

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

Затверджую

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

_____ В.М.Бринзак

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

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

Київ-2005

Хокей на траві:

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

Програму підготували:

- В.М. Костюкевич - канд. пед. наук, професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського;
- В.І. Ус - заслужений тренер України, державний тренер Мінсім'ямолодьспорту України, генеральний секретар Федерації хокею на траві України;
- Ф.П.Новік - заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор Вінницької СДЮШОР.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією хокею на траві України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й ДНДІФКС.

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

ВСТУП

Розробка навчальної програми з хокею на траві викликана потребою встановлення єдиних організаційно-нормативних і програмно-методичних засад підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Програма складена на підставі Типового положення про спортивні школи з урахуванням директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, а також досвіду роботи провідних тренерів України з підготовки спортсменів-хокеїстів на траві.

Багаторічна підготовка у хокеї на траві в спортивних школах здійснюється протягом п'яти етапів: початкової підготовки, початкової спеціалізації, поглибленої спеціалізації, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності.

Програма складається з п'ятнадцяти розділів, в яких висвітлюється процес підготовки спортсменів у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

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

Навчальна програма є основним організаційно-нормативним і методичним документом у процесі підготовки хокеїстів на траві в спортивних школах та училищах олімпійського резерву.

1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Відповідно до етапів багаторічної підготовки спортсменів у хокеї на траві комплектуються навчальні групи: спортивно-оздоровчі, початкової підготовки, навчально-тренувальні, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (табл. 1).

Зарахування учнів-спортсменів на черговий рік навчання та етап підготовки проводиться за умови покращення їх результатів виступу в змаганнях і показників тестування із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також виконання ними вимог до рівня спортивної майстерності відповідно етапам підготовки.

Учні-спортсмени, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання або етап підготовки, переводяться на спортивно-оздоровчий етап. При покращенні своїх спортивно-технічних результатів вони можуть бути відновлені на той рік навчання, з якого переведені на спортивно-оздоровчий етап.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Спортивно-оздоровчі групи (СОГ)				
Увесь термін	6-7	20	6	Виконати контрольно-нормативні вимоги за віковими групами
Групи початкової підготовки (ГПП)				
1-й	7-8	20	6	Виконати контрольно-нормативні вимоги програми
Більше 1	8-10	18	8	
Навчально-тренувальні групи (НТГ)				
1-й	10-11	12	12	III юн. розряд
2-й	11-12	12	14	II юн. розряд
3-й	12-13	12	18	I юн. розряд
Більше 3	13 і старші	12	20	III розряд
Групи спортивного удосконалення (ГСУ)				
1-й	16-17	8	24	II розряд
2-й	17-18	8	26	I розряд
Більше 2	18-19	8	28	50 % КМС
Групи вищої спортивної майстерності (ГВСМ)				
Увесь термін	19 і старші	6	32	КМС, увійти до складу команди майстрів

Навчально-тренувальна робота учнів в училищах олімпійського резерву здійснюється паралельно з навчанням у загальноосвітній школі та на I-II курсах інституту, тому режим роботи та наповнюваність навчальних груп встановлюються відповідно до вимог цього спортивного закладу (табл. 2).

Таблиця 2

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в УОР

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13-14	8	24	I юн. розряд
9-й клас	15	8	27	III розряд
10-й клас	16	6	32	II розряд

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
11-й клас	17	6	32	II розряд
I курс	18	4	36	I розряд
II курс	19	4	36	КМС

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

2.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в хокеї на траві являє собою спеціалізований процес фізичного виховання, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до участі в змаганнях найвищого рівня.

У процесі спортивної підготовки вирішуються різноманітні завдання - зміцнення здоров'я, ідейне, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний фізичний розвиток, висока технічна і тактична майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей, а також засвоюється комплекс знань і навичок в області теорії та методики хокею на траві.

2.2. Зміст спортивної підготовки

У хокеї на траві, як і в інших видах спорту, тренувальна робота складається з таких видів підготовки: загальна фізична (ЗФП), спеціальна фізична (СФП), технічна (ТП), тактична (ТП), навчальні та тренувальні ігри, теоретична (ТП).

Загальна фізична підготовка

Під загальною фізичною підготовкою спортсмена розуміють процес гармонійного розвинення рухових якостей без урахування специфіки виду спорту.

ЗФП. Біг в аеробній зоні (на ранковій зарядці, розминці перед і в процесі основного тренування), загальнорозвиваючі вправи (віджимання, нахили, стрибки тощо), вправи з партнером, плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, регбі тощо, окрім хокею з м'ячем, хокею з шайбою, хокею на траві), рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка скерована на розвинення рухових якостей відповідно до вимог специфіки змагань з хокею на траві.

СФП. Старти з вихідного положення, з вихідного положення з ключкою в руках, пробігання відрізків 30-40 м у максимальному темпі, естафети з веденням і передачею м'яча в ціль, ривки 5-6 м з подальшим ударом по м'ячу, передачі набивних м'ячів, різноманітні стрибки, перемінний темповий біг, човниковий біг, тривалий біг в аеробній зоні, фартлек та інші вправи.

Технічна підготовка

Підгрунття технічної підготовки, як однієї з найважливіших сторін системи формування хокеїстів високої кваліфікації, складає процес навчання технічних прийомів гри та їх удосконалення.

Тактична підготовка

Тактична підготовка спрямована на вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби в межах діючих правил.

Навчальні та тренувальні ігри

Навчальні та тренувальні ігри використовуються з метою удосконалення гравцями техніко-тактичної майстерності в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.

Водночас, на відміну від змагальної діяльності, в цьому виді підготовки хокеїстів присутні як спеціальні тактичні завдання тренера (гра може зупинятись - аналізуються дії гравців), так і деякі відхилення від офіційних правил гри (гра у зменшених чи нерівних складах, виконання технічних прийомів з обмеженням у кількості, просторі та часі тощо): 1) гра: 3 x 3; 4 x 4; 5 x 5; 6 x 6; 7 x 7; 8 x 8; 9 x 9; 10 x 10 у два дотики; 2) так само, але без обмеження дотиків до м'яча; 3) так само, але з персональним відбором м'яча; 4) квадрат 4 x 2 у два дотики; 5) квадрат 3 x 1 в один дотик; 6) квадрат 5 x 3 в один дотик; 7) двобічна гра з тактичними завданнями (обмеження дотиків до м'яча на своїй чи чужій половині поля, мінімум два дотики зразу після відбору чи перехоплення м'яча, персональна гра у визначених зонах поля тощо); 8) міні-хокей; 9) спортивні ігри: хокей з шайбою, хокей з м'ячем (вирішуються завдання спеціальної фізичної та загальної тактичної підготовки хокеїстів на траві).

Контрольні ігри та змагання

Змагальна підготовка вирішує завдання найбільш повного удосконалення фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей спортсменів.

Обсяг змагальної підготовки залежить від різних чинників, але найбільш важливими є вікові особливості юних хокеїстів. З підвищенням віку спортсменів збільшується кількість змагань, які проводяться протягом року.

Приблизна динаміка кількості ігор залежно від вікового аспекту наведена в табл. 3.

**Обсяг змагальної підготовки (кількість ігор за рік)
юних хокеїстів на траві різного віку**

Рік навчання	Вік учнів, років	Групи	Кількість ігор:	
			усього	з них офіційних
Увесь термін	6-7	Спортивно-оздоровчі	6	-
1-й	7-8	Початкової підготовки	8	-
Більше 1	8-10	Початкової підготовки	10	-
1-й	10-11	Навчально-тренувальні	12	6
2-й	11-12	Навчально-тренувальні	16	8
3-й	12-13	Навчально-тренувальні	20	10
Більше 3	13 і старші	Навчально-тренувальні	26	14
1-й	16-17	Спортивного удосконалення	34	20
2-й	17-18	Спортивного удосконалення	42	26
Більше 2	18-19	Спортивного удосконалення	50	30
Увесь термін	19 і старші	Вищої спортивної майстерності	60-70	40-50

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка спрямована на формування в юних хокеїстів на траві спеціальних знань з таких основних питань: 1) правила гри в хокей на траві; 2) класифікація, систематика і термінологія; 3) гігієна, режим харчування і профілактика травматизму; 4) історія розвитку хокею на траві в світі та Україні; 5) хокей на траві в державній системі фізичного виховання; 6) стан і шляхи подальшого розвитку хокею на траві в Україні; 7) особливості спортивної діяльності в хокеї на траві; 8) засади фізичної, техніко-тактичної та вольової підготовки; 9;) відновлювальні засоби та реабілітація; 10) настанова на гру; 10) аналіз гри; 11) контроль і самоконтроль.

2.3. Принципи спортивної підготовки

Успішна реалізація навчально-тренувальних завдань є можливою за умови постійного дотримання трьох основних груп принципів:

1) загальнопедагогічні (дидактичні): виховного навчання, свідомості та активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

2) спортивні: спрямованості до найвищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступового підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень;

3) методичні:

розмірності - оптимальний та збалансований розвиток потрібних фізичних якостей;

поєднання - пошук засобів, які дозволять водночас вирішувати декілька завдань, наприклад сполучати техніко-тактичну і фізичну підготовку;

моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

централізації - підготовка найбільш перспективних хокеїстів на централізованих зборах у збірних командах України.

2.4. Етапи багаторічної підготовки

Підготовка спортсменів охоплює період від початку спеціалізованих занять спортом до переходу в сферу спорту найвищих досягнень.

Залежно від віку учнів-спортсменів і специфіки виду спорту багаторічний період спортивної підготовки поділяється на декілька етапів.

Багаторічна підготовка хокеїстів на траві поділяється на п'ять етапів:

I - етап попередньої підготовки: групи початкової підготовки, вік учнів-спортсменів 7-10 років;

II - етап початкової спеціалізації: навчально-тренувальні групи 1-3-го років навчання, вік учнів-спортсменів 10-13 років;

III - етап поглибленої спеціалізації: навчально-тренувальні групи 4-го і 5-го років навчання, вік учнів-спортсменів 13 років і старші;

IV - етап спортивного удосконалення: групи спортивного удосконалення, вік учнів-спортсменів 16-19 років;

V - етап вищої спортивної майстерності: групи вищої спортивної майстерності, вік учнів-спортсменів 19 років і старші.

Зазначені вікові обмеження є дещо умовними. Основний показник - рівень спортивної майстерності, тому найбільш підготовлені спортсмени за умови виконання встановлених вимог переводяться на наступний етап підготовки у більш ранньому віці. Головні завдання багаторічної підготовки хокеїстів на траві наведені в табл. 4.

Головні завдання багаторічної підготовки

Етап підготовки	Вік учнів, років	Завдання
Початкова підготовка	7-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відбір здібних до занять хокеєм на траві дітей. 2. Формування стійкого інтересу до занять. 3. Всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, загартовування організму. 4. Виховання спеціальних здібностей для успішного оволодіння навичками гри: координація рухів, швидкість, спритність, гнучкість, здатність орієнтуватися в різних умовах. 5. Навчання основних прийомів техніки гри й тактичних дій. 6. Формування навичок змагальної діяльності
Початкова спеціалізація	10-13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення загальної фізичної підготовленості - швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спеціальної тренувальної витривалості. 2. Засвоєння основних прийомів гри ("школа" техніки), удосконалення їх у техніко-тактичних взаємодіях. 3. Навчання індивідуальних і групових тактичних взаємодій. (Чіткої спеціалізації щодо ігрових амплуа на цьому етапі ще немає). 4. Адаптація до змагальної діяльності. Участь у змаганнях
Поглиблена спеціалізація	13 і старші	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення рівня змагальної фізичної та функціональної підготовленості. 2. Розвиток спеціальних рухових якостей - швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних. 3. Формування стійких рухових навичок під час засвоєння основних техніко-тактичних прийомів гри. 4. Спеціалізація за ігровими амплуа. Удосконалення прийомів гри з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа. 5. Виховання вмінь і навичок щодо підготовки та участі у змаганнях

Етап підготовки	Вік учнів, років	Завдання
Спортивне удосконалення	16-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення функціональної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації. 2. Досягнення високої технічної й тактичної підготовленості на основі індивідуальної майстерності. 3. Досягнення стабільності майстерності під час виконання у команді функцій свого ігрового амплуа. 4. Залучення учнів спортивних шкіл до участі у змаганнях за команди майстрів.
Етап вищої спортивної майстерності	19 і старші	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування спеціальної працездатності організму, яка дозволить спортсменам активно та ефективно діяти протягом усього матчу. 2. Удосконалення техніко-тактичних дій в різних фазах гри. 3. Удосконалення універсальних функцій в процесі гри. 4. Підвищення психологічної стійкості в процесі адаптації до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень

2.5. Спрямованість і зміст тренувальної роботи по етапах підготовки

I етап: виховання інтересу до спорту, залучення дітей до занять хокеєм на траві; початкове навчання техніки правил гри; виховання фізичних якостей в загальному плані та з урахуванням специфіки хокею на траві; формування уміння змагатись індивідуально та колективно (міні-хокей).

Зміст занять:

1. Загальнофізична підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу.

2. Відбір здібних та обдарованих дітей для занять хокеєм на траві за показниками виконання розроблених тестів.

3. Використання підготовчих вправ, потрібних для оволодіння техніко-тактичними прийомами.

4. Використання підвідних та основних вправ, потрібних для засвоєння техніко-тактичних прийомів.

5. Використання підготовчих ігор та ігрових вправ.

6. Навчальні, двобічні ігри.

7. Теоретичні заняття згідно з навчальною програмою.

