связан с всесторонней физической подготовкой. На этапе СПС физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью. В процессе многолетней подготовки спортсменов на ее этапе НП (7 – 10 лет) упражнениям по ОФП уделяется до 75 процентов времени. По мере повышения уровня ОФП большое значение приобретает СФП. На этапе УТ объем упражнений по СФП еще более увеличивается. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация ТН по величине, и по направленности, так как спортсмены одной возрастной группы по уровню подготовленности и развитию физических качеств весьма различны. Индивидуализация ТН необходима также в связи с подготовкой спортсменов разного игрового амплуа.

#### Динамика развития физических качеств у спортсменов

Скоростные возможности. Скорость бега у юных спортсменов значительно увеличивается с 8-летнего возраста и, по существу, к 17, 18 годам достигает уровня взрослых спортсменов. За период подготовки (от 7 до 18 лет) скоростные возможности спортсменов повышаются в

среднем на 20 – 25 процентов. Изменение скорости бега с возрастом происходит неравномерно. Этап НП не отличается выраженным ростом скоростных способностей. Прирост скорости бега на этом этапе не превышает 3, 4 процентов. Наибольший прирост ее величины заметен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 7 процентов. Это говорит о том, что этап УТ является предпочтительным с точки зрения воспитания скоростных возможностей спортсменов. На период от 15 до 18 лет приходится около 5 процентов прироста этого физического качества. Факт стабилизации скорости бега у 17, 18-летних спортсменов на уровне взрослых квалифицированных спортсменов говорит о том, что в дальнейшем значительного естественного прироста скорости не предвидится и можно лишь совершенствовать ее в процессе круглогодичной тренировки.

**Скоростно-силовые качества.** В период от 7 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7, 8 процентов. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста. Этап УТ характеризуется ускоренными темпами роста рассматриваемого качества. Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10, 11 до 13, 14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков в 14 – 16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании.

Этап СПС характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19, 20 годам.

Анализ динамики развития физических качеств у спортсменов разного возраста показывает следующее:

- с возрастом, начиная с этапа НП, все физические качества имеют тенденцию к росту;
- на этапе наибольшего естественного роста (сенситивная зона) оптимальное воздействие ТН может ускорить прирост данного качества;
- стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых спортсменов происходит в разных возрастных группах: скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16, 17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества – к 18, 19 годам, общаывыносливость и сила – к 20 – 22 годам;
- наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега – 11 – 13 лет, скоростно-силовых качеств 13 – 15 лет, общей выносливости 12 – 16 лет, силы – 15 – 18 лет.

Специальные исследования динамики развития физических качеств у девушек в хоккее на траве не проводились. Но есть некоторые данные, полученные из других видов спорта. Так, например, динамика развития физических качеств у спортсменок несколько отличается от показателей ребят. В 12 лет различия в физических качествах с ребятами незначительны. Начиная с 18 лет результаты тестов на силу, выносливость, скоростно-силовые показатели юношей значительно преобладают над результатами у девушек. Резко увеличиваются различия у 18-летних игроков по скоростному показателю бега на дистанции 30 м. В 12 лет между девочками и мальчиками разница незначительная в показателях скоростной выносливости («Челночный бег 100 м») и ловкости. Существенно увеличивающаяся разница в 15 лет сохраняется и в 18-летнем возрасте.

Комплексные исследования уровня и динамики физических качеств у девушек 12 – 14, 15 – 17 лет показали, что процесс их формирования находится в прямой зависимости от различных вариантов их биологического развития. В пределах исследуемого возрастного онтогенеза наблюдается чередование различных по интенсивности приростов скоростных, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей, гибкости и выносливости у девушек различных вариантов биологической зрелости. Проведенная оценка уровня и изменения показателей физических качеств выявила, что испытуемые, относящиеся к ускоренному варианту развития, имеют достоверно лучшие результаты ( $p \geq 0,05$ ) по сравнению с испытуемыми нормального и замедленного вариантов биологического развития.

#### Методы и средства развития основных физических качеств

Основными средствами физической подготовки в хоккее на траве являются упражнения. Эти упражнения делятся на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные).

Этап НП. На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Большое количество специализированных упражнений нередко приводит к задержке роста мастерства на последующих этапах. У детей 7 – 10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. Важное значение на этапе НП имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями с клюшкой и мячом. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, средствами общей подготовки, разнообразными играми с использованием разнообразного инвентаря, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость спортсмена. Игры, эстафеты с гимнастическими

палками и резиновым кольцом, палками с набалдашником и мячами не травмоопасны и позволяют внести разнообразие в тренировочный процесс.

Хоккей на траве – игра со сложной техникой, она не свойственна людям от природы. Умение обращаться с клюшкой, виртуозно работать руками, быстро передвигаться – это то, что необходимо будущему спортсмену. Этим можно объяснить изначальную сложность всего будущего процесса подготовки юного спортсмена. В своей работе детский тренер должен постоянно опираться на закономерности становления спортивного мастерства, учитывать возраст начала занятий, начало специализации, возрастные границы наиболее быстро развивающихся физических качеств и становление двигательных навыков. Преимущественная направленность работы не в объеме специфических беговых упражнений, а в количестве приобретенных сложнокоординационных двигательных навыков в сочетании с ловкостью.

Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается. В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т. п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т. п.). Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале УТЗ, а также после интервалов отдыха.

Важное значение для будущего правильного выполнения технических приемов имеет умение (способ, ловкость) держания клюшки – хват. На данном этапе рекомендуется использовать гимнастическую палку вместо клюшки, а мяч заменить резиновым или пластмассовым кольцом диаметром 12 – 15 см. Это так называемое оборудование для привыкания к правильному хвату. При ведении «палка в кольце» вырабатывается правильная стойка юного спортсмена. Параллельно решается самая сложная задача – управление вниманием, неразрывно связанная с ловкостью. Ведя кольцо-«мяч», ребенок может легко смотреть перед собой и по сторонам, выбирая направление ведения и обхода препятствий, что невозможно при начальном обучении с клюшкой и

мячом. Использование резинового кольца и его отскоки от стенки или бортика прививают начальные навыки игры в хоккей на траве и индорхоккей. Кроме этого, выполняемое упражнение не травмоопасно.

Этап НП наиболее благоприятен для развития гибкости, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При развитии гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности спортсменов при передвижении и в основной стойке.

Основными средствами для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности спортсменов.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений (частоте). Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Для спортсменов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15 – 20 м. Нельзя допускать переутомления, делать большие паузы между упражнениями, необходимо поддерживать эмоциональный фон занятия.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игр, совмещая развитие быстроты с навыками правильного хвата и посадки. В играх можно использовать гимнастическую палку с набалдашником (утеплителем) на конце палки. Этот вспомогательный инвентарь используется как в упражнениях, так и в играх с резиновым

мячом диаметром 10 – 15 см. Кроме того, что у спортсмена вырабатываются правильные навыки хвата и посадки, добавляются навыки техники удара и приема мяча. Важным является и цвет гимнастической палки. Это позволяет детям одной команды в игровых упражнениях видеть цвет клюшки (палки) своих партнеров и соперника, отдавать «пас на клюшку» партнеру, поднимать голову для оценки игрового момента. Игры и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т. д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению. Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе НП не проводится. Воспитание этих качеств проходит, в основном, на занятиях с комплексной направленностью.