II етап: базова техніко-тактична, фізична підготовка. Формуються засади техніки й тактики, виховуються змагальні якості, потрібні для гри в хокей на траві.

Зміст занять:

1. Загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем організму юних спортсменів. Використовується широке коло засобів всебічного впливу, в тому числі з інших видів спорту (спортивні ігри, легка атлетика, лижний спорт, ковзанярський спорт, гімнастика, акробатика, плавання).

2. Вправи для розвитку швидкісних, швидкісно-силових і координаційних якостей, в тому числі рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами.

3. Підготовчі та підвідні вправи, які сприяють успішному оволодінню техніко-тактичними прийомами гри.

4. Вправи для оволодіння та удосконалення техніки гри, переважно в стандартних умовах.

5. Вправи для оволодіння індивідуальними й тактичними діями.

6. Підготовчі та навчально-тренувальні ігри.

7. Теоретичні заняття згідно з навчальною програмою.

8. Контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної й техніко-тактичної підготовленості.

III етап: спеціальна підготовка - фізична, техніко-тактична, ігрова, змагальна з урахуванням спеціалізації з ігрових функцій (амплуа).

Зміст занять:

1. Вправи для розвитку загальної фізичної підготовленості та підвищення функціональної підготовленості.

2. Вправи для розвитку спеціальних рухових якостей - силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних.

3. Ігрові вправи для удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах 2-го та 3-го режимів координаційної складності*.

4. Вправи для засвоєння варіантів тактичних систем гри в атаці-обороні.

5. Навчально-тренувальні, товариські та календарні ігри з конкретними завданнями у настановах і наступним аналізом ігор.

* Для визначення координаційної складності дій з м'ячем, що виконуються, кожна ТТД характеризується з трьох позицій: виконується на місці або на зручній швидкості пересування – 1-й режим координаційної складності (1 РКС); виконується на високій швидкості бігу з обмеженням у просторі та часі – 2-й (2 РКС); виконується в умовах активної протидії з боку суперника – 3-й (3 РКС).

6. Індивідуальні заняття, спрямовані на удосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням ігрового амплуа.

7. Теоретичні заняття згідно з навчальною програмою.

8. Контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості.

IV етап: удосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціалізація з ігрових функцій, адаптація до вимог у командах майстрів першої та вищої ліг.

Зміст занять:

1. Комплекс засобів і методів, спрямованих на підвищення функціональних і фізичних здібностей.

2. Вправи для підвищення спеціальної фізичної підготовленості, а також спрямовані на розвиток рухових якостей з акцентом на швидкісно-силову і спеціальну витривалість.

3. Ігрові вправи, спрямовані на удосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей хокеїстів та їх ігрового амплуа.

4. Вправи для засвоєння та удосконалення внутрішньокомандних взаємодій в рамках визначених тактичних систем у нападі та захисті.

5. Вправи з акцентом на виховання вольових якостей - сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості та самовладання.

6. Теоретичні заняття згідно з навчальною програмою.

7. Змагальна підготовка: проведення навчально-тренувальних, товариських, контрольних та офіційних ігор з поставленням конкретних завдань кожному хокеїсту, ланці (захисники, півзахисники, нападаючі), команді з наступною оцінкою ступеня виконання їх при аналізі ігор.

8. Контрольні випробування з видів підготовки з оцінкою рівня спортивної майстерності й теоретичних знань.

V етап: підготовка та участь у змаганнях на рівні чемпіонатів країни, Європи та світу в складі команд майстрів.

Зміст занять:

1. Комплекс загальнофізичних вправ, спрямованих на зростання максимального споживання кисню (МСК) до рівня модельного показника майстрів високого класу.

2. Вправи алактатного і гліколітичного впливу, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), потрібних для адаптації до змагальної діяльності самого високого рівня.

3. Техніко-тактичні вправи, які виконуються переважно в умовах 2-го та 3-го режимів координаційної складності з урахуванням специфіки ігрової спеціалізації.

4. Ігрові вправи, спрямовані на інтегральну підготовку (квадрати, одностороння, взаємодія групи гравців в атакуючих і захисних фазах гри тощо).

5. Вправи для удосконалення техніко-тактичних взаємодій хокеїстів у стандартних положеннях (розиграш штрафних кутових ударів, кутових ударів тощо).

6. Теоретичні заняття згідно з навчальною програмою.

7. Змагальна підготовка: проведення навчальних, контрольних та офіційних ігор з метою удосконалення спеціалізованої та універсальної майстерності хокеїстів.

8. Тестування фізичної й техніко-тактичної підготовленості на різних етапах річного тренувального циклу.

2.6. Вікова динаміка розвитку рухових якостей

Рухові якості формуються нерівномірно та неодноразово. Найбільші показники сили, швидкості, витривалості досягаються в різному віці.

Сила. Вікова динаміка розвитку силових можливостей людини нерівномірна. Це багато в чому зумовлене особливостями розвитку скелету, суглобо-зв'язкового апарату, м'язової та нервової систем, а також загальним біологічним дозріванням організму. Відомо, що абсолютна сила основних м'язів безперервно збільшується від народження до 20-30 років, а потім починає поступово знижуватися. При цьому в нетренованих дітей, як правило, виявляються три вікові періоди прискореного розвитку: з 9 до 11, з 13 до 14 і з 16 до 18 років. Відносна сила з розрахунку на 1 кг ваги тіла досягає максимуму нерідко вже в 13-14-річному віці, остаточно встановлюється на найвищому рівні в 16-17 років.

Швидкість. Характеризується латентним часом рухової реакції, швидкістю окремого руху, частотою рухів.

Швидкісні якості людини перебувають у тісному взаємозв'язку з її віком. У процесі вікового розвитку швидкісні можливості зростають до 20-26 років, а потім поступово знижуються. При цьому всі три елементарні форми швидкості змінюються в більш вузькому віковому діапазоні - переважно до 14-17 років. Приріст швидкості в наступні роки відбувається за рахунок зростання сили м'язів, збільшення потужності та ємності анаеробних механізмів енергозабезпечення і вдосконалення техніки рухів тощо.

Витривалість. Визначається як здібність до тривалого виконання роботи. Реалізується при статичних зусиллях і під час динамічної роботи. З віком витривалість як при статичних зусиллях, так і під час виконання динамічної роботи помітно збільшується. Найбільш сприятливий для

розвитку статичної витривалості вік 13-14 і 14-15 років, динамічної - 11-13 і 15-16.

Спритність. Здібність до виконання координованих (спритних) рухів забезпечується складною взаємодією центральних механізмів управління рухами. Одним з проявів спритності є точність орієнтації в просторі. Найбільше зростання цієї здібності відмічається з 7 до 10 років. У 10-12 років просторова точність стабілізується. Підлітки 11-14 років вже можуть виконувати складні координаційні рухи.

Гнучкість. Під гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Одним з проявів гнучкості є гранична амплітуда рухів, яка залежить від рухливості в суглобах, еластичних властивостей м'язів, від впливу центральної нервової системи.

У процесі розвитку організму гнучкість змінюється нерівномірно. Так, рухливість хребта при розгинанні помітно підвищується у хлопчиків з 7 до 14 років, у дівчаток - з 7 до 12 років. У більш старшому віці приріст гнучкості знижується.

2.7. Методика розвинення рухових якостей

Силові якості. Для розвитку силових якостей спортсменів використовуються вправи на приладах, з приладами, парні вправи, вправи з подоланням власної ваги та з опором зовнішнього середовища.

На етапі початкової підготовки проводиться загальна фізична підготовка з метою різнобічного гармонійного розвитку всіх м'язових груп. Основні засоби обтяження - власна вага тіла та окремих його ланок. Вправи мають бути динамічними, без істотних статичних напружень.

Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки - загальнорозвиваючі вправи без обтяжень і з обтяженнями 1-2 кг. У силовій підготовці дітей 6-10 років потрібно ширше використовувати вправи в лазінні й перелазінні через різні перешкоди, вправи з футбольними, баскетбольними м'ячами в положенні сидячи, лежачи на спині й животі, виси, змішані виси та упори, рухливі ігри та естафети з використанням вищезазначених вправ.

З 11-12 років можна додатково використовувати вправи з набивними м'ячами, гантелями, предметами вагою 2-3 кг, обтяженими ключками. Основний метод виконання вправ у 6-12 років – повторний, але вправи виконуються не „до відмови”.

Не потрібно використовувати великих і тим більше максимальних обтяжень. При вихованні силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку перш за все потрібно уникати великих навантажень на хребет, довготривалих однобічних напружень м'язів тулуба, перенапружень опорно-зв'язкового апарату при стрибках і силових вправах, тривалих м'язових

зусиль, пов'язаних з напруженням, вольових та емоційних напружень, які ставлять досить високі вимоги до ще незміцнілої нервової системи. Потрібно виключити вправи з різкими однобічними поштовхами (гра в регбі), асиметричним підніманням важких речей, перенесенням партнера тощо.

Сила в 9-12 років виховується за допомогою переважно швидкісно-силових динамічних вправ: бігу, стрибків, багатоскоків, метання легких предметів на дальність, кидання м'ячів ключкою по повітряю.

Доцільно як можна ширше використовувати природні умови місцевості: ходити й бігати по піску, воді, угору.

На етапі початкової підготовки потрібно навчити юних хокеїстів виконанню різноманітних силових вправ, які потім можна буде виконувати з гантелями, штангою, еспандерами та іншими обтяженнями.

Слід зазначити, що в цьому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж у поперечнику. Тому використання вправ для нарощування м'язової маси буде малоефективним, а тому і недоцільним.

Значення силової підготовки хокеїстів у 13-15 років поступово зростає. Структура і зміст силових вправ, а також умови, в яких вони виконуються, поступово ускладнюються. Наприклад, до загальнорозвиваючих вправ, які виконуються з подоланням ваги власного тіла, додаються вправи з подоланням опору партнера чи ваги його тіла (акробатичні, парні та групові вправи), вправи з еспандерами, гумовими та пружинними амортизаторами, з обтяженою ключкою, з набивними м'ячами (до 3-5 кг), багатоскоки. Стрибкові вправи можна виконувати з додатковими обтяженнями (1-3 кг). Поступово ускладнюються смуги перешкод; рухливі та спортивні ігри виконуються з набивними м'ячами, з різними предметами.

У силовій підготовці хокеїстів 12 років тренувальні завдання силової спрямованості виконуються протягом 10-20, 13-15 років - 25-30 хв.

Швидкісні якості. Виховання швидкісних якостей в юних хокеїстів є досить складним процесом, що пов'язане, по-перше, з багатофакторною структурою швидкісних якостей, а по-друге, з тим, що елементарні форми які визначають якість швидкості, є відносно незалежними одна від одної. Це значною мірою знижує можливість позитивного перенесення тренуваності з одних вправ на інші. Розвиток швидкісних якостей в хокеїстів може здійснюватись у двох напрямках: 1) при аналітичному впливі на окремі фактори, які зумовлюють швидкість рухів; 2) за рахунок тренувальних вправ цілісного завершеного характеру.

Для виховання швидкісних якостей у хокеїстів використовуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю. Вони мають задовольняти такі основні вимоги:

1. Техніка вправ повинна забезпечувати їх виконання на граничних швидкостях.

2. Вправи мають бути настільки добре вивчені та засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання.

3. Тривалість вправи повинна бути такою, щоб наприкінці її виконання швидкість не знижувалась через стомлення. Тривалість вправи для юних хокеїстів не повинна перевищувати 10 с.

Основними методами швидкісної підготовки хокеїстів є ігровий, змагальний, повторний та варіативний.

Ігровий метод дозволяє комплексно розвивати швидкісні якості хокеїстів. Рухливі та спортивні ігри впливають на швидкість реакцій (простих і складних), швидкість рухів і переключень з одних дій на інші.

Змагальний метод дозволяє за високого емоційного підйому виявляти максимальні швидкісні якості, а також стимулює граничну вольову мобілізацію.

Повторний метод використовується при виконанні як власне швидкісних вправ з граничною чи біляграничною швидкістю, так і швидкісно-силових (метод динамічних зусиль), за яких граничне силове напруження забезпечується шляхом переміщення відносно легкої ваги з максимальною швидкістю.

При виконанні вправ повторним методом потрібно суворо дотримуватися режимів тривалості роботи та відпочинку. Інтервал між вправами має бути таким, щоб до початку повторення вправи забезпечити, з одного боку, відновлення працездатності вегетативних функцій, а з другого - оптимальну збудженість центральної нервової системи. Інтервал між пробіганням окремих відрізків може бути: 100 м - біля 8 хв., 30 м – 1,5-2 хв. В інтервалах - активний відпочинок. Виконуються різні вправи, які не вимагають великих зусиль хокеїстів (ведення м'яча в повільному темпі, удари по воротах тощо).

Варіативний метод передбачає чергування виконання швидкісних вправ - в утруднених, полегшених і звичайних умовах.

Витривалість. У підготовці хокеїстів для розвинення витривалості можна використовувати такі методи:

1. Рівномірний безперервний (вправи виконуються з постійною інтенсивністю протягом тривалого часу). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо під час роботи.

Залежно від конкретних завдань тренувального процесу вправи можуть виконуватися рівномірно з критичною, середньою, помірною і малою інтенсивністю. Цей метод використовується для розвитку загальної витривалості у хокеїстів з 12-13 - річного віку, тому що діти до 12 років ще не можуть тривалий час виконувати інтенсивну малоемоційну роботу. Рівномірний безперервний метод використовується переважно в підготовчому і перехідному періодах.

2. **Перемінний безперервний** (вправи виконуються з перемінною інтенсивністю тривалий час). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо в процесі роботи. Цей метод використовується для розвитку загальної та швидкісної витривалості. Ставить високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем хокеїстів, тому його доцільно використовувати при підготовці хокеїстів після 12-річного віку. Перемінний метод тренування використовується на всіх етапах річного циклу підготовки. Одним із різновидів перемінного методу є “фартлек” (гра швидкостей).

3. **Повторний** (багаторазове виконання вправи з інтервалами відпочинку, які забезпечують відносно повне відновлення від попередньої роботи). Цей метод широко використовується для розвитку загальної витривалості у хокеїстів 9-12 років, а також у підготовці хокеїстів більш старшого віку з метою розвитку анаеробної витривалості.

4. **Інтервальний** (багаторазове виконання вправи з короткими інтервалами відпочинку, які не забезпечують відносно повного відновлення від попередньої роботи). При виконанні короткочасних інтенсивних вправ інтервальним методом тренувальний вплив на організм забезпечується не тільки під час роботи, але й в інтервалах відпочинку (за умови правильного підбору тривалості інтервалів відпочинку). Цей метод найчастіше використовується в другій половині підготовчого періоду, на етапі спеціальної підготовки та у змагальному періоді з метою розвитку всіх видів витривалості.

5. **Ігровий** (вправи виконуються у формі гри). Найбільш широко використовується в підготовці хокеїстів. Різновидом ігрового методу є різні естафети. Для цього методу характерні: сюжетна організація, комплексний характер діяльності, висока емоційність. Ігровий метод дозволяє більш-менш точно дозувати навантаження за такими компонентами: загальна тривалість гри та окремих ігрових епізодів; кількість рухових дій; кількість спортсменів, які беруть участь у грі чи естафеті; розмір майданчика.

За допомогою ігрового методу розвивається як загальна, так і швидкісна витривалість спортсменів. Для розвинення загальної витривалості збільшують тривалість гри. Для розвинення швидкісної витривалості за допомогою цього методу скорочують тривалість гри та водночас зменшують кількість гравців.

6. **Змагальний** (участь в офіційних і неофіційних змаганнях). Цінність цього методу полягає в тому, що хокеїсти, прагнучи показати високі результати, вчаться мобілізувати всі свої сили та можливості для боротьби за перемогу. При цьому оволодівають тактичними навичками в умовах колективних взаємодій та суперництва. Чинник суперництва, а також умови проведення та організації змагань створюють особливий емоційний та фізіологічний фон, що посилює вплив фізичних вправ.

Спритність. Юний хокеїст має безперервно засвоювати нові навички. Якщо протягом тривалого часу запас рухів не буде поповнюватися, здібність до навчання знизиться.

У процесі розвитку спритності використовуються різні методичні прийоми ускладнення координаційної структури вже засвоєних рухів, що досягається шляхом:

- 1) включення незвичних вихідних положень під час стартів, кидків (ударів) по воротах, передач тощо;
- 2) дзеркального виконання вправ (наприклад, ведення, передачі, кидки м'яча із зміною хвату ключки);
- 3) зміни швидкості й темпу руху;
- 4) зміни просторових кордонів, у межах яких виконується вправа (наприклад, обмеження віддалі замаху під час ударів справа та зліва, удар з коротким хватом ключки, зменшення розмірів майданчика);
- 5) зміни способу виконання вправи;
- 6) ускладнення вправ за рахунок додаткових рухів;
- 7) виконання комбінованих вправ, в тому числі без попередньої підготовки;
- 8) зміни протидії спортсменів, які беруть участь у рухливих і спортивних іграх, в одноборствах (використання різних схем і комбінацій, проведення ігор з різними суперниками);
- 9) створення незвичних умов виконання вправ, а також використання спеціальних приладів та обладнання.

Спритність - важлива передумова вивчення та удосконалення техніки хокею на траві. Розвинення спритності в юних хокеїстів має йти насамперед шляхом вивчення широкого кола різноманітних рухових дій, в тому числі зі спортивної гімнастики, акробатики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор.

Гнучкість. Для розвитку гнучкості та її підтримання використовуються вправи, які виконуються з максимально можливою амплітудою руху - вправи на розтягування.

До вправ, які розвивають гнучкість, відносяться:

- махові рухи окремими ланками тіла;
- пружисті вправи;
- всі активні рухи, які виконуються з максимальною амплітудою;
- статичні вправи, пов'язані зі зберіганням максимальної амплітуди протягом декількох секунд.

Вправи можна виконувати з невеликими обтяженнями (набивні м'ячі), амортизаторами, гумою, за допомогою партнера, з додатковими зусиллями того, хто виконує вправу.

Методи, засоби, форми фізичної підготовки

Рухова якість	Метод	Засіб	Форма
Сила	<p>Максимальних зусиль: 85-100% максимальної можливості гравця; КП - 1-5 у серії; ТВ між серіями - 2-3 хв., постійний рух.</p> <p>“До відмови”: 70-85 % максимальної можливості хокеїста; КП - “до відмови”; ТВ між серіями - 2-4 хв. з відповідним рухом.</p> <p>Динамічних зусиль: 10-25% максимальної можливості хокеїста; КП - 16-20 у серії; ТВ між серіями - 2-5 хв., швидкий рух.</p> <p>Ізотонічний: силові напруження (на тренажері, з еспандером, з подоланням рівномірного опору) - 40-80 % максимальних зусиль хокеїста; КП - 6-8 у серії; ТВ - 2-5 хв., постійний рух</p>	Вправи на приладах, лавках, з гантелями, набивними м'ячами, еспандерами, вправи із силової гімнастики (індивідуально та у парах), подолання ваги партнера, силові ігри (перетягування, боротьба, регбі з набивними м'ячами)	По колу: учні-спортсмени розподіляються на групи і виконують певні завдання на різних станціях. Через деякий час відбувається зміна станцій. Ігрова: ігри та змагання. Фронтальна
Швидкість	<p>Повторний: повторне виконання вправ з максимальною інтенсивністю; тривалість вправи - 4-10 с; КП - 5-7 в одній серії, ТВ - 90-110 с; КС - 5-6; ТВ між серіями - 3-4 хв.</p> <p>З прискоренням: виконання вправи з повільно зростаючою швидкістю, аж до максимальної.</p>	Підготовчі вправи на швидкість; старту з різних положень 95-10 м (КП - 4-6, ТВ - 20-40 с); ривки на 10-20 м (КП - 4-6, ТВ - 60-90 с); біг по прямій, яка поділена на відрізки 60-100 м (швидкість: середня - максимальна - середня - максимальна і т.д.); естафети; рухливі	Потокова, м'ягнникова, паралельна, фронтальна

Рухова якість	Метод	Засіб	Форма
Швидкість	<p>З ходу: з попереднього розбігу подолання заданого короткого відрізка дистанції з максимальною швидкістю.</p> <p>Перемінний: виконання вправи з чергуванням прискорення - з максимально можливою швидкістю (5-10 с) і з сповільненням.</p> <p>Ігровий: виконання вправ “на швидкість” у процесі рухливих і спортивних ігор</p>	ігри; вправи з ключкою та м'ячем (виконання з максимальною інтенсивністю); біг угору; біг згори; біг з перешкодами; максимально швидко виконання ігрових дій (імітація відбору, відбір, кидки, поштовхи, удари тощо)	
Витривалість	<p>Рівномірний безперервний: тривале навантаження з постійною середньою інтенсивністю 8-30 хв.; аеробне забезпечення енергії - 90%, анаеробне - 10%.</p> <p>Перемінний безперервний: вправа виконується з перемінною інтенсивністю тривалий час.</p> <p>Інтервальний: багаторазове виконання вправи з короткими інтервалами відпочинку; Н - 15 с - 2 хв.; ВН - 80-90%; аеробне забезпечення енергії - 10%, анаеробне - 90%.</p> <p>Повторний: багаторазове виконання вправи з інтервалами відпочинку, які</p>	Тривалі комплекси: біг на лижах, крос, біг у лісі (по пересіченій місцевості), біг з перешкодами, біг на різні відстані, допоміжні ігри; естафети з м'ячем та без м'яча, повторення окремих ігрових дій та комбінацій, гра з поставленими завданнями (визначеною кількістю дотиків, у зменшених складах на все поле, в нерівних складах тощо)	По колу, на визначених місцях, паралельна, фронтальна, ігрова

Продовження табл. 5

Рухова якість	Метод	Засіб	Форма
Витривалість	забезпечують відносно повне відновлення від попередньої роботи		
Спритність	Метод повторення складних за координацією рухів: розширення навичок рухів; використання навичок певної вправи в умовах різних ігрових ситуацій	Біг з перешкодами; вправи в русі (стрибки, перекиди, перестрибування); комплекси акробатичних вправ - індивідуальних, у парах, у групах (перекиди, перевороти, перекиди через партнера, падіння, стрибки у воду та на батуті); вправи на спритність з м'ячем; засвоєння складної техніки (фінти, обведення, одноборства)	Потокова, фронтальна, по колу
Гнучкість	Активні заняття: ритмічне напруження і розслаблення м'язів, створення передумов для підвищення працездатності. Активні заняття з допоміжними засобами: збільшення навантажень на м'язи (заняття на приладах чи за допомогою партнера)	Загальнорозвиваюча гімнастика (вправи на потягування, на розслаблення м'язів, зі скакалкою, махові рухи, пружисті вправи, вправи з максимальною амплітудою, статичні); вправи для розминки воротарів	Фронтальна, по колу, потокова

Умовні позначення: КП - кількість повторень; ТВ - тривалість відпочинку; Н - навантаження; ВН - величина навантаження; КС - кількість серій.

М'язи порівняно мало розтяжні. Істотно збільшити їх довжину одним рухом не вдається. Тому активні вправи на гнучкість виконуються повторним методом, серіями 10-25 разів у кожному підході. Кількість серій - не менше 2-3 в кожній вправі. Амплітуда рухів поступово збільшується до максимальної.

Темп виконання вправ середній та повільний. Дуже швидкі рухи здебільшого не дозволяють домогтися граничної амплітуди рухів.

У річному тренувальному циклі розвинення гнучкості здійснюється на всіх етапах підготовки. В окремому занятті доцільно виконувати вправи у такій послідовності: після розминки зробити по одній серії вправ у повільному темпі, потім - різні пружисті вправи, а після цього - вправи з обтяженням чи в парах.

Методи, засоби, форми фізичної підготовки спортсменів у хокеї на траві наведені в табл. 5.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах передбачає створення матеріально-технічної бази для проведення теоретичних і практичних занять, змагань, розробки матеріалів методичного забезпечення і вирішення організаційних питань щодо комплектування навчальних груп.

Зважаючи на це, адміністративному та викладацькому складу спортивних шкіл потрібно:

- підготувати спортивні майданчики для проведення практичних занять і змагань;

- підготувати приміщення для проведення практичних занять і змагань, забезпечити заходи безпеки під час їх проведення;

- провести відбір учнів для комплектування навчальних груп залежно від етапу багаторічної спортивної підготовки;

- придбати потрібний спортивний інвентар;

- оформити робочу документацію (індивідуальні плани, особисті картки, журнали тренерів, медичні картки тощо);

- скласти розклад занять;

- розробити режим дня для учнів спортивної школи з урахуванням їх навчання в загальноосвітній школі;

- здійснювати контроль за навчально-виховним процесом.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку спортсменів, результатів тестування при відборі та виконання контрольних-перевірних нормативів, особистих заяв учнів, результатів медичного обстеження, відповідного наказу по спортивній школі.

Основною формою навчально-тренувального процесу є заняття - групові, індивідуальні та індивідуально-самостійні. Окрім занять у спортивних школах проводяться змагання, організуються походи, навчально-тренувальні збори в таборах відпочинку та інші спортивно-культурні й виховні заходи.

Залежно від мети та завдань, які вирішуються в навчально-тренувальному процесі, розрізняють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні.

У навчальних заняттях вирішуються завдання вивчення нових технічних прийомів чи елементів тактики гри. У тренувальних відбувається вдосконалення майстерності спортсменів, розвинення їх фізичної та функціональної підготовленості.

У навчально-тренувальних заняттях поряд з удосконаленням засвоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки й тактики гри. Контрольні заняття проводяться з метою контролю рівня підготовленості юних хокеїстів.

3.1. Структура навчально-тренувального заняття

Навчально-тренувальне заняття складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної.

У підготовчій частині здійснюється організаційно-методичний вплив тренера (оголошення завдань тренування, ознайомлення зі структурою та змістом тренувального заняття, якщо потрібно, робиться стислий аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

У спортивному тренуванні розминка розглядається як комплекс спеціально підібраних вправ, що виконуються спортсменами з метою підготувати організм до роботи в основній частині заняття.

У процесі розминки вирішуються функціональні (прискорення періоду залучення у м'язову роботу систем організму - серцево-судинної, дихальної та ін.), рухові (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та аферентної іннервації) та емоційні (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання.

У навчально-тренувальних заняттях у хокеї на траві розминка, як правило, складається з двох частин - загальної та спеціальної. Загальна частина складається із загальнорозвиваючих вправ і забезпечує активізацію серцево-судинної та дихальної систем організму, а також рухового апарату до виконання специфічної роботи (з ключкою та м'ячем).

Спеціальна частина розминки через спеціально-підготовчі вправи сприяє оперативній настройці рухового апарату і систем енергозабезпечення, психологічній мобілізації спортсменів на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення за тривалістю загальної та спеціальної частин розминки: з 30-40% до 70-60%. Поступово, починаючи з етапу початкової підготовки, вагомість спеціальної частини розминки збільшується.