Этап УТ характеризуется хорошей базой ОФП (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе – развитие быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости спортсменов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Ловкость спортсменов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе НП (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с клюшкой и мячом). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются. При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений и асимметричной работе рук и ног. При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия, такие как дриблинг, обводка.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод развития гибкости – повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10 – 15 раз. Динамические упражнения на растягивание выполняют постепенно, увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Спортсмены, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для развития быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, подкидки, повороты с мячом, дриблинг, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно

из разных исходных положений. На данном этапе при развитии быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При развитии скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости. Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях – под гору; чередование рывков в усложненных условиях – в гору с рывками, под гору и т. п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10 – 20 м – стартовая скорость и 30 – 40 м – дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15 – 20 м она должна составлять 45 – 60 с, а в беге на 30 – 40 м – 75 – 90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует развитию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха – легкая пробежка, ходьба, жонглирование в парах мячом. При этом частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) перед последующим повторением должна находиться в пределах 120 – 130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий – от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы спортсмен мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Развитие скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с развитием быстроты движения. Основные средства – это прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх, спрыгивание с возвышенности вниз с последующим рывком, после короткого рывка – торможение и напрыгивание вверх; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков). Не менее эффективным методом развития скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста спортсменов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх-в сторону.

Наиболее эффективные методы развития общей выносливости – равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода – интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70 – 85

процентов от максимальных аэробных возможностей (МПК) спортсмена. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160 – 175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30 – 40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, футбол и т. д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (хоккей на  $\frac{1}{2}$  и  $\frac{3}{4}$  поля, уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» – 4×2, 4×3, 3×3, 4×4 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость развивается только на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее развития. Основными методами развития скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при развитии скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная  $140 \pm 10$  уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95 процентов до максимальной, ЧСС в пределах 180 – 190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20 – 30 с до 1,5 – 2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5 – 8 мин между первым и вторым повторением до 2, 3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями – малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).
5. В каждой серии упражнений должно быть не более 3, 4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15 – 20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).
7. Количество серий – от 2 до 3 в одном занятии.

Сила в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности спортсменов. Поэтому при развитии силы тренер должен рассматривать ее лишь как базу для развития скоростно-силовых качеств. Одним из методов развития силы спортсменов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что спортсмены выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60 – 80 процентов от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10 – 12, а количество серий – не более 2, 3. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц. Часто используется метод неопределенных усилий с нормированным количеством повторений, и усилий с максимальным количеством повторений.

Этап СПС характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80 – 100 процентов соответствующего уровня взрослых спортсменов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75 – 85 процентов от МПК, ЧСС находится в зоне 165 – 175 уд/мин. Кроме указанного метода для развития общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90 процентов, ЧСС достигает 170 – 180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы – в пределах 1, 2 мин). Сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 12 – 140 уд/мин, число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы развития скоростной выносливости на данном этапе подготовки – повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха. Воспитание силы на данном

этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях следует учитывать структуру технических приемов и группы мышц, несущих основную нагрузку в них. В то же время не должна прекращаться работа и над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности спортсменов нужно создать условия, приближенные к самой игре, повысить эмоциональность занятий. Следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и индивидуальные упражнения (например, утяжеленный мяч или клюшка). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и количеству повторений.

## ГЛАВА 8 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В теории и методике хоккея на траве под техникой следует понимать совокупность специальных приемов, используемых в игре. Современный хоккей на траве характеризуется целесообразностью, рациональностью, эффективностью и надежностью технических действий.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет спортсмен всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Многих начинающих игроков пугает то, что в хоккее на траве можно играть только одной стороной клюшки. Такое требование к технике игры часто удивляет тех, кто впервые узнает о нем. Сегодня никто не возмущается тем, что в футбол нельзя играть руками, в волейбол ногами, а баскетбольные правила запрещают игрокам бегать с мячом по площадке. Молодые игроки, как только осваивают основы техники игры, быстро забывают пускать в ход круглую сторону клюшки, не испытывая при этом никаких неудобств.

Каждый, кто хотя бы раз наблюдал за игрой в хоккей на траве мог заметить, насколько различаются действия на площадке полевых игроков и вратаря. Для выполнения своих задач они используют различные приемы, поэтому выделяют технику полевых игроков и технику вратаря. Все технические приемы полевого игрока можно разделить на технику игры в нападении и технику игры в защите.

К критериям технического мастерства можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника хоккея на траве за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения, связанные с изменением качества покрытия и совершенствования инвентаря – клюшки и мяча. Кроме того, на критерии оценки техники оказывает влияние постоянное повышение уровня подготовленной спортсменов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Технические приемы в современном хоккее на траве характеризуются последовательностью движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело спортсмена, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (клюшка, мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата, а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение.

В то же время можно выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений.

Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции для частей тела и клюшки, использования предварительного растяжения мышц и т. д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе спортсмен стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий. При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт – образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений.

Однако техника у большинства спортсменов имеет индивидуальный характер, на который влияют следующие особенности: телосложение,

ассиметричность и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие физические качества оказывают определенное влияние на двигательную структуру и работу с клюшкой.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях.

С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в хоккее на траве свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам. С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется автоматически, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих основных фаз системы движения.

В процессе соревновательной деятельности спортсмену необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике хоккея на траве являются быстрота, надежность и эффективность.

## ГЛАВА 9 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика является основным содержанием деятельности спортсменов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда

должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в спортивных соревнованиях. Поскольку матч состоит из постоянных многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игры спортсменов, направленных на достижение победы над соперником, т. е. взаимодействие спортсменов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

В хоккее на траве тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики, и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства. Современная тактика игры в хоккей на траве непрерывно совершенствуется не только в результате постоянной борьбы нападения и защиты, но и в связи с постоянными изменениями правил игры.

Какие бы тактические установки на матч не делал тренер, осуществляются они действиями отдельных спортсменов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Тактика игры в хоккее на траве включает два больших раздела: тактика полевого игрока и тактика игры вратаря. По направленности деятельности различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите. В свою очередь эти разделы в зависимости от принципов организации игры подразделяются на разделы, включающие индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия могут осуществляться спортсменами с мячом без мяча. К действиям без мяча относятся открывание, отвлечение противника, финты. Основными индивидуальными действиями

спортсменов с мячом являются: прием мяча, ведение мяча, обводка, атака ворот и финт.

Групповая тактика игры в нападении делится на тактику игры в парах (передача, стенка), тройках (передача, треугольник, пропускание мяча, смена мест) и тактику игры в стандартных положениях (свободный удар, штрафной угловой, удар от ворот, удар из-за боковой линии, начальный удар с центра поля).