В основній частині вирішуються головні завдання навчально-тренувального заняття. Залежно від спрямованості заняття таких завдань може бути декілька, але бажано не більше чотирьох. Тривалість основної частини залежить від двох складових - спрямованості та величини навантаження. Інтенсивність навантаження в основній частині має носити хвилеподібний характер.

Завданням заключної частини навчально-тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму спортсменів до рівня, який має бути близьким до такого, що був перед тренуванням. Підбір засобів і методів у заклучній частині заняття повинен сприяти активному перебігу відновлювальних процесів. Тривалість заклучної частини навчально-тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній його частині (табл. 6).

Таблиця 6

Співвідношення за тривалістю розминки та заклучної частини залежно від величини навантаження в основній частині заняття

Величина навантаження в основній частині заняття	Співвідношення за тривалістю	
	Розминка	Заключна частина
Мала	1 : 4	1 : 8
Середня	1 : 3	1 : 6
Велика	1 : 2	1 : 4
Максимальна	1 : 2	1 : 4

3.2. Планування процесу підготовки спортсменів у хокеї на траві

Підготовка хокеїстів у спортивних школах здійснюється на основі перспективного річного і поточного планування.

Перспективні плани відображають процес підготовки спортсменів протягом декількох років. Як правило, такі плани розробляються з урахуванням циклічності проведення великих міжнародних змагань - олімпійських ігор, чемпіонатів світу, чемпіонатів Європи, клубних міжнародних турнірів.

Перспективний план підготовки хокеїстів орієнтовно складається з таких розділів:

1. Стисла характеристика групи (команди).
2. Мета та основні завдання багаторічної підготовки.
3. Етапи підготовки, їх тривалість.
4. Основні змагання на кожному з етапів.

5. Основна спрямованість тренувального процесу по етапах.
6. Розподіл занять, змагань і відпочинку на кожному етапі.
7. Спортивно-технічні показники по етапах.
8. Динаміка модельних показників фізичної, функціональної, техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності по етапах.
9. Педагогічний та лікарський контроль.
10. Місяця занять, обладнання, інвентар.

Річний план складається за схемою-графіком, в якому визначені основні види підготовки хокеїстів, їх розподіл протягом місячних циклів: теоретичні заняття, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, ігрова підготовка (контрольні ігри та змагання), поточні та перевідні іспити.

Поточні плани характеризують тренувальну роботу протягом тижневих мікроциклів: основні види підготовки спортсменів, показники величини та спрямованості тренувальних навантажень (табл. 7).

3.3. Модельне тренувальне заняття

Для оперативного планування складаються плани-конспекти тренувальних занять. Одним із підходів до планування тренувальних занять є розробка моделі тренувального заняття. Модель тренувального заняття відрізняється від плану-конспекту насамперед чіткою регламентацією компонентів тренувальних навантажень як за змістом, так і за величиною та спрямованістю. Модельне тренувальне заняття складається з трьох блоків - підготовчої, основної та заключної частин (рис. 1.). До блоку підготовчої частини входять комплекси розминки для занять різної спрямованості: ігрової та змагальної; удосконалення техніко-тактичної майстерності; аеробної та анаеробної (табл. 8).

Блок основної частини заняття складається з навчальних і тренувальних програм, а також модельних тренувальних завдань. Для засвоєння нових технічних прийомів використовуються навчальні програми (табл. 9), для фізичної підготовки - тренувальні програми (табл.10), для удосконалення техніко-тактичної майстерності та інтегральної підготовленості - модельні тренувальні завдання (табл. 11).

Що стосується навчальних програм для засвоєння основних технічних прийомів хокею на траві, то кожна з них об'єднує чотири етапи навчання.

I етап. Ознайомити юних хокеїстів із значенням технічного прийому для гри. Розповісти про переваги та недоліки такого технічного прийому. Показати ігрові взаємодії гравців у процесі гри, в яких найчастіше виконується засвоєний технічний прийом.

Орієнтовний план-схема
тижневого мікроциклу підготовки у хокеї на траві в спортивних школах

Вид і показники тренувальної роботи	День							Усього
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	
Величина навантаження								
Спрямованість навантаження								
ЗФП								
Сила (атлетизм)								
Швидкість								
Швидкісно-силові якості								
Загальна витривалість								
Швидкісна витривалість								
Загальнорозвиваючі вправи								
СФП								
Спеціальна сила								
Спеціальна швидкість								
Спеціальна витривалість								
Технічна підготовка								
Тактична підготовка								
Ігрова підготовка								
Змагальна підготовка								
Теоретична підготовка								
Психологічна підготовка								
Відновлення спортивної працездатності								
Усього:								

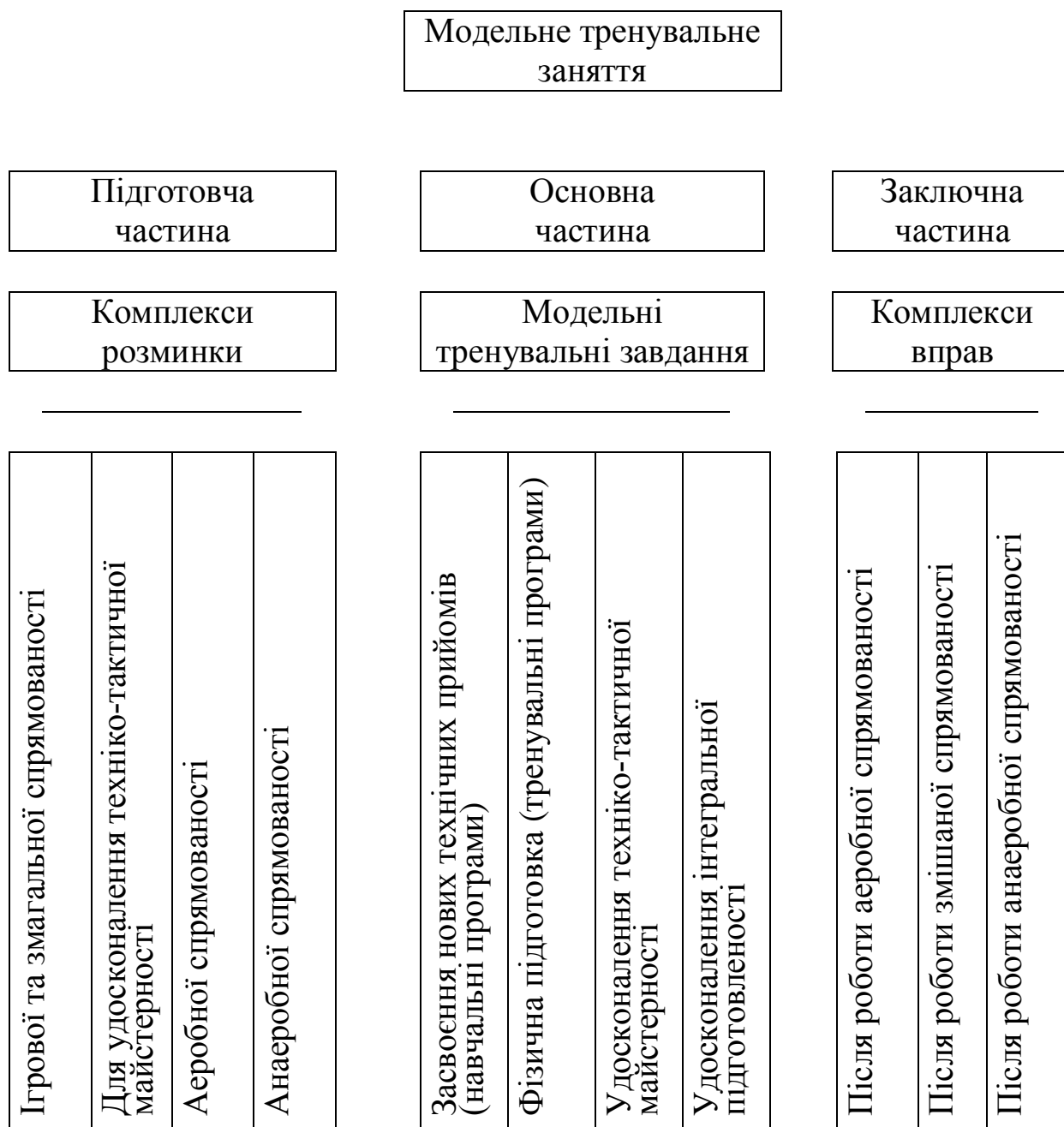


Рис. 1. Блок-схема модельного тренувального заняття

Таблиця 8

Блок-схема модельного тренувального завдання
для проведення підготовчої та заключної частин тренувального заняття

Вправа	Тривалість виконання	Інтенсивність	РКС	ЧСС, уд./хв.:		КВН*
				на початку виконання	наприкінці виконання	

* Коефіцієнт величини навантаження

Таблиця 9

Блок-схема навчальних програм
для засвоєння технічних прийомів (ТП) у хокеї на траві

Етап навчання	Алгоритм навчання	Організаційно-методичні дії тренера	Дії хокеїстів під час виконання вправ	Рівень виконання	Схема виконання
I	1-й 2-й n-й	Розповісти про значення ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Оцінка сприйняття матеріалу	
II	1-й 2-й n-й	Показати біомеханічну структуру ТП Засвоєння ТП у простих (полегшених) умовах	Імітація виконання ТП	Узгоджені рухи	
III	1-й 2-й n-й	Варіативне виконання ТП			
IV	1-й 2-й n-й	Закріплення виконання ТП у процесі гри			

Таблиця 10

Блок-схема тренувальної програми
для фізичної підготовки хокеїстів

№ пп.	Вправа	Компоненти тренувального навантаження							
		Час виконання вправи	Інтенсивність	Кількість вправ у серії	Кількість серій	Інтервал відпочинку між вправами	ЧСС, уд./хв.:		КВН
							на початку виконання	наприкінці	
1.									
2.									
3.									
n.									

II етап. Розповісти і показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому: попередня фаза - підготовча фаза - виконавча (основна) фаза - завершальна фаза. Простежити за правильним виконанням імітаційних рухів. Звернути увагу на помилки, яких допустилися спортсмени при виконанні технічного прийому. Підібрати підготовчі вправи та вправи, що сприяють раціональному формуванню вмінь і

навичок при виконанні технічного прийому. Протягом усього етапу потрібно дотримуватись дидактичних принципів: активності та свідомості; послідовності; поступовості; індивідуального підходу.

Таблиця 11

Блок-схема модельного тренувального завдання (МТЗ)
для удосконалення техніко-тактичної майстерності хокеїстів

Код МТЗ							
Зміст і схема виконання							
Основні компоненти							
Тривалість	Інтенсивність	РКС	Спрямо-ваність	Тривалість і характер відпочинку	ЧСС, уд./хв.:		КВН
					на початку виконання	наприкінці	

III етап. Підібрати підготовчі вправи для варіативного виконання технічного прийому і визначити просторово-часові параметри їх виконання. Визначити потрібний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови дотримання принципу послідовності та поступовості. Визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати від учнів-спортсменів, щоб за різних варіантів виконання технічного прийому не змінювались засади техніки.

Тренувальні дні	1	2	3	4	5	6	7
Комплекси розминки							
Навчальні програми							
Тренувальні програми							
МТЗ							
Комплекси заключної частини							

Рис. 2. Орієнтовна модель семиденного тренувального мікроциклу хокеїстів у спортивних школах

IV етап. Підібрати ігрові вправи для удосконалення технічного прийому (квадрати, естафети, двобічні ігри тощо) і визначити їх тривалість та інтенсивність. Визначити рівень засвоєння технічного прийому, ефективність його виконання у процесі ігрової вправи. Зробити загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання технічного прийому в ігрових умовах.

При використанні модельних тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів планування мікроциклів може здійснюватись за відповідними блок-схемами (рис. 2).

4. ВІДБІР ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ

Відбір юних хокеїстів передбачає комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на вибір з-поміж групи кандидатів тих дітей, від яких з найбільшою вірогідністю можна чекати високих і стабільних досягнень у майбутній ігровій діяльності.

Протягом відбору за допомогою педагогічного спостереження визначають:

- а) стійкість інтересу дітей до занять хокеєм на траві;
- б) уважність учнів на заняттях і тренуваннях, здібність зосереджуватися на головному, а також утримувати та вчасно переключати увагу в процесі навчально-тренувальної діяльності;
- в) наполегливість юних спортсменів у досягненні поставленої мети;
- г) здібність підлітків самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність і знаходити шляхи самовдосконалення у хокеї на траві;
- д) швидкість навчання техніки, тактики хокею на траві, які прийоми гри їм вдаються особливо легко, які з труднощами, з чим це пов'язане;
- е) здібність підлітків до вірогідного прогнозування подій;
- ж) ігрову активність та агресивність юних хокеїстів під час тренування та змагання;
- з) чи намагається підліток бути лідером у процесі тренувальної та змагальної діяльності, чи здатний він взяти на себе цю роль у складних умовах змагання.

Шляхом тестування і випробування оцінюють: швидкість бігу, швидко-силові якості, спритність (координаційні здібності), витривалість.

Оцінка швидкості бігу. Контрольні вправи: біг з високого старту на дистанції 30 м. З двох спроб оцінюється кращий результат.

Оцінка швидко-силових якостей. Використовується стрибок у довжину з місця. Виконується з в. п. - стійка ступні паралельні, носки на одному рівні. З трьох спроб ураховується кращий результат.

Оцінка спритності (координаційних здібностей). Використовується човниковий біг 3x10 м. На лінії старту кладуть два кубики. Спортсмен за командою “На старт!” підходить до лінії старту і ставить носок поштовхової ноги біля лінії старту. За командою “Увага !” бере в руку один кубик. Після команди “Руш !” біжить до лінії фінішу, кладе на неї кубик і повертається за другим кубиком. Пробігши відрізок 10 м за третім разом, кладе кубик на лінію фінішу. Результат визначається з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту дотику останнього кубика лінії фінішу.

Оцінка витривалості. Використовується 6-хвилинний біг. Протягом цього часу потрібно подолати найбільшу дистанцію.

Орієнтовні результати контрольних випробувань при відборі дітей для занять хокеєм на траві наведені в табл. 12.

Таблиця 12

Оцінка результатів виконання контрольних вправ
при відборі дітей для занять хокеєм на траві

Контрольна вправа	Оцінка		
	Нижче оптимальної	Оптимальна	Вище оптимальної
Хлопчики			
Біг 30 м, с	7,2	6,2	5,9
Стрибок у довжину з місця, см	115	140	150
Човниковий біг 3x10 м, с	10,2	9,6	9,4
6-хвилинний біг, м	750	900	980
Дівчата			
Біг 30 м, с	7,4	6,4	6,1
Стрибок у довжину з місця, см	115	135	145
Човниковий біг 3x10 м, с	10,9	10,2	10,0
6-хвилинний біг, м	630	800	860

5. ПЛАНИ-СХЕМИ РІЧНИХ ЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ

Таблиця 13

План-схема річного циклу підготовки
для спортивно-оздоровчих груп (6-7 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	11
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	13	13	12	11	10	10	10	14	12	11	13	13	142
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Технічна підготовка	7	8	9	9	9	9	9	6	8	9	8	7	100
Тактична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	18
Навчальні та тренувальні ігри	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	17
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	-	-	1	1	-	2	2	1	-	7
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4
Усього за місяць:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблиця 14

План-схема річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 1-го року навчання (7-8 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	14	13	12	10	8	8	9	13	11	10	11	14	133
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	21
Технічна підготовка	15	17	17	17	15	14	14	14	16	17	16	16	188

Продовження табл. 14

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Тактична підготовка	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	26
Навчальні та тренувальні ігри	1	1	2	2	4	5	5	3	3	3	3	2	34
Контрольні ігри та змагання	-	-	-	2	3	3	3	-	1	-	-	-	12
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 2-го року навчання (8-9 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	16	16	15	13	11	11	12	16	15	14	16	17	172
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	24
Технічна підготовка	15	15	17	16	15	16	16	14	15	14	15	15	183
Тактична підготовка	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	30
Навчальні та тренувальні ігри	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	38
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	2	3	3	1		1	3	-	-	14
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 16

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (9-10 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	15	15	14	12	10	10	11	15	14	13	15	16	160
Спеціальна фізична підготовка	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	31
Технічна підготовка	16	16	15	15	16	15	16	11	13	13	13	12	171
Тактична підготовка	3	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	48
Навчальні та тренувальні ігри	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	2	3	3	1	-	2	3	-	-	15
Поточні та перевідні іспити	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 17

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (10-11 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	16
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	14	12	10	10	12	12	12	12	11	11	12	12	140
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Технічна підготовка	16	16	16	14	12	15	15	15	14	14	15	15	177
Тактична підготовка	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	54

Продовження табл. 17

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Навчальні та тренувальні ігри	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	4	4	-	-	-	4	4	1	1	19
Поточні та перевідні іспити	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього за місяць:	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

Таблиця 18

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання (11-12 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	18	17	14	11	9	9	9	17	9	9	17	18	157
Спеціальна фізична підготовка	3	4	5	5	6	5	4	6	5	5	3	3	54
Технічна підготовка	16	18	16	15	15	18	21	12	17	16	17	17	198
Тактична підготовка	4	4	5	6	7	7	7	4	6	7	5	5	67
Навчальні та тренувальні ігри	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	50
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	4	4	2	-	1	4	4	-	-	20
Поточні та перевідні іспити	2	-	1	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6
Усього за місяць:	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576

Таблиця 19

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 4-го року навчання (12-13 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	24
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	21	20	18	15	12	12	11	20	12	12	18	21	192
Спеціальна фізична підготовка	3	3	4	5	5	6	6	6	5	5	5	3	56
Технічна підготовка	17	20	19	17	18	22	22	15	18	18	20	20	226
Тактична підготовка	5	5	6	7	8	8	7	5	8	8	5	5	77
Навчальні та тренувальні ігри	5	5	5	6	7	6	8	6	7	7	5	5	72
Контрольні ігри та змагання	-	-	1	4	4	1	-	1	4	4	-	-	19
Поточні та перевідні іспити	2	-	1	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6
Усього за місяць:	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	672

Таблиця 20

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання (13-14 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	26
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	30	30	26	20	18	18	18	30	24	20	28	30	292
Спеціальна фізична підготовка	3	4	6	6	6	6	6	8	6	6	5	3	65
Технічна підготовка	27	28	22	24	25	26	30	17	20	24	26	28	297
Тактична підготовка	4	4	6	8	8	8	8	6	8	8	4	4	76

Продовження табл. 20

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Навчальні та тренувальні ігри	4	4	7	8	8	8	8	6	8	7	6	5	79
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	4	4	-	1	4	4	-	-	23
Поточні та перевідні іспити	2	-	1	-	1	-	-	2	-	-	1	-	7
Усього за місяць:	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864

Таблиця 21

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 6-го року навчання (14-15 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	29
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	32	32	28	22	20	20	20	32	26	22	30	32	316
Спеціальна фізична підготовка	4	5	7	7	7	8	8	6	6	6	5	3	72
Технічна підготовка	28	29	24	27	28	26	30	22	24	26	30	31	325
Тактична підготовка	5	5	7	8	8	8	8	6	8	9	6	6	84
Навчальні та тренувальні ігри	5	5	8	9	9	9	9	8	9	9	6	6	92
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	5	5	-	1	5	5	-	-	27
Інструкторська та арбітражна практика	2	2	1	-	-	1	2	1	-	-	-	-	9
Поточні та перевідні іспити	2	-	1	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6
Усього за місяць:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960

Таблиця 22

План-схема річного циклу підготовки
для навчально-тренувальних груп 7-го року навчання (15-16 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	30
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	25	26	22	18	15	15	12	25	20	16	26	29	249
Спеціальна фізична підготовка	6	7	9	9	8	8	8	8	8	8	7	6	92
Технічна підготовка	30	31	26	29	30	30	32	24	26	28	29	29	343
Тактична підготовка	6	6	8	9	9	9	9	7	8	10	7	7	95
Навчальні та тренувальні ігри	6	6	9	10	10	10	10	9	10	10	7	6	103
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	5	5	3	1	5	5	-	-	30
Інструкторська та арбітражна практика	1	2	1	-	-	-	3	2	-	-	-	1	10
Поточні та перевідні іспити	4	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2	-	8
Усього за місяць:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960

Таблиця 23

План-схема річного циклу підготовки
для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання (16-17 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	2	2	3	5	5	5	2	2	5	5	2	2	40
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	28	26	22	20	18	16	16	30	16	16	28	30	266
Спеціальна фізична підготовка	10	10	12	12	10	10	10	10	9	8	7	7	115

Продовження табл. 23

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Технічна підготовка	29	32	27	25	28	30	32	25	30	32	37	32	359
Тактична підготовка	14	16	18	18	18	18	18	14	18	18	14	14	198
Навчальні та тренувальні ігри	8	8	10	12	12	12	12	10	12	12	8	8	124
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	5	5	3	2	6	5	-	-	32
Інструкторська та арбітражна практика	1	2	1	-	-	-	3	2	-	-	-	1	10
Поточні та перевідні іспити	4	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2	8
Усього за місяць:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	1152

Таблиця 24

План-схема річного циклу підготовки
для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання (17-18 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	2	2	3	5	5	5	2	2	5	5	2	2	40
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	26	24	20	18	16	14	14	28	14	14	30	28	246
Спеціальна фізична підготовка	12	12	14	14	12	12	12	12	10	10	9	9	138
Технічна підготовка	36	39	28	28	35	34	34	32	36	36	38	39	415
Тактична підготовка	14	16	18	18	18	18	18	14	18	18	16	14	182
Навчальні та тренувальні ігри	9	9	11	13	13	13	13	11	13	13	9	9	136
Контрольні ігри та змагання	-	-	4	8	8	8	8	2	8	8	-	-	54
Інструкторська та арбітражна практика	2	2	5	-	-	-	3	2	-	-	-	1	15

Продовження табл. 24

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Поточні та перевідні іспити	3	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2	76
Усього за місяць:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 25

План-схема річного циклу підготовки
для груп вищої спортивної майстерності (19 років і старші), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<u>Теоретичні заняття</u>	3	4	5	6	6	6	6	4	6	6	4	4	60
<u>Практичні заняття</u>													
Загальна фізична підготовка	40	47	22	21	19	20	12	36	21	21	42	39	340
Спеціальна фізична підготовка	13	13	16	16	16	15	15	14	16	16	12	13	175
Технічна підготовка	28	28	32	36	36	36	36	30	34	34	30	30	390
Тактична підготовка	20	20	24	26	26	26	26	20	26	26	24	22	286
Навчальні та тренувальні ігри	10	10	13	15	15	15	15	12	15	15	10	10	155
Контрольні ігри та змагання	2	2	6	6	8	8	8	6	8	8	2	2	66
Інструкторська та арбітражна практика	4	4	2	2	2	2	2	6	2	2	4	-	32
Поточні та перевідні іспити	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	8	32
Усього за місяць:	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	1536

6. ОРІЄНТОВНІ ПРОГРАМИ ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Таблиця 26

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для спортивно-оздоровчих груп (6-7 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка	60	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	60	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка	60	Середнє
Субота	1-е	Теоретичне заняття	30	Середнє
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	60	

Таблиця 27

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для груп початкової підготовки 1-го року навчання (7-8 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка	60	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	60	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка	60	Середнє
Субота	1-е	Теоретичне заняття	30	Середнє
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	60	

Таблиця 28

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для груп початкової підготовки 2-го року навчання (8-9 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	60	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	60	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	60	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	30 60	Середнє

Таблиця 29

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для груп початкової підготовки 3-го року навчання (9-10 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	30 90	Середнє

Таблиця 30

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (10-11 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	30 90	Велике

Таблиця 31

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (11-12 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Велике (середнє)

Продовження табл. 31

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	90	Середнє
Субота	1-е	Теоретичне заняття	30	Середнє (велике)
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	90	

Таблиця 32

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання (12-13 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	90	Середнє
Субота	1-е	Теоретичне заняття	45	Велике
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	90	

Таблиця 33

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 4-го року навчання (13-14 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	45 90	Велике

Таблиця 34

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання (14-15 років)

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє

Продовження табл. 34

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	90	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри (контрольні ігри та змагання)	45 90	Велике

Таблиця 35

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для навчально-тренувальних груп 6-го року навчання (15-16 років)

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Тренувальні ігри	90	Велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	90	Середнє
Субота	1-е 2-е	Теоретичне заняття Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тренувальні ігри (контрольні ігри)	45 90	Велике

Таблиця 36

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого етапу
для груп спортивного удосконалення

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Індорхокей	120	Велике
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка	60	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка (швидкісна витривалість). Технічна підготовка. Індорхокей	90	Велике
П'ятниця	1-е	Загальна фізична підготовка (крос). Технічна підготовка	90	Середнє
Субота	1-е	Теоретичне заняття	45	Середнє
	2-е	Загальна фізична підготовка (крос). Міні-футбол	90	

Таблиця 37

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого етапу
для груп спортивного удосконалення

День тижня	Заняття	Переважаюча спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє

Продовження табл. 37

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тренувальні ігри	90	Велике
П'ятниця	1-е	Теоретичне заняття	45	Мале
	2-е	Загальна фізична підготовка (витривалість)	60	
Субота	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Контрольна гра.	105	Велике

Таблиця 38

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду
для груп спортивного удосконалення

День тижня	Заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Теоретичне заняття	45	Середнє
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	90	
Вівторок	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Середа	1-е	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Тактична підготовка. Навчальні та тренувальні ігри	90	Середнє
Четвер	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Контрольна чи календарна гра	105	Велике
П'ятниця	1-е	Теоретичне заняття	45	Середнє
	2-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка	60	
Субота	1-е	Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Контрольна чи календарна гра	105	Велике

7. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ВІДПОВІДНО ДО РІЧНИХ ЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ГРУП ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА КОМАНД МАЙСТРІВ

Типовий річний тренувальний цикл складається з трьох періодів - підготовчого, змагального і перехідного. Це обумовлене закономірностями розвитку спортивної форми - фазами її становлення, зберігання і тимчасового втрачання. Періодизація тренування в хокеї на траві тісно пов'язана з календарем змагань: основні змагання повинні проводитись у змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні - в підготовчому (особливо на спеціально-підготовчому етапі).

Річний план підготовки складається з двох розділів - текстової частини та плану-графіка основних показників:

План
підготовки команди (групи) _____ з хокею на траві
до _____ 200 __ року
(назва змагань)

1. Стисла характеристика команди (групи): вік гравців, їх зростаючі показники, спортивна кваліфікація, ігрове амплуа, в яких змагання брали участь та яке посіли місце, притаманні особливості гри тощо.

2. Основні змагання року і запланований результат.

Назва змагань	Термін проведення	Місце проведення	Запланований результат

3. Основні етапи підготовки (див. табл. 39)

7.1. Загальнопідготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму хокеїстів.