Командная тактика нападения – это рациональное построение и использование индивидуальных и коллективных атакующих действий спортсменов, направленных на взятие ворот соперника. Основные командные системы в нападении: 1-3-4-3, 1-5-2-3, 1-1-3-2-4, 1-2-3-5, 1-1-3-3-3. В зависимости от количества действий, предшествующих выводу игрока на выгодную для взятия ворот позицию, различают быстрое и постепенное (позиционное) нападение.

#### Тактика защиты

Оборону в хоккее на траве определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по проведению отбора мяча у противника в любой точке поля. Главной целью игры команды в обороне является лишение соперника преимущества в игровом пространстве и возможности войти в круг удара и выполнить удар по воротам. Для этого необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия и как можно быстрее вернуть себе контроль над мячом.

Тактические действия спортсменов в защите также подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика игры спортсмена в обороне включает действия против игрока без мяча (закрывание, перехват) и действия против игрока, владеющего мячом (противодействие приему мяча, противодействие продвижению с мячом, противодействие передаче мяча, противодействие ударам по воротам, финты).

Групповая тактика защиты направлена на противодействие атакующим комбинациям противника, на организацию взаимодействия и взаимостраховки игроков. Она включает тактику игры в игровых эпизодах: страховку, спаренный отбор, переключение, противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание» и «пропуск мяча», взаимодействие с вратарем и тактику игры в стандартных положениях: при штрафных угловых ударах, при угловых ударах, при свободных ударах.

Командная тактика игры в обороне представляет собой рациональное построение и применение индивидуальных и групповых действий спортсменов по отбору мяча у противника. Основными

принципами организации надежных защитных действий команды являются: оперативность (отбор мяча должен начинаться сразу после его потери командой), оптимальность (организация обороны должна предусматривать быстрый переход к атакующим действиям команды). Защита должна быть «высокой» (отбор мяча должен начинаться на более дальних подступах к своим воротам). Самая эффективная, используемая многими командами, тактика игры в обороне – прессинг.

В зависимости от скорости развития атаки соперника командой может быть организована оборона против быстрого нападения или против постепенного (позиционного) нападения. Основными правилами организации защиты против быстрого нападения являются: обязательное быстрое вступление в борьбу за мяч с целью завладеть им или помешать сопернику сделать первую длинную передачу; концентрация групп игроков на решающих участках поля; нейтрализация игрока, которому чаще всего адресуется первая длинная передача.

Основные правила организации командных защитных действий против постепенного нападения:

- отход игроков назад для занятия выгодной позиции, вынуждающей соперника переходить на поперечные передачи;
- активное участие защитников в непосредственной борьбе за мяч и пространство;
- четкая организация страховки и взаимозаменяемости, а также перемещений игроков в соответствии с направлением развития атаки соперника.

Командная тактика игры в обороне предусматривает организацию зонной, персональной или комбинированной защиты.

## ГЛАВА 10 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности спортсменов.

В достижении спортивного результата в хоккее на траве условно можно выделить три ступени:

- 1) уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий;
- 2) реализация физических способностей через технику конкретных

приемов игры;

3) реализация технических приемов через тактические действия.

Чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у спортсмена возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале спортсменов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в спортивных соревнованиях всегда несколько.

Очень важно, применяя обширный состав средств и методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает спортсмен на занятиях, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т. д. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по хоккею на траве.

Но вводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и спортивным соревнованиям нельзя. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий спортсмена и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит:

- осуществление связей между видами подготовки: физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической;

- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях спортивных соревнований;

- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве с игровыми действиями.

Единство физической и технической подготовки достигается: при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для

развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры.

Единство тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Интеграция этих видов подготовки возможна при использовании таких упражнений как: выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

Средствами интегральной подготовки являются: упражнения для решения задач нескольких видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике; контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по хоккею на траве.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в спортивных соревнованиях; по эффективности игровых действий на спортивных соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки спортсмены учатся максимально реализовать в специфической для хоккея на траве соревновательной деятельности весь арсенал технико-тактических приемов, изученных в процессе тренировочных занятий.

В системе многолетних занятий хоккеем на траве, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в спортивных соревнованиях.

## ГЛАВА 11 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивное соревнование является центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. Спортивные соревнования являются кульминацией тренировочного процесса, через них оценивается

эффективность подготовки спортсменов. Определяются места участников состязаний, т. е. ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров, фиксация рекордов.

Спортивные соревнования имеют исключительно важное значение для спортсменов, а также являются стимулирующим средством самоутверждения, престижности, контроля подготовки.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом ее этапе и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований.

В системе спортивной подготовки выделяют следующие виды спортивных соревнований (в зависимости от целевого назначения):

1. Подготовительные, в которых главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности, совершенствование адаптивных механизмов организма к условиям специфической соревновательной борьбы для конкретного вида спорта. Эти спортивные соревнования повышают уровень подготовленности, содействуют приобретению соревновательного опыта, повышают эмоциональность процесса подготовки.

2. Контрольные, позволяющие контролировать уровень тренированности, степень овладения техникой, тактикой, развитие специализированных двигательных качеств, психическую готовность к соревновательным нагрузкам, итоги этапа подготовки. Контрольные спортивные соревнования позволяют корректировать построение тренировочного процесса, они могут быть специально организованными и официальными.

3. Подводящие (модельные) спортивные соревнования, важнейшей задачей которых является подведение спортсменов к пику спортивной формы к главным спортивным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящие спортивные соревнования могут быть предусмотрены в системе подготовки спортсмена или являться официальными календарными спортивными соревнованиями, которые полностью или частично моделируют главные спортивные соревнования.

4. Отборочные спортивные соревнования проводятся для комплектования сборных команд и определения участников личных состязаний. Отличительной особенностью данных спортивных соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива для главных выступлений. Отборочными могут быть как официальные, так и специально организованные спортивные соревнования.

5. Главные спортивные соревнования, когда спортсмен должен показать наивысший спортивный результат. Главные спортивные

соревнования венчают этапы подготовки спортсменов и позволяют оценить эффективность применяемой системы подготовки.

Роль и место спортивных соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные спортивные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью спортивных соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В спортивных учреждениях для спортсменов групп НП целесообразно проводить спортивные соревнования по хоккею на траве на уменьшенных площадках (1/2 хоккейного поля, 1/4 хоккейного поля). Такие спортивные соревнования совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре полными составами. Традиционными должны стать встречи спортивных школ командами различного возраста.

Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (часов в год) таковы:

- в группах НП – 12 – 20;
- в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения – 25 – 35;
- в учебно-тренировочных группах 3-го и свыше 3 лет обучения – 50 – 65;
- в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 70 – 90.

## ГЛАВА 12

### ВИДЫ КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе

объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и спортивных соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и УТЗ в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимое условие для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний, срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных УТЗ и спортивных соревнований. Оперативный контроль в процессе спортивной подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе УТЗ и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе УТЗ, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе спортивных соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на спортивных соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения программы спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Методика тестирования общей физической подготовленности представлена в приложении 6.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием УТП.

Обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению

приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренингом, идеомоторной тренировкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменом проанализировать информацию об условиях предстоящего спортивного соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах СПС тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка способствует формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой

воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

Волевая подготовка имеет огромное значение для достижения высоких спортивных результатов, и нередко случаи, когда команды более слабые в техническом и тактическом отношении выигрывают у сильных противников в основном за счет высоких волевых качеств. Вопросам воспитания у спортсменов таких волевых качеств, как решительность, смелость, целеустремленность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержка и самообладание, должно уделяться большое внимание. Основным методом воспитания — метод убеждения и разъяснения. Большое значение для воспитания характера имеет метод сознательного убеждения самого себя в достижении цели.

Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфичных для игровых действий спортсменов. Это в основном упражнения, направленные на повышение физического развития, овладение техникой и тактикой игры.

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в СУСУ, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе УТЗ, спортивных соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками СУСУ;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т. п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

- участие в проведении УТЗ по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной спортсменами в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами школ, классными руководителями и родителями спортсменов.

## РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 13

#### МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность.

Обязательные медицинские осмотры проводятся не менее двух раз в год. Основной задачей медицинских осмотров является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими. Медицинские осмотры проводятся в учреждениях спортивной медицины и иных организациях здравоохранения Республики Беларусь. Каждый врач по своей специализации обязан провести медицинский осмотр, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению выявленных отклонений.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в

полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранение спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования являются обязательные периодические медицинские осмотры и контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.

3. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре «Манарк») на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

4. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в котором индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД,

pH и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей — этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест PWC<sub>170</sub>. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

2. Тест для определения максимальной алактатной мощности (МAM). Этот тест выполняется на велоэргометре для определения скоростно-силовых возможностей. Нагрузка для спортсменов определяется с учетом массы тела: Нагрузка = 0,9 x массы тела, Ньютоны. Спортсмены без нагрузки набирают 100 об/мин, а затем с нагрузкой выполняют максимальное вращение педалей, на 5 – 7 секунде фиксируется максимальная мощность педалирования, которая и определяется как максимальная алактатная мощность (МAM).

Повседневный контроль или самоконтроль за своим здоровьем спортсмен должен осуществлять сам. Под самоконтролем понимаются самостоятельные регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья и физического развития. Показатели самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение) необходимо вносить в дневник спортсмена. Наблюдение за собой приучает спортсмена сознательно относиться к тренировкам, к соблюдению распорядка дня, режиму, к выполнению элементарных правил личной гигиены. Личная гигиена включает в себя гигиену тела, гигиену одежды и обуви, гигиену сна и питания, правильное чередование труда и отдыха.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ желательно использовать после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) также применяется после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 мг аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку

Рингера-Локка). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям. Сбалансированное 3 – 4-разовое питание по схеме: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в УТП планирует спортивный врач совместно с тренером-преподавателем и массажистом.

## ГЛАВА 14 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 года № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся хоккеем на траве, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения

лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения, основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства [nada.by](http://nada.by).

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УТП

Спортивные сооружения, используемые для проведения спортивных мероприятий в хоккее на траве, должны обеспечивать возможность проведения УТП в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 127, «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 № 43, настоящей Программой.

Основным оборудованием для проведения УТЗ по хоккею на траве является игровое поле и комплекс необходимых помещений (спортивный зал, игровая площадка). Наряду с этим применяется вспомогательное оборудование: инвентарь зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала; оборудование для контроля за состоянием спортсменов; оборудование восстановительного центра.

Примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря:

- зал физической подготовки (гимнастические скамейки и стенки, брусья и перекладина; маты, мячи набивные и для спортивных игр, скакалки, гимнастические палки и обручи; специализированные тренажеры и т. д.);
- восстановительный центр (массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы и др.);
- методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей

информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т. д.).

В спортивном учреждении и (или) в структуре спортивного сооружения, используемого для проведения УТП, в том числе и на договорных условиях, обязательно наличие:

восстановительного центра, обеспечивающего проведение массажа, физиотерапевтических процедур, посещения сауны (бани), применение иных восстановительных и профилактических средств;

методического кабинета, оснащенного методической библиотекой (справочные издания, журналы, газеты, литература, учебные видеофильмы, научные разработки, методические и иные пособия), наглядными методическими материалами, аудио- и видеоаппаратурой, информационным стендом, иными необходимыми средствами, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность спортивных учреждений (рекомендуемый перечень изложен в части «Заключительные положения» настоящей Программы).

Администрация спортивных учреждений, иных учреждений и спортивных сооружений, используемых для проведения УТП, обязана обеспечивать условия для проведения полноценной спортивной подготовки в хоккее на траве, реализации спортсменами своего потенциала. В особенной степени это требование относится к спортивным сооружениям, включенным в перечень спортивных сооружений, являющихся основными базами подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение спортсменами теоретических знаний и практических умений и навыков в области судейства и организации спортивных соревнований.

Освоение инструкторских и судейских навыков должно осуществляться с УТ групп. Спортсмены овладевают теоретическими сведениями о правилах игры в хоккей на траве и основах организации на занятиях с разным контингентом занимающихся, основах спортивной

тренировки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных спортсменов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых спортивных соревнований в качестве судей. Последовательность в овладении основами знаний следующее: знакомство с терминологией, овладение навыками проведения упражнений по построению и перестроению группы, умение отдать рапорт, умение подготовить инвентарь и оборудование для УТЗ.

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения УТЗ и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению УТЗ и спортивных соревнований в спортивных школах.

Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы и в районе. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УТЗ

1) Общие требования к обеспечению безопасности при проведении УТЗ по хоккею на траве.

К УТЗ по хоккею на траве допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Всем спортсменам необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий хоккеем на траве чаще всего травмы возникают при:

- падении на твердое покрытие;
- ударе мячом, клюшкой;
- столкновениях игроков;
- наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.

На УТЗ по хоккею на траве обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.

УТЗ хоккеем на траве проводятся на специальном покрытии или на сухом паркете.

О недостатках, выявленных спортсменами во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить тренеру.

Перед началом УТЗ спортсмены обязаны:

- коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы тому подобные предметы);
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- надеть защитные щитки;
- надеть вратарям защитную форму;
- провести разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей на траве.

Спортсмены, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой или одеть линзы.

Во время УТЗ спортсмены обязаны:

- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки.

По окончании УТЗ спортсмены обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к безопасности в особых ситуациях.

При плохом самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

О получении травмы в ходе игры спортсмен должен немедленно сообщить тренеру и попросить замену.

2) Инструкция по правилам безопасности для спортсменов на стадионе.

Общие требования безопасности.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, занимающихся на стадионе.

К занятиям физической культурой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

На поле заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

Требования безопасности перед началом УТЗ:

- переодеться в спортивную одежду в раздевалке;

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на поле;

- не уходить с поля без указания тренера;

- внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время УТЗ:

- не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;

- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

- соблюдать очередность при выполнении ударов по воротам;

- не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера;

- соблюдать дисциплину и порядок на занятии;

- не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в «аварийных» ситуациях:

- при плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру);

- в случае травматизма сообщить тренеру, он окажет первую помощь;

- при возникновении «аварийных» ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании УТЗ:

- уходить с поля по команде тренера спокойно, не торопясь;

- вымыть с мылом руки, умыться;

- снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом;

- обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру.

3) Инструкция по правилам безопасности для спортсменов в спортивном зале.

Общие требования безопасности:

- соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, занимающихся в спортивном зале;

- к занятиям физической культурой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- в спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;

- не входить в спортивный зал в верхней одежде;

- соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти);

- не заносить в спортзал рюкзаки и сумки;

- иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

Требования безопасности перед началом УТЗ:

- переодеться в спортивную одежду в раздевалке;
- не входить в спортивный зал без разрешения тренера;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- не включать самостоятельно электроосвещение;
- не открывать дверь для проветривания без указания тренера;
- не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время УТЗ:

- не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;
- не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения сложно-координационных упражнений;
- не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера;
- соблюдать дисциплину и порядок на УТЗ;
- не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в «аварийных» ситуациях:

- при плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить УТЗ и сообщить об этом тренеру;
- в случае травматизма сообщить тренеру, он окажет первую помощь;
- при возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию тренера быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала.

Правила безопасности по окончании занятий:

- выходить из спортзала по команде тренера спокойно, не торопясь;
- вымыть с мылом руки, умыться;
- снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для УТЗ;
- обо всех недостатках, замеченных во время УТЗ, сообщить тренеру.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по хоккею на траве и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении УТП:

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вузов / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа [и др. ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова]. – 3-е изд., стер. – М. : Спорт : Человек, 2020. – 622 с.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учебник] для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин ; Ленингр. гос. обл. ун-т. – СПб. : [б. и.], 1999. – 352 с.
6. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1991. – 287 с.
7. Биохимия : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
8. Годик, М. А. Спортивная метрология : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : [монография] / В. П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.
10. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве : метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР ; [подгот.: В. С. Громаков и др.]. – М. : Спорткомитет СССР, 1985. – 37 с.
11. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка : учеб. пособие / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. Т. Безруких. – М. : Владос, 2000. – 144 с.
12. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 398 с.

13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
14. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 196 с.
16. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – 12-е изд. – М. : Спорт, 2016. – 623 с.
17. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2020. – 60 с.
18. Ивойлов, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
19. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки : [пособие] / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2019. – 460 с.
20. Индорхоккей в школе : крат. метод. пособие / пер. с исп. и ред. И. Ю. Шишкова. – М. : ФХТР, 2002. – 56 с.
21. Кепляр, В. С. Деятельность спортсмена во внезапной конфликтной ситуации / В. С. Кепляр. – М. : Здоровье, 1977. – 115 с.
22. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц. – [Б. м.] : TriSport, [1998]. – 135 с.
23. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
24. Костюкевич, В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Киев : Освіта України, 2010. – 192 с.
25. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография] / В. М. Костюкевич ; Винниц. гос. пед. ун-т им. М. Коцюбинского. – Винница : Планер, 2011. – 736 с.
26. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие

для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

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

28. Новиков, А. М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении / А. М. Новиков. – М. : [б. и.], 1998. – 134 с.

29. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

30. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

31. Хоккей на траве: учебно-методическое пособие / И. Ю. Шишков, В. Э. Клачков ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 318 с.

32. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

33. Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте : учеб. пособие / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

34. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – 3-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2017 – 192 с.

35. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учеб. для студентов / Н. Б. Сотский. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 192 с.

36. Педагогика спорта : учебник / А. А. Сидоров [и др.] – М. : Дрофа, 2000. – 320 с.

37. Федотова, Е. В. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве / Е. В. Федотова, Г. Д. Инжуватова. – М. : [б. и.], 2012. – 214 с.

38. Федотова, Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – М. : Спортивная книга, 2004. – 207 с.

39. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.

40. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 224 с.

41. Федотова, Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве : [монография] / Е. В. Федотова. – Казань : ЛогосЦентр, 2007. – 629 с.

42. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова ; Федерация хоккея на траве России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : [б. и.], 2009. – 316 с.
43. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 231 с.
44. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 253 с.
45. Харламов, И. Ф. Педагогика : учеб. для студентов вузов / И. Ф. Харламов. – 6-е изд. – Минск : Універсітэцкае, 2000. – 560 с.
46. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 480 с.
47. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом : метод. пособие / В. Э. Клачков, И. Ю. Шишков, А. Л. Екименко ; Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. федерация хоккея на траве. – Минск : Белорусская федерация хоккея на траве, 2019. – 64 с.
48. Хоккей на траве : программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; [сост. : Е. В. Кольцова]. – Минск : РУМЦ, 2009. – 80 с.
49. Яхонтов, Е. Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е. Р. Яхонтов. – СПб. : Олимп, 2006. – 187 с.
50. Хоккей на траве : программа спорт. подготовки для дет.-юнош. спортив. шк. специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / Федер. агентство по физ. культуре и спорту ; авт.-сост.: Е. Ф. Федотова, Г. Г. Удилов. – М. : Советский спорт, 2007. – 164 с.
51. Шишков, И. Ю. Влияние занятий хоккеем на траве на развитие творческого интеллекта и управление концентрацией внимания (предварительные исследования) / И. Ю. Шишков // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 1. – С. 358–362.
52. Hockey (хоккей на траве) Rules of Hockey, including explanations [Electronic resource] : Effective from 1 January 2018 / International Hockey Federatio. – Lausanne : Switzerland, 2018. – Режим доступа: <http://fih.ch/inside-fih/our-official-documents/rules-of-hockey/>. – Дата доступа: 21.06.2021.

## Интернет-ресурсы:

1. <http://sport-history.ru> «Sport-History.ru: История спорта и физическая культура»
2. <http://lib.sportedu.ru> «Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту»
3. <http://www.dissercat.com> «Электронная библиотека диссертаций и авторефератов»
4. <http://www.bfh.by> Белорусская федерация хоккея на траве
5. <http://eurohockey.org> Европейская хоккейная федерация
6. <http://fih.ch> Международная федерация хоккея

Приложение 1  
к учебной программе по  
хоккею на траве

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (по годам) и наполняемость учебных групп

Этапы спортивной подготовки спортсменов (по годам, критериям)	Год спортивной подготовки	Учебная группа, период спортивной подготовки (лет)	Возраст спортсменов (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость учебной группы (человек)
1	2	3	4	5	6
НП	1 2 – 3	НП до 3 лет	7 – 10	7	10 – 17
УТ	1 2 3 4 – 7	УТ до 7 лет	10 – 16	9	10 – 15 10 – 15 10 – 13 10 – 13
СПС	1 2 3 – 6	СПС до 6 лет	16 – 23	14	6 – 9
ВСМ	Весь период	ВСМ до 5 лет	17 и старше	17	6 – 8