2. Різнобічний розвиток рухових і психічних якостей.

3. Поповнення рухових умінь і навичок.

Структура річного тренувального циклу в хокеї на траві

Період	Підготовчий								Змагальний	Перехідний						
Місяць	Січень		Лютий			Березень			З квітня по листопад	Листопад-грудень						
Етап	Загальнопідготовчий			Спеціально-підготовчий					Змагальний	Перехідний						
Мезоцикл	Базовий утягуючий		Базовий розвиваючий		Базовий стабілізуючий		Передзмагальний		Змагальні та міжігрові	Відновлювальний						
Мікроцикли	Два ординарних		Ординарний	Ударний	Відновлювальний		Ординарний	Два ударних	Відновлювальний		Ординарний	Ударний	Підвідний	Чергування ігрових, міжігрових і відновлювальних мікроциклів залежно від календаря змагань	Ординарний	Два відновлювальних

Базовий утягуючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення вихідного рівня підготовленості хокеїстів (тестування).
2. Відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості).
3. Забезпечення поступового виходу на високий рівень тренувальних навантажень.

Характер тренувальних навантажень повинен сприяти адаптації серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем до виконуваної роботи.

Базовий розвиваючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності.
2. Розвиток аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників.
3. Розвиток гліколітичних та алактатних здібностей хокеїстів (сили, швидкості, швидко-силових якостей).

7.2. Спеціально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри в хокей на траві.
2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.

Базовий стабілізуючий мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидко-силових).
2. Адаптація організму хокеїстів до навантажень, характерних для ігрових мікроциклів.
3. Усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок.

Розвиток психічної стійкості гравців (вольових якостей).

Передзмагальний мікроцикл

Завдання підготовки:

1. Підвищення швидкісної витривалості, удосконалення спеціальної спритності за допомогою засобів технічної й тактичної підготовки (опрацювання низки ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри).
2. Засвоєння спеціальних знань з тактики й стратегії гри.

3. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості хокеїстів з урахуванням специфіки їх ігрового амплуа.

4. Визначення оптимального складу команди.

5. Оцінка рівня фізичної й технічної підготовленості та зіграності команди.

7.3. Змагальний етап

Завдання підготовки:

1. Розвиток і підтримання досягнутого рівня працездатності гравців.

2. Удосконалення техніки й тактики гри шляхом підвищення ефективності дій кожного хокеїста, комбінацій та організації гри в цілому, а також розвинення спеціальних навичок і творчих здібностей гравців.

3. Підвищення рівня психічної підготовленості хокеїстів шляхом систематичного впливу на їх моральні та вольові якості.

7.4. Перехідний етап

Завдання підготовки:

1. Відновлення нервових і фізичних сил.

2. Активний відпочинок.

8. ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ГРУП ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА КОМАНД МАЙСТРІВ

8.1. Загальнопідготовчий етап

Утягуючий мезоцикл

На початку підготовчого періоду проводиться утягуючий мезоцикл, який складається з двох загальнопідготовчих ординарних мікроциклів. Основне завдання кожного такого мікроциклу - забезпечення поступової адаптації всіх систем організму спортсменів до фізичних навантажень.

У цих мікроциклах не потрібно практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ спричиняє до граничного напруження м'язів, до якого хокеїсти ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах з позиції біоенергетики - переважно аеробна. Що стосується їх спрямованості з видів підготовки (табл. 40), то вона з метою забезпечення більшого тренувального ефекту варіюється відповідно до визначених закономірностей. Так, заняття для розвитку сили, швидкості та спритності є доцільними на початку мікроциклів (їх ефективність буде значно вищою на відносно "свіжому" фоні нестомленого організму). Крім того, взаємодія

тренувальних занять і завдань, які підсилюють тренувальний ефект, буде позитивною, якщо завдання чи заняття анаеробної алактатної спрямованості (швидкісні та швидкісно-силові) проводяться перед анаеробно-гліколітичними (на швидкісну витривалість), анаеробно-гліколітичної спрямованості - перед аеробними (підвищення загальної витривалості).

Для мікроциклів утягуючого мезоциклу (табл. 41) характерним є використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний вплив на органи й системи організму. Динаміка навантаження в цих мікроциклах носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні - значне збільшення (переважно за рахунок різкого зростання обсягу і незначного підвищення інтенсивності), наприкінці мікроциклів - зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлювальними заходами.

Таблиця 40

Спрямованість тренувальних занять стосовно розвитку рухових якостей в тижневому мікроциклі*

Рухові якості	День тижня						
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сила	+++	++	++	+	+		
Швидкість	++	+++	++	+			
Швидкісно-силові	++	++	+++	+			
Швидкісна витривалість				+++			
Загальна витривалість					+++		
Спритність	+++	+++	+++	++	+		
Гнучкість	+	+	+	++	+++		

+ - мало доцільно; ++ - доцільно; +++ - дуже доцільно

Базовий розвиваючий мезоцикл

Побудова мікроциклів у цьому мезоциклі (табл. 42) відрізняється від попереднього насамперед обсягом і змістом тренувальних навантажень. Що стосується послідовності тренувальних занять по днях мікроциклів, то вона не змінюється.

Зміст мікроциклів носить більш визначений специфічний характер за рахунок включення в нього засобів і методів підготовки, більш адекватних до хокею на траві. Базовий розвиваючий мезоцикл поєднує два-три подібних мікроцикли (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними чи ударними). Для ударних мікроциклів характерним є

значне збільшення навантаження, переважно за рахунок збільшення інтенсивності виконання вправ.

8.2. Спеціально-підготовчий етап

Базовий стабілізуючий мезоцикл

Особливість підготовки хокеїстів у цьому мезоциклі (табл. 43) - оптимальне поєднання тренувальних занять специфічної та неспецифічної спрямованості. Вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які визначають специфіку гри в хокей на траві, і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок. Чергування занять різної спрямованості по днях мікроциклу відповідає раніш розглянутим закономірностям. Водночас значно більше, ніж у попередніх мікроциклах, занять присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці.

Динаміка сумарного навантаження, як і в попередніх мікроциклах, хвилеподібна. У четвертий та п'ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає значних величин - переважно за рахунок підвищення інтенсивності спеціальної підготовки. Техніко-тактичні вправи виконуються здебільшого в умовах 2-го та 3-го режимів координаційної складності.

Передзмагальний мезоцикл

Передзмагальний мезоцикл проводиться за 2-3 тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість занять (табл. 44) - техніко-тактична та ігрова. Підготовка хокеїстів носить визначений "інтегральний характер". У цьому мезоциклі не потрібно забувати про зберігання раніш досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом усього передзмагального мезоциклу є однією з найважливіших передумов неухильного зростання тренуваності, але склад засобів змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ.

На цьому етапі доцільно провести декілька контрольних ігор. Навантаження протягом мезоциклу поступово знижується за рахунок як обсягу, так й інтенсивності.

Відновлювальні мікроцикли

З метою відновлення організму від попередніх великих тренувальних навантажень наприкінці етапу чи мезоциклу потрібно провести відновлювальні мікроцикли. Їх характерні особливості - невелика тривалість (3-5 днів) і невисоке сумарне навантаження (за рахунок зниження його обсягу, а особливо - зменшення інтенсивності). Спрямованість і зміст тренувальних занять у поєднанні з психологічними та лікарсько-біологічними відновлювальними засобами повинні забезпечувати ефективність відновлення та якісну підготовку хокеїстів до початку наступного тренувального етапу.

8.3. Змагальний етап

Ігрові мікроцикли

Ігрові мікроцикли будуються залежно від форми проведення змагань (турова, роз'їзна). При роз'їзній формі (табл. 45) мікроцикли будуються за таких умов: семиденний мікроцикл - ігрові дні четвертий та п'ятий; шестиденний - третій та четвертий; п'ятиденний - другий та третій.

За турової форми проведення змагань (табл. 46) тривалість мікроциклів визначається кількістю команд. Навантаження в цих мікроциклах повинно носити хвилеподібний характер (два дні - ігрові, третій - вихідний).

Міжігрові мікроцикли

Основні завдання міжігрових мікроциклів на змагальному етапі - збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості. Тренувальні заняття в цих мікроциклах (табл. 47) носять комплексний інтегральний характер.

8.4. Перехідний етап

Тренувальні мікроцикли у перехідному етапі будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку та відновлення нервових і фізичних сил хокеїстів.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах (табл. 48) - переважно аеробна. Зменшуються обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки, чим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічне та фізичне напруження. Вправи техніко-тактичної спрямованості виконуються здебільшого в умовах 1-го режиму координаційної складності. Проводяться 2-4 тренувальних мікроцикли.

Примітка. У викладених нижче схемах мікроциклів використовуються такі скорочення: ЗФП - засоби загальнофізичної підготовки; СФП - засоби спеціальної фізичної підготовки; СП - силова підготовка; ШП - швидкісна підготовка, ШСП - швидкісно-силова підготовка, СВ - спеціальна витривалість; ЗВ - загальна витривалість; ТТП - техніко-тактична підготовка; Р - розминка; З - вправи, що виконуються у заключній частині тренування (для відновлення дихання тощо); ІП - ігрова підготовка; ЗП - змагальна підготовка; СІ - спортивні ігри (окрім хокею на траві); РІ - рухливі ігри; РКС - режим координаційної складності; КВН - коефіцієнт величини навантаження (визначається, як відношення суми частоти серцевих скорочень за час виконання вправи чи всього тренування до суми частоти серцевих скорочень за такий же час відносного спокою): КВН до 2,2 - мале навантаження; КВН 2,2-2,5 - середнє навантаження; КВН 2,5-3,0 - значне навантаження; КВН більше 3 - велике навантаження.

Структура і зміст мікроциклів утягуючого мезоциклу загальнопідготовчого етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
<u>Перший ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	ТП	-	-	40	-
	2-е	Медичний огляд	-	-	60	-
2-й	1-е	$P^{20} - P^{30} - Z^{10}$	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2-е	P^{15} - складання норм із ЗФП і СФП ⁷⁰ - Z^5	Алактатна	2	90	-
3-й	1-е	$P^{20} - P^{30} - Z^{10}$	Аеробна	1-3	60	2,0-2,5
	2-е	$P^{20} - ЗФП (ОВ)^{30} - Z^{10}$	Аеробна	1	60	2,3-2,5
4-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{20} - Z^{10}$	Аеробна	1	50	2,0-2,4
	2-е	$P^{20} - СІ^{40} - Z^{10}$	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
5-й	1-е	$P^{15} - P^{30} - Z^5$	Аеробна	1	50	2,0-2,5
	2-е	$P^{20} - ЗФП (ЗВ)^{30} - Z^{10}$	Аеробна	1	60	2,3-2,5
6-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					
<u>Другий ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - P^{30} - Z^5$	Аеробна	1-3	50	До 2,3
	2-е	$P^{20} - СФП (СП)^{40} - Z^{10}$	Алактатна	1-2	70	2,3-2,7
2-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{30} - Z^5$	Аеробна	1	50	До 2,3
	2-е	$P^{20} - СФП (СП)^{40} - Z^{10}$	Алактатна	1-2	70	2,6-3,0
3-й	1-е	$P^{15} - СІ^{30} - Z^{10}$	Аеробна	1-3	50	До 2,3
	2-е	$P^{20} - СІ^{40} - Z^{10}$	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
4-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{30} - Z^5$	Аеробна	1	50	До 2,3
	2-е	$P^{20} - ЗФП (ЗВ)^{40} - Z^{10}$	Аеробна	1	70	2,3-2,5
5-й	1-е	$P^{15} - СІ^{30} - Z^5$	Змішана	1-3	50	2,4-2,6

Продовження табл. 41

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
5-й	2-е	$P^{20} - ЗФП (ЗВ)^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1	60	2,4-2,5
6-й	1-е	ТП ³⁰ , відновлювальні засоби	-	-	30	-
7-й	Відпочинок					

Таблиця 42

Структура і зміст мікроциклів базового розвиваючого мезоциклу загальнопідготовчого етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
<u>Ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{40} - 3^5$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - ЗФП (СП)^{40} - 3^{10}$	Алактатна	1	70	2,5-2,8
2-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{40} - 3^5$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - СФП (ШП)^{40} - 3^{10}$	Алактатна	1-2	70	2,5-3,0
3-й	1-е	ТП ⁴⁰	-	-	40	-
	2-е	$P^{20} - СФП (ШСП)^{30} - 3^{10}$	Алактатна	2	60	2,8-3,0
4-й	1-е	$P^{15} - ПІ^{30} - 3^5$	Аеробна	1-2	50	До 2,4
	2-е	$P^{20} - ЗФП (ЗВ)^{40} - 3^{10}$	Гліколітична	2	70	3,0-3,3
5-й	1-е	$P^{15} - СІ^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - СФП (ЗВ)^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1	60	2,4-2,6
6-й	1-е	Відновлювальні засоби				
7-й	Відпочинок					
<u>Ударний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ПІ^{30} - 3^5$	Аеробна	1	50	До 2,2
	2-е	$P^{20} - СФП (СП)^{40} - 3^{10}$	Алактатна	1	70	2,2-2,7