Таблица 2. Примерный годовой учебный план

Разделы (виды) подготовки	Учебные группы									
	НП		УТ				СПС			ВСМ
	1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	1 – 5
I Теоретические занятия	14	14	19	23	26	38	42	44	49	53
II Практические занятия										
1 ОФП	122	120	135	178	176	201	234	237	238	268
2 СФП	46	48	80	103	166	186	263	275	279	338
3 Техническая подготовка	90	89	142	174	194	222	241	273	297	339
4 Тактическая подготовка	26	27	60	91	132	190	174	227	272	289
5 Интегральная подготовка	14	14	32	55	86	99	138	140	217	273
6 Текущие и контрольные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
IV Медицинские осмотры и иные обследования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560
Годовая учебная нагрузка в УОР			572	728	884	1040	1196	1300	1456	1664

Таблица 3. Режим УТП

Учебные группы (этапы спортивной подготовки)	Режим работы (часов в неделю)		Годовая нагрузка (часов)	
	для СУСУ	для УОР	для СУСУ	для УОР
НП-1	6		312	
НП-2	6		312	
НП-3 и свыше 3 лет	6		312	
УТ-1	9	11	468	572
УТ-2	12	14	624	728
УТ-3	15	17	780	884
УТ свыше 3 лет (до 7 лет)	18	20	936	1040
СПС-1	21	23	1092	1196
СПС-2	23	25	1196	1300
СПС 3 – 6 лет	26	28	1352	1456
ВСМ	32	32	1560	1664

Таблица 4. Возрастные периоды, благоприятные для развития физических качеств

Возрастные периоды / Физические качества	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+	+			
Вес						+	+	+	+	+			
Быстрота движений		+	+	+	+	+		+	+				
Быстрота двигательной реакции		+	+	+	+	+	+	+	+				
Максимальная частота одиночного движения	+	+	+	+									
Сила						+	+	+	+		+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+		+	+			
Выносливость аэробная (общая)				+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость силовая						+	+	+		+	+		
Выносливость скоростная							+	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+						
Способность к ориентированию в пространстве		+	+	+	+			+	+	+			
Способность к динамическому равновесию										+	+	+	+
Способность к перестроению двигательных действий		+	+	+	+	+		+	+	+	+		
Способность к ритму		+	+	+	+	+	+	+					
Способность к расслаблению					+	+			+	+			
Точность					+	+			+	+			

Таблица 5. Нормативы объема ТН

Основные компоненты подготовки	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	Год спортивной подготовки										
	1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ	ВСМ*
Количество тренировок в неделю	3	3	4 – 5	6	5 – 7	6 – 9	5 – 7	6 – 8	7 – 9	8 – 10	8 – 10
Количество часов в неделю	6	6	9	12	15	18	21	23	26	30	32
Количество тренировочных недель в году	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Общее количество часов в год	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

\* - Для УОР.

Таблица 6. Примерный годовой учебный план УТЗ для НП

Раздел (вид) подготовки	Количество академических часов	
	НП 1 года обучения	НП 2, 3 годов обучения
Теоретическая подготовка	14	14
Физическая подготовка:		
ОФП	122	120
СФП	46	48
Техническая подготовка	90	89
Тактическая подготовка	26	27
Интегральная подготовка	14	14
Текущие и контрольные испытания	В течение года	
Медицинские обследования	В течение года	
Восстановительные мероприятия	В течение года	
Всего академических часов:	312	312













Таблица 13. Примерный годовой учебный план УТЗ

Раздел (вид) подготовки	Количество академических часов			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Теоретическая подготовка	19	23	26	38
Физическая подготовка:				
ОФП	135	178	176	201
СФП	80	103	166	186
Техническая подготовка	142	174	194	222
Тактическая подготовка	60	91	132	190
Интегральная подготовка	32	55	86	99
Текущие и контрольные испытания	в течение года			
Медицинские обследования	в течение года			
Восстановительные мероприятия	в течение года			
Инструкторская и судейская практика	–	–	в течение года	
Всего академических часов:	468	624	780	936

Таблица 14. Примерный годовой учебный план УТЗ

Раздел подготовки	Количество академических часов		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Теоретическая подготовка	42	44	49
Физическая подготовка:			
ОФП	234	237	238
СФП	263	275	279
Техническая подготовка	241	273	297
Тактическая подготовка	174	227	272
Интегральная подготовка	138	140	217
Текущие и контрольные испытания	В течение года		
Инструкторская и судейская практика	В течение года		
Медицинские обследования	В течение года		
Восстановительные мероприятия	В течение года		
Всего академических часов:	1092	1196	1352







Таблица 18. Примерный годовой учебный план УТЗ

Раздел подготовки	Количество академических часов	
	ВСМ	ВСМ*
Теоретическая подготовка	53	55
Физическая подготовка:		
ОФП	268	277
СФП	338	385
Техническая подготовка	339	343
Тактическая подготовка	289	307
Интегральная подготовка	273	297
Текущие и контрольные испытания	В течение года	
Инструкторская и судейская практика	В течение года	
Медицинские обследования	В течение года	
Восстановительные мероприятия	В течение года	
Всего академических часов:	1560	1664

\* В состав группы включен спортсмен национальной команды Республики Беларусь по хоккею на траве.





Таблица 21. Тематический план по теоретической подготовке

Название темы	Этап НП		УТ этап				Этап СПС			Этап ВСМ	
	1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	1	2 года и свыше
	Количество часов										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Тема 1. История развития хоккея на траве в мире и Республике Беларусь	+	+									
Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+										
Тема 3. Правила безопасности и профилактика травматизма на УТЗ по хоккею на траве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 4. Правила игры. Организация и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся			+	+							
Тема 6. Физические качества и методика их развития в хоккее на траве			+	+	+	+	+	+	+		
Тема 7. Изучение и анализ техники основных приемов игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Тема 8. Изучение и анализ тактики игры		+	+	+	+	+	+	+	+		
Тема 9. ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+			
Тема 10. СФП			+	+	+	+	+	+	+		
Тема 11. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных спортсменов			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 12. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена			+	+					+	+	+
Тема 13. Спортивный массаж и самомассаж			+	+	+						
Тема 14. Физиологические основы спортивной тренировки						+	+				+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Тема 15. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена			+	+							
Тема 16. Установка перед играми и разбор проведенных игр				+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 17. Восстановительные мероприятия				+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 18. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсмена	+	+	+	+							
Тема 19. Инструкторская и судейская практика			+	+	+	+	+	+	+		
Тема 20. Основы методики обучения и тренировки			+	+	+	+					
Тема 21. Сведения об антидопинговых мероприятиях						+	+	+	+	+	+

Приложение 2  
к учебной программе по  
хоккею на траве

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м с высокого старта (с)	не более 6.4	не более 6.2	не более 6.1	не более 6.0	не более 5.8	не более 5.6	не более 5.4	не более 5.2	не более 5.1	не более 5.0	не более 4.9	не более 4.8
Бег 60 м с низкого старта (с)	—	—	не более 9.5	не более 9.4	не более 9.3	не более 9.2	не более 9.1	не более 9.0	не более 8.9	не более 8.7	не более 8.5	не более 8.3
Челночный бег 180 м	—	—	—	—	—	—	не более 46.4	не более 45.3	не более 44.4	не более 43.2	не более 42.2	не более 41.2
9—13 лет- челночный бег 30 м (с)	—	—	не более 8.7	не более 8.5	не более 8.3	не более 8.1	не более 8.0					
Бег 6 мин (м)	—	—	не менее 1090	не менее 1150	не менее 1240	не менее 1280	не менее 1250	не менее 1240	не менее 1210	не менее 1140	не менее 1140	не менее 1200
Прыжок в длину с места (м)	не менее 130	не менее 142	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 188	не менее 195	не менее 200	не менее 205	не менее 207	не менее 210
Отжимание от пола (кол-во)	—	—	не менее 18	не менее 20	не менее 22	не менее 24	не менее 26	не менее 28	не менее 32	не менее 36	не менее 40	не менее 44

Приложение 3  
к учебной программе  
по хоккею на траве

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовленности (юноши)

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м с высокого старта (с)	не более 6.4	не более 6.2	не более 6.0	не более 5.8	не более 5.6	не более 5.4	не более 5.2	не более 5.0	не более 4.8	не более 4.6	не более 4.4	не более 4.2
Бег 60 м с низкого старта (с)	—	—	не более 11.0	не более 10.6	не более 10.2	не более 9.8	не более 9.4	не более 9.0	не более 8.8	не более 8.6	не более 8.5	не более 8.4
Челночный бег 180 м (с)	—	—	—	—	—	—	не более 42.6	не более 40.8	не более 39.9	не более 39.2	не более 38.5	не более 37.0
9—13 лет – челночный бег 30 м (с)	—	—	не более 8.3	не более 8.1	не более 7.9	не более 7.7	не более 7.5					
Тест Купера бег 12 мин. (м)	—	—	—	—	—	—	не менее 2600	не менее 2700	не менее 2800	не менее 2900	не менее 3000	не менее 3050
бег 6 мин. (м)	—	—	не менее 1250	не менее 1300	не менее 1350	не менее 1400	не менее 1450					
5-кратный прыжок с места (м)	—	—	—	—	—	—	не менее 10.00	не менее 10.80	не менее 11.30	не менее 11.70	не менее 12.20	не менее 12.60
Прыжок в длину с места (м)	не менее 132	не менее 145	не менее 152	не менее 160	не менее 170	не менее 182	не менее 190	не менее 210	не менее 230	не менее 240	не менее 250	не менее 270
Подтягивание (кол-во раз)	—	—	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 15

Приложение 4  
к учебной программе  
по хоккею на траве

Контрольно-переводные нормативы специальной физической и технической подготовленности (девушки)

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
«Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» (с)	–	–	не более 20.0	не более 17.4	не более 15.4	не более 13.8	не более 13.3	не более 12.6	не более 11.1	не более 10.2	не более 9.5	не более 8.4
«Ведение, передача мяча в цель» (с)	–	–	–	–	не более 53.0	не более 51.2	не более 49.5	не более 48.1	не более 46.5	не более 45.1	не более 43.9	не более 41.7
Бросок мяча на дальность и точность (м)	–	–	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 16	не менее 18	не менее 21	не менее 24	не менее 28	не менее 32>
Дриблинг (к-во раз)	не менее 28	не менее 30	не менее 32	не менее 34	не менее 36	не менее 38	не менее 40	не менее 42	не менее 45	не менее 48	не менее 51	не менее 54>

Приложение 5  
к учебной программе  
по хоккею на траве

Контрольно-переводные нормативы специальной физической и технической подготовленности (юноши)

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
«Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» (с)	–	–	не более 19.0	не более 17.0	не более 15.0	не более 13.4	не более 12.8	не более 11.9	не более 10.4	не более 9.5	не более 8.8	не более 8.0
«Ведение, передача мяча в цель» (с)	–	–	–	–	не более 48.8	не более 46.6	не более 44.2	не более 42.0	не более 40.6	не более 39.4	не более 38.6	не более 38.0
Бросок мяча на дальность и точность (м)	–	–	не менее 10.0	не менее 12.5	не менее 15	не менее 17	не менее 19	не менее 22	не менее 25	не менее 28	не менее 32	не менее 36>
Дриблинг (к-во раз)	не менее 30	не менее 34	не менее 38	не менее 40	не менее 42	не менее 44	не менее 46	не менее 48	не менее 50	не менее 53	не менее 56	не менее 59>

## МЕТОДИКА тестирования общей физической подготовленности

Соревновательная деятельность в хоккее на траве требует высокой физической подготовленности, компонентами которой являются стартовая и дистанционная скорость, скоростная и общая выносливость, а также скоростно-силовые качества.

Стартовая скорость определяется продолжительностью выполнения бега 30 м с высокого старта.

Дистанционная скорость определяется продолжительностью выполнения бега 60 м.; Оба норматива выполняются двумя попытками с интервалом отдыха не менее 3 минут.

Скоростная выносливость в комплексе с ловкостью оценивается с помощью челночного бега. Спортсмен пробегает дистанцию 180 м плюс расстояние на поворотах. Для проведения челночного бега ставятся три стойки на расстоянии 15 м друг от друга, как представлено на рисунке 1. Спортсмен на траве начинает бег от стойки 1, пробегает 15 м, оббегает стойку 2 и возвращается к первой стойке, оббегает первую стойку, пробегает 30 м, оббегает стойку 3, возвращается назад, оббегает стойку 1, и в такой последовательности повторяет бег еще раз без перерыва. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

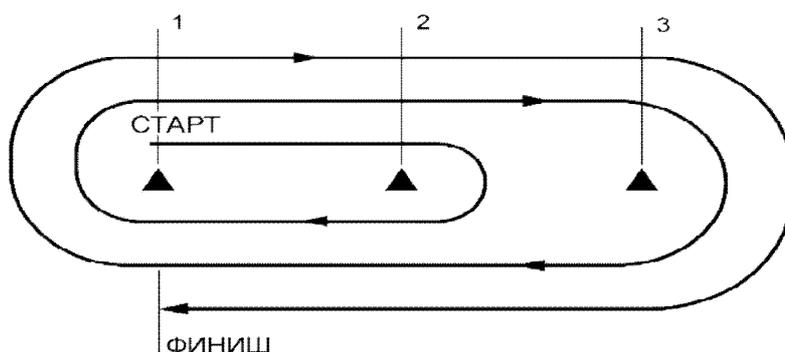


Рисунок 1. Схема выполнения теста «Челночный бег»

Для спортсменов младшего возраста (9 – 13 лет) для оценки скоростной выносливости используется челночный бег 3×10 м, также с

оббеганием стоек, расположенных на расстоянии 5 м друг от друга. От стойки 1 спортсмен по сигналу начинает бег к стойке 2, оббегает ее, возвращается к стойке 1, оббегает ее, и так последовательно 3 раза. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

Для оценки общей выносливости (аэробных возможностей) используется 12 или 6-минутный бег по легкоатлетической дорожке стадиона (тест Купера). Оценивается расстояние, пробегаемое спортсменом за указанное время.

Оценка скоростно-силовых качеств определяется по результатам 5-кратного прыжка с места у юношей и прыжка с места у девушек. Первый прыжок выполняется от линии толком с двух ног с последующим приземлением на одну. Затем выполняются еще 4 прыжка с одной ноги последовательно с приземлением на две ноги. Зачитывается лучший результат из трех попыток. Игроки 9–13 лет у юношей выполняют прыжок в длину с места.