Продовження табл. 42

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
2-й	1-е	$P^{15} - ТП^{30} - З^5$	Аеробна	1	50	До 2,2
	2-е	$P^{20} - СФП (ШП)^{40} - Ш^{20} - З^{10}$	Алактатна	1-2	90	2,5-3,0
3-й	1-е	$ТП^{40}$	-	1	40	-
	2-е	$P^{20} - СФП (ШСП)^{30} - З^{10}$	Алактатна	1-2	60	2,5-3,0
4-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - СФП (СВ)^{40} - Ш^{30} - З^{10}$	Гліколітична	1-3	100	2,8-3,3
5-й	1-е	$P^{15} - ТП^{30} - З^5$	Аеробна	1-2	50	До 2,5
	2-е	$P^{20} - ЗФП (ЗВ)^{40} - СІ^{30} - З^{10}$	Аеробна	1-3	100	2,4-2,6
6-й	1-е	Відновлювальні засоби				
7-й	Відпочинок					
<u>Відновлювальний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{30} - З^5$	Аеробна	1	50	До 2,2
	2-е	$P^{20} - СІ^{40} - З^{10}$	Змішана	1-3	70	2,3-2,6
2-й	1-е	$ТП^{60}$	-	-	60	-
	2-е	$P^{20} - ЗФП^{40} - З^{10}$	Аеробна	1	70	2,0-2,4
3-й	1-е	$ТП^{60}$	-	-	60	-
	2-е	$P^{20} - СІ^{30} - З^{10}$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
4-й	1-е	Відновлювальні засоби				
5-й	Відпочинок					

Таблиця 43

Структура і зміст мікроциклів базового стабілізуючого мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
		<u>Ординарний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	P^{20} - складання норм з технічної підготовки ⁶⁰	Змішана	1-2	80	-
	2-е	P^{20} - СФП (СП) ³⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Алактатна	1-3	90	2,6-2,8
2-й	1-е	P^{15} - СІ ⁴⁰ - З ⁵	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	P^{20} - СФП (ШП) ³⁰ - ІІІ ²⁰ - З ¹⁰	Алактатна	1-3	100	2,7-3,0
3-й	1-е	ТІІ ⁴⁰	-	-	40	-
	2-е	P^{20} - СФП (ШСП) ³⁰ - ІІІ ²⁰ - З ¹⁰	Алактатна	1-3	80	2,5-2,8
4-й	1-е	P^{15} - ЗФП ⁴⁰ - З ⁵	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2-е	P^{20} - СФП (СВ) ³⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Гліколітична	1-3	110	2,6-3,2
5-й	1-е	P^{15} - ТІІІ ⁴⁰ - З ⁵	Аеробна	1	60	До 2,3
	2-е	P^{20} - ЗФП (ЗВ) ³⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Аеробна	1-3	90	2,2-2,6
6-й	1-е	Відновлювальні засоби				
7-й		Відпочинок				
		<u>Перший ударний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	P^{15} - ТІІІ ⁴⁰ - З ⁵	Анаеробна	1-2	60	2,2-2,5
	2-е	P^{20} - СФП (ШП) ³⁰ - ТІІІ ²⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1-е	P^{15} - СІ ⁴⁰ - З ⁵	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	P^{20} - СФП (ШСП) ⁴⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Алактатна	1-3	100	2,6-3,1
3-й	1-е	ТІІ ⁴⁰	-	-	40	-
	2-е	P^{20} - ТІІІ ²⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Змішана	1-3	80	2,4-2,8
4-й	1-е	P^{15} - ЗФП ⁴⁰ - З ⁵	Аеробна	1	60	До 2,3
	2-е	P^{20} - СФП (СВ) ⁴⁰ - ІІІ ³⁰ - З ¹⁰	Гліколітична	1-3	100	2,8-3,2

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
5-й	1-е	$P^{15} - TTP^{40} - 3^5$	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2-е	$P^{20} - CФП (ЗВ)^{30} - П^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1-3	90	2,4-2,6
6-й	1-е	Відновлювальні засоби				
7-й	Відпочинок					
<u>Другий ударний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - TTP^{40} - 3^5$	Аеробна	1	60	2,0-2,4
	2-е	$P^{20} - CФП (ШП)^{30} - TTP^{20} - П^{30} - 3^{10}$	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - CФП (ШП)^{40} - TTP^{20} - П^{30} - 3^{10}$	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0
3-й	1-е	TP^{60}	-	-	60	-
	2-е	$P^{20} - TTP^{30} - П^{40} - 3^{10}$	Змішана	1-3	100	2,5-2,8
4-й	1-е	$P^{15} - 3ФП^{40} - 3^5$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - CФП (CB)^{30} - П^{30} - 3^{10}$	Гліколітична	1-3	90	2,8-3,2
5-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - TTP^{20} - 3ФП (ЗВ)^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1-3	80	2,3-2,6
6-й	1-е	Відновлювальні засоби				
7-й	Відпочинок					
<u>Відновлювальний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - PI^{40} - 3^5$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,3
	2-е	$P^{20} - 3ФП^{40} - 3^{10}$	Аеробна	1	70	2,2-2,5
2-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - 3ФП (ЗВ)^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1	60	2,2-2,5
3-й	1-е	$P^{15} - 3ФП^{40} - 3^{10}$	Аеробна	1	60	2,0-2,3
	2-е	$P^{20} - CI^{50} - 3^{10}$	Змішана	1-3	80	2,4-2,6

Продовження табл. 43

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
4-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
5-й	Відпочинок					

Таблиця 44

Структура і зміст мікроциклів передзмагального мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
<u>Ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2-е	$P^{20} - СФП(СП)^{30} - ТП^{20} - П^{30} - З^{10}$	Змішана	1-3	110	2,4-2,8
2-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,2-2,5
	2-е	$P^{20} - СФП(ШП)^{30} - П^{20} - З^{10}$	Алактатна	1-3	100	2,6-3,0
3-й	1-е	$P^{15} - ЗФП^{30} - З^5$	Аеробна	1	50	2,0-2,3
	2-е	$P^{20} - ТП^{30} - П^{40} - З^{10}$	Змішана	1-3	100	2,4-2,8
4-й	1-е	$P^{15} - СІ^{40} - З^5$	Змішана	1	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - СФП(СВ)^{30} - ТП^{30} - З^{10}$	Гліколітична	1-3	90	2,6-3,2
5-й	1-е	$P^{15} - ЗФП(ЗВ)^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - ТП^{30} - П^{40} - З^{10}$	Змішана	1-3	100	2,4-2,8
6-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					
<u>Ударний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	2,0- 2,3
	2-е	$P^{20} - СФП(ШП)^{20} - ТП^{20} - П^{40} - З^{10}$	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,2-2,5

Продовження табл. 44

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
2-й	2-е	$P^{20} - CФП (ШП)^{30} - ТП^{20} - П^{40} - З^{10}$	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0
3-й	1-е	$P^{15} - CП^{40} - З^5$	Аеробна	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - ТП^{30} - П^{40} - З^{10}$	Змішана	1-3	100	2,4-2,6
4-й	1-е	$P^{15} - CФП^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	2,0-2,3
	2-е	$P^{20} - CФП (CB)^{40} - ТП^{10} - П^{40} - З^{10}$	Гліколітична	1-3	120	2,6-3,2
5-й	1-е	$P^{15} - ЗФП (ЗВ)^{40} - З^5$	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - ТП^{30} - П^{50} - З^{10}$	Змішана	1-3	110	2,5-2,8
6-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					
<u>Підвідний мікроцикл</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,4
	2-е	$P^{20} - ТП^{30} - П^{40} - З^{10}$	Змішана	1-3	100	2,6-3,0
2-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,4
	2-е	$P^{20} - ТП^{20} - П^{60} - З^{10}$	Змішана	1-3	110	2,6-3,0
3-й	1-е	$P^{15} - П^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,3
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,0
4-й	1-е	ТП ⁴⁰	-	-	40	-
	2-е	$P^{20} - ЗФП^{60} - З^{10}$	Аеробна	1	90	2,2-2,5
5-й	1-е	$P^{15} - ТП^{40} - З^5$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,4
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,0
6-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					

Структура і зміст мікроциклів змагального етапу при роз'їзному календарі змагань

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
		<u>7-денний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
2-й	1-е	$P^{20} - TTP^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1-2	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - TTP^{20} - III^{40} - 3^{10}$	Змішана	1-3	90	2,5-3,0
3-й	1-е	$3\Phi P^{60}$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - TTP^{20} - 3^{10}$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,4
4-й	1-е	TP^{40}	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TTP^{15} - 3P^{80} - 3^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
5-й	1-е	TP^{40}	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TTP^{15} - 3P^{80} - 3^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
6-й	1-е	TP^{40} , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					
		<u>6-денний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - 3^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - TTP^{30} - III^{30} - 3^{10}$	Змішана	1-3	90	2,4-2,6
2-й	1-е	$P^{20} - TTP^{30} - 3^{10}$	Аеробна	1-2	60	2,0-2,4
3-й	1-е	TP^{40}	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TTP^{15} - 3P^{80} - 3^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1-е	TP^{40}			40	
	2-е	$P^{15} - TTP^{15} - 3P^{80} - 3^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
5-й	1-е	TP^{40} , відновлювальні засоби	-	-	40	-
6-й	Відпочинок					

Продовження табл. 45

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
		<u>5-денний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	$P^{20} - TП^{30} - З^{10}$	Аеробна	1	60	2,0-2,3
2-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
3-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1-е	$ТП^{40}$, відновлювальні засоби	-	-	40	-
5-й		Відпочинок				

Таблиця 46

Структура і зміст мікроциклів змагального етапу при туровому календарі змагань

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
		<u>10-денний мікроцикл (6 команд)</u>				
1-й	1-е	$P^{15} - TП^{40} - П^{20} - З^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
2-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
3-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - TП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$ЗФП^{40}$	Аеробна	1	40	До 2,2
5-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$P^{15} - TП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
6-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-

Продовження табл. 46

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
6-й	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
7-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$ЗФП^{40}$	Аеробна	1	40	До 2,2
8-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
9-й	1-е	$ТП^{40}$, відновлювальні засоби	-	-	40	-
10-й	Відпочинок					
<u>7-денний мікроцикл (4 команди)</u>						
1-й	1-е	$P^{15} - ТП^{20} - П^{20} - З^5$	Змішана	1	60	2,4- 2,6
2-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
3-й	1-е	$ТП^{40}$	-	-	40	-
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$ЗФП^{40}$	Аеробна	1	40	До 2,2
5-й	1-е	$ТП^{30}$	-	-	30	-
	2-е	$P^{15} - ТП^{15} - ЗП^{80} - З^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
6-й	1-е	$ТП^{40}$, відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					

Таблиця 47

Структура і зміст міжігрового мікроциклу змагального етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1-й	1-е	$P^{15} - TTP^{40} - Z^5$	Аеробна	1	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{20} - TTP^{20} - III^{40} - Z^{10}$	Змішана	1-3	90	2,5-2,8
2-й	1-е	$P^{15} - TTP^{40} - Z^5$	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - CФП (ШП)^{40} - III^{30} - Z^{10}$	Алактатна	1-3	100	2,7-3,0
3-й	1-е	$P^{15} - P^{40} - Z^5$	Аеробна	1-3	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - TTP^{20} - III^{40} - Z^{10}$	Змішана	1-3	80	2,5-2,8
4-й	1-е	$P^{15} - TTP^{40} - Z^5$	Аеробна	1	60	До 2,2
	2-е	$P^{20} - CФП (CB)^{30} - III^{30} - Z^{10}$	Гліколітична	1-3	90	2,6-3,2
5-й	1-е	$P^{15} - CI^{40} - Z^5$	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2-е	$P^{15} - TTP^{15} - III^{80} - Z^{10}$	Змішана	1-3	120	2,6-3,0
6-й	1-е	TP^{60} , відновлювальні засоби	-	-	60	-
7-й	Відпочинок					

Таблиця 48

Структура і зміст мікроциклів перехідного етапу

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
		<u>Тренувальний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	$P^{15} - III^{40} - Z^{10}$	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
2-й	1-е	$P^{20} - P^{40} - Z^{10}$	Аеробна	1-3	60	2,5-2,8
3-й	1-е	TP^{60}	-	-	60	2,3-2,5
	2-е	$P^{20} - TTP^{30} - P^{20} - Z^5$	Аеробна	1	70	2,7-3,0

Продовження табл. 48

День мікроциклу	Заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
4-й	1-е	Р ¹⁵ - ТП ¹⁵ - ІІ ³⁰ - З ¹⁰	Змішана	1-3	70	2,3-2,5
5-й	1-е	ЗФП ⁶⁰	Аеробна	1	60	2,5-2,8
6-й	1-е	ТП ⁴⁰ , відновлювальні засоби	-	-	40	-
7-й	Відпочинок					
		<u>Відновлювальний мікроцикл</u>				
1-й	1-е	Медичний огляд	-	-	-	-
2-й	1-е	Р ¹⁵ - ІІ ⁵⁰ - З ⁵	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
3-й	1-е	ЗФП ⁶⁰	Аеробна	1-3	60	2,6-3,0
4-й	1-е	ЗФП ⁶⁰	Аеробна	1	60	До 2,2
5-й	1-е	Р ¹⁵ - СІ ⁵⁰ - З ⁵	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
6-й	1-е	ТП ⁶⁰ , відновлювальні засоби	-	-	60	-
7-й	Відпочинок					

9. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ГРУП, ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ

9.1. Програмний матеріал для практичних занять*

Таблиця 49

Тема практичного заняття	СОГ	ГПШ	ГПШ	ГПШ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ
	Вік учнів-спортсменів, років:									
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
<u>Техніка пересування</u> Звичайний біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг спиною вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг приставним кроком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Біг схрещеним кроком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стрибки (для воротарів)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зупинки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Падіння						+	+	+	+	+
<u>Техніка гри з м'ячем</u> Передачі:										
ударом справа звичайним хватом				1	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
ударом справа коротким хватом						1	1-2	2-3	2-3	2-3
ударом зліва				1	1	1	1-2	2	2	2
поштовхом справа	1	1	1	1	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
поштовхом зліва				1	1	1	1	1-2	1-2	1-2
кидком справа		1	1	1	1	1	1	1	1	1
кидком зліва				1	1	1	1	1	1	1
поштовхом – ударом			1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2
підсічкою справа							1	1-2	1-2	1-2
підсічкою зліва								1	1-2	1-2

Подовження табл. 49

Тема практичного заняття	СОГ	ГПШ	ГПШ	ГПШ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ
	Вік учнів-спортсменів, років:									
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
ключкою, яка розташована гори- зонтально і під кутом відносно грунту:										
	справа		1	1	1	1	1	1	1	1
зліва						1	1	1	1	1
Зупинки: перед собою	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
справа	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
Зліва		1	1	1-2	1-2	1	1-2	1-2	1-3	1-3
ключкою, яка розташована гори- зонтально і під кутом відносно грунту					1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
м'ячів, які летять по повітрю				1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Ведення: хватором ключки двома руками:										
поштовхом	1	1	1	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
дриблінгом		1	1	1	1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
безперервне	1	1	1	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
хватором ключки однією рукою:										
поштовхом				1	1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
дриблінгом				1	1	1	1	1-2	1-3	1-3
безперервне			1	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
Обманні рухи (фінти):										
із зміною напрямку ведення				1	1	1	1-3	1-3	1-3	1-3
із зміною швидкості ведення				1	1	1	1-3	1-3	1-3	1-3

Подовження табл. 49

Тема практичного заняття	СОГ	ГПШ	ГПШ	ГПШ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ
	Вік учнів-спортсменів, років:									
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
швидкою зупинкою					1	1	1	1-3	1-3	1-3
пропусканням м'яча					1	1	1	1-3	1-3	1-3
проштовхуван- ням м'яча					1	1	1	1-3	1-3	1-3
перекиданням м'яча через ключку суперника				1	1	1	1	1-2	1-2	1-3
обманним рухом ключкою, тулубом і ногами					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
Відбори: ударом по м'ячу			1	1	1	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
поштовхом м'яча			1	1	1	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
зупинкою (пере- хопленням) м'яча			1	1	1	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
<u>Техніка гри</u> <u>воротаря</u> Зупинки:										
ногами			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
руками			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
ключкою			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
тулубом			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Відбивання:										
ногами			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
ключкою			1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Передачі:										
ногами			1	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
ключкою			1	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
Перехоплення:										
ногами			1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3	1-3
ключкою			1	1	1-2	1	1-2	1-3	1-3	1-3
тулубом			1	1	1-2	1	1-3	1-3	1-3	1-3
<u>Тактика гри</u> Тактика нападу										

Подовження табл. 49

Тема практичного заняття	СОГ	ГПП	ГПП	ГПП	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ	НТГ
	Вік учнів-спортсменів, років:									
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
Командна: ешелонований наступ						1	1	1-2	1-2	1-2
контрнаступ						1	1	1-2	1-2	1-2
позиційний наступ						1	1	1-2	1-2	1-2
Групова: ігрові комбінації					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
стандартні комбінації					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
підстраховка					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
Індивідуальна: відкривання				1	1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
обманний маневр					1	1	1	1-3	1-3	1-3
вибір позиції				1	1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
Тактика захисту Командна:										
активний захист (пресинг по всьому полю)						1	1-2	1-3	1-3	1-3
пасивний захист (гра в своїх зонах)						1	1	1-3	1-3	1-3
комбінований захист								1-3	1-3	1-3
Групова: розбір гравців					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
переключення						1	1	1-3	1-3	1-3
підстраховка					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
Індивідуальна: закривання гравця					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
вибір позиції					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3
підстраховка					1	1	1-2	1-3	1-3	1-3

* 1, 2, 3 - режими координаційної складності.

9.2. Теоретичний матеріал

1. Історія розвитку і сучасний стан хокею на траві.

Виникнення та еволюція хокею на траві. Розвиток хокею на траві в колишньому Радянському Союзі. Сучасний стан хокею на траві в світі, Європі та країнах СНД. Міжнародні об'єднання: ФІХ, ЄХВ, ІФУХА.

2. Хокей на траві в Україні.

Основні етапи розвитку хокею на траві в Україні. Структура управління хокеєм на траві. Федерація хокею на траві України. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських хокеїстів.

3. Особливості спортивної діяльності в хокеї на траві.

Особливості спортивної боротьби в хокеї на траві. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна. Правила, які регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності.

Предмети, якими спортсмен користується під час тренувань. Техніко-тактична діяльність, енергетичні витрати.

4. Класифікація, систематика і термінологія.

Визначення понять “класифікація”, “систематика”, “термінологія”. Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та спортивною підготовленістю. Ознаки та види систематики в хокеї на траві. Зв'язок класифікації, систематики й термінології. Класифікація техніки й тактики хокею на траві.

5. Актуальні питання розвитку хокею на траві (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток хокею на траві в країні за минулий рік: кількість хокеїстів, аналіз змін, які відбулися за рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання та тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

6. Правила гри в хокеї на траві.

Еволюція правил гри. Основний зміст сучасних правил гри. Методика суддівства, сигнали та жестикуляція суддів, їх обов'язки. Організація та проведення змагань.

7. Заходи безпеки під час гри в хокеї на траві.

Причини, які призводять до травматизму, найбільш характерні травми в хокеї на траві. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одягу, взуття. Організація та методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

8. Мета, завдання і зміст спортивного тренування.

Завдання і зміст спортивної підготовки хокеїстів різної кваліфікації.

Види підготовки спортсмена - моральна і спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтегральна, комплексна.

Місце та зміст видів підготовки в загальній системі підготовки хокеїстів різної кваліфікації.

9. Основні засоби та методи тренування.

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування в підготовці хокеїстів різної кваліфікації. Методи: регламентований, ігровий, змагальний. Використання регламентованих методів для удосконалення спеціальних якостей спортсменів у хокеї на траві (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ.

Особливості використання ігрового та змагального методів в хокеї на траві. Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

10. Технічна підготовка.

Засоби та методи, які використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри.

Особливості технічної підготовки хокеїстів різного ігрового амплуа. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування.

Подальше вивчення нового в техніці та удосконаленні вивчених прийомів. Контрольні вправи, нормативи з технічної підготовки для хокеїстів різної кваліфікації.

11. Тактична підготовка.

Тактика в хокеї на траві, її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення, його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності.

Методика удосконалення індивідуальних, групових і командних взаємодій залежно від обраної системи ведення гри в захисті чи нападі.

Керування командою в процесі змагань (настанова на гру, аналіз гри тощо).

Шляхи подальшого удосконалення тактики гри.

12. Фізична підготовка.

Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей - сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості. Методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів.

Вплив фізичних вправ на розвиток і функціональний стан різних органів і систем організму.

13. Моральна і спеціальна психологічна підготовка.

Мета і завдання моральної підготовки хокеїстів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи

психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань у хокеї на траві. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

14. Періодизація спортивного тренування. Особливості тренування на різних етапах спортивної підготовки.

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- і мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загально- та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування в змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи в перехідному періоді.

15. Планування та облік у тренувальному процесі.

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування - перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку і контролю - поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку і контролю.

Щоденник хокеїста на траві, його значення в загальному процесі управління.

16. Режим, харчування і гігієна хокеїстів.

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації до режиму для спортсменів-ігровиків.

Харчування, його значення в збереженні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння страв, енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації до харчування хокеїстів.

Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одягу та взуття. Гігієна місць навчання і занять спортом.

17. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Система відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення.

Організація відновлювальних заходів під час підготовки до змагань.

10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У свою чергу, в психологічній підготовці спортсмена відрізняють чотири її види, тісно між собою пов'язаних (рис. 3):

психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі;

загальна (базова) психологічна підготовка;

спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (окремої гри чи туру);

корекція психічного стану на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі передбачає вирішення двох основних завдань:

формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
формування сприятливого відношення до спортивного режиму тренувального навантаження.

Загальна (базова) психологічна підготовка включає:

розвиток важливих психічних функцій та якостей - уваги, уявлення, відчуття, мислення, пам'яті;

формування професійно важливих здібностей - організаційних, комунікативних, сугестивних, науково-пізнавальних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

виховання значущих моральних і вольових якостей, захоплення від обраного виду спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту - надання спеціальних знань з психіки людини, психічного стану, методів формування потрібного стану і способів подолання несприятливого стану;

виховання вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (гри чи туру) спирається на загальну психологічну підготовку і вирішує такі завдання:

формування значущих мотивів змагальної діяльності;
оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості в собі, своїх силах;

розробку індивідуального комплексу мобілізуючих заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічного стану;

виховання емоційної стійкості до змагального стресу.

Корекція психічного стану з метою зміцнення психологічного захисту хокеїстів на заключному етапі підготовки до основних змагань сезону відбувається у такій послідовності:

1) приблизно за 35-40 днів до змагань змістом роботи стають різноманітні впливи на спортсменів, які мають попередити зниження інтересу до тренувань в умовах великих навантажень, а також спеціальна мотивація активності, підтримка життєрадісності та відчуття глибокого задоволення від перебування в спорті;

2) за 30-35 днів до змагань основна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичного навантаження;

3) за 25-30 днів підтримується впевненість у повному відновленні після тренувань;

- 4) за 20-25 днів проводиться цілеспрямоване переконання у доконечній потребі витримувати психічне напруження і перенапруження;
- 5) за 15-20 днів робиться наголос на підвищення ефективності тренувальної роботи;
- 6) за 10-15 днів починають актуалізацію передзмагальної настанови за типом "спокійна бойова впевненість" (терміни орієнтовні).



Рис. 3. Психологічна підготовка хокеїстів

11. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Успішне вирішення завдань, які стоять перед спортивною школою в процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів і умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в ході окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Різноманітні відновлювальні засоби, які використовуються в спортивній практиці, поділяються умовно на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Використання засобів відновлення

Педагогічні	Управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами завдяки доцільно організованій м'язовій діяльності з урахуванням кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку
Психологічні	Зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості, швидке відновлення витраченої енергії, формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі
Медико-біологічні	Сприяння підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зніманню гострих форм загального та місцевого стомлення, відтворенню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів
Спортивна реабілітація при травмах і захворюваннях	Поступова адаптація організму до зростаючого фізичного навантаження; відновлення різних параметрів сили м'язів у зоні пошкодження; відновлення рівня загальної фізичної підготовленості; відновлення специфічних рухових навичок

У вирішенні проблеми відновлення центральне місце відводиться педагогічним чинникам: 1) раціональне розподілення навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах; 2) створення чітких ритму та режиму навчально-тренувального процесу; 3) раціональна побудова навчально-тренувальних занять; 4) використання різноманітних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних; 5) дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю; 6) індивідуалізація навчально-тренувального процесу; 7) адекватні інтервали відпочинку; 8) вправи для активного відпочинку, на розслаблення і відновлення дихання; 9) дні профілактичного відпочинку.

Вміле використання педагогічних засобів відновлення підвищує працездатність спортсмена, знищує ризик виникнення перед- і патологічного станів, сприяє спортивному довголіттю (табл. 50).

У спортивній практиці останнім часом велике розповсюдження мають психологічні методи та засоби відновлення. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруженості та усунути стан психічної пригніченості, прискорити відновлення затраченої нервової енергії, формувати у спортсменів чіткі настанови на високоефективну реалізацію тренувальних програм, а також підвищити ступінь готовності

функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень.

Таблиця 50

Використання педагогічних засобів відновлення працездатності хокеїстів

Параметр використання	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму. Раціональний підбір загальних і спеціальних засобів підготовки хокеїстів; введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження в занятті; широке використання специфічних, а також неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку і розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням допоміжних засобів для ефективного усунення стомлення (локального, глобального); повноцінна розминка і заключна частина заняття
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	У мезо- і мікроциклах, від мікроциклу до мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У серіях чи окремих вправах в кожному занятті
Спрямованість	Спрямовані на основні функціональні системи, які забезпечують розвиток, підвищення і відновлення спортивної працездатності хокеїстів		

Психологічні впливи дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно долати стомлення на тренувальних заняттях з великими навантаженнями, особливо під час змагань. До методів психологічного впливу на організм відносяться гіпно- та психотерапія (в стані без сну). Остання включає в себе метод психічної саморегуляції, а також метод довільного м'язового скорочення. До найважливіших засобів психологічного впливу відносяться: аутогенне тренування та його модифікація - психорегулююче тренування (ПРТ); навіюваний сон-відпочинок; самонавіювання; відеопсихологічний вплив (табл. 51).

Значний вплив на психічний стан хокеїстів справляють умови змагань і тренувань, а також організація побуту і дозвілля команди (групи) під час їх проведення.

Разом з педагогічними й психологічними засобами відновлення працездатності в практиці підготовки спортсменів широко

використовуються медико-біологічні засоби відновлення, які включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності та білкового забезпечення, раціональний режим спортсменів, а також різні психопрофілактичні впливи.

Таблиця 51

Використання психологічних засобів відновлення
спортивної працездатності хокеїстів

Параметр використання	Гетерорегуляційні впливи на загальне відновлення	Аутосуггестивні впливи плюс аутогенне тренування, мобілізуючі елементи аутогенного тренування у вечірній час	Аутосуггестивна психорегуляція, ауто- і гетеросуггестація для відновлення основних м'язів, які