Для оценки силовых способностей используется подтягивание в висе (у юношей) и отжимание от пола (у девочек). Оценивается количество подтягиваний (отжиманий).

Педагогическое тестирование общей физической подготовленности юных спортсменов проводится в течение 2 дней. В первый день: бег 30 и 60 м, челночный бег 180 м (3×10м); Во второй день: 5-кратный прыжок с места (прыжок в длину с места), подтягивание и 12 (6)-минутный бег.

#### Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности

Тесты для оценки специальной физической и технической подготовленности юных спортсменов объединяются в одну группу, потому что практически невозможно определить долю специальных физических качеств и специальных технических навыков при выполнении всего упражнения.

Исходя из специфики игры в хоккей на траве, для оценки специальной физической и технической подготовленности спортсменов используют следующие тесты:

1. Тест «ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» оценка скоростной техники представлены на рисунке 2. Условия выполнения теста: спортсмен начинает ведение мяча, который находится в центре поля в 45,7 м от линии ворот, ведет мяч до первой стойки, которая расположена в 21 метре от старта (используя не менее 5 касаний мяча), затем обводит 5 стоек (расстояние между стойками 2 м), входит в круг удара и выполняет

удар по воротам. Результат оценивается длительностью выполнения всего упражнения от начала ведения до пересечения линии ворот мячом.

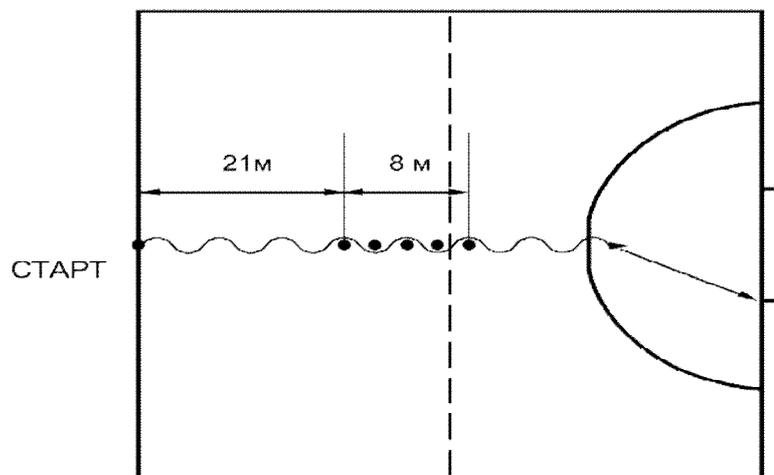


Рисунок 2. Схема выполнения теста «Ведение мяча, обводка, удар»

2. Тест «ведение, передача мяча в цель». Тест для оценки скорости техники во взаимодействии со специальной выносливостью. Схема теста представлена на рисунке 3. Условия выполнения: на линии ставятся 5 мячей. От линии с мячами в 15 метрах обозначается квадрат  $2 \times 2$  м. Параллельно левой, правой и передней стороне квадрата, а также по диагонали от левого и правого углов в 15 метрах ставятся ворота  $1 \times 1$  м. Тестируемый начинает ведение мяча (используя не менее трех касаний мяча), вводит его в квадрат и выполняет направленную передачу в первые ворота, расположенные слева. Затем возвращается на старт, выполняет аналогичные действия со следующим мячом, выполняет передачу (бросок) в ворота, расположенные от угла квадрата по диагонали и так далее. Результат оценивается по длительности выполнения теста от начала ведения до пересечения последним мячом линии ворот. Дополнительный показатель технической подготовленности – количество попаданий мяча в ворота.

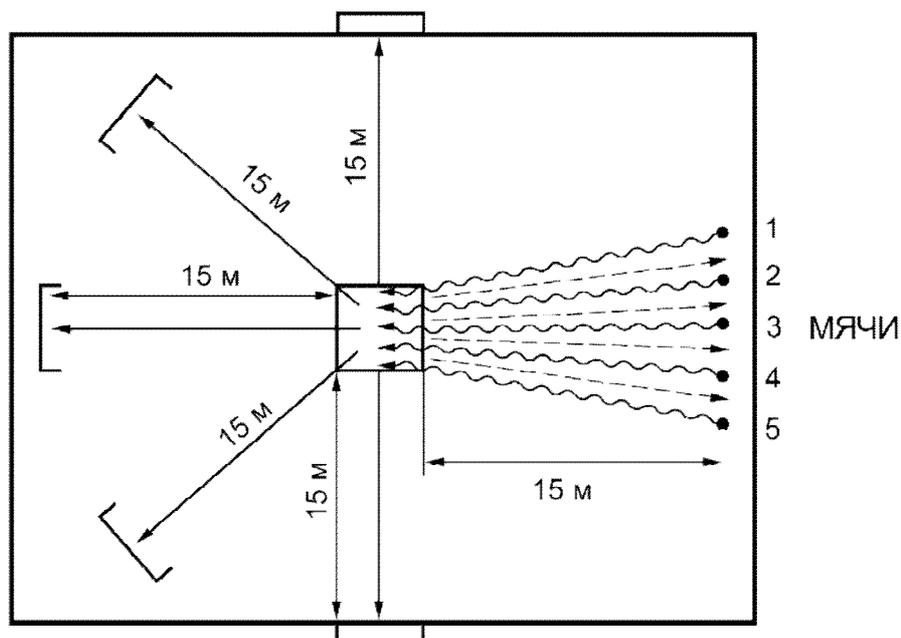


Рисунок 3. – Схема теста «ведение, передача мяча в цель»

Тест «бросок мяча на дальность». Броски мяча на дальность выполняются в коридор шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор шириной 5 м. Выполняется 3 попытки. Засчитывается лучшая.

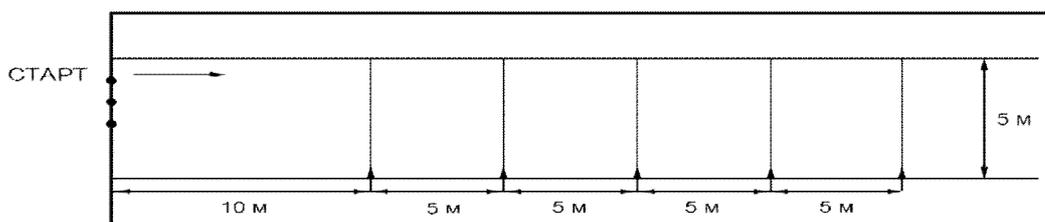


Рисунок 4. Схема теста броска мяча на дальность и точность

Тест «дриблинг». На поле (полу) рисуются две параллельные линии длиной 30 см. на расстоянии 30 см одна от другой. Спортсмен на траве располагается перед линиями. Выполняются переключивания мяча справа-налево и обратно. Остановив мяч слева, крюк клюшки разворачивается

в перпендикулярное положение к полу. Подсчитывается количество переключений при остановке мяча справа. Ширина движения мяча должна быть в районе вертикальных линий (30 см). Выход мяча за линии ошибкой не считается. В течение 30 с фиксируется количество переключений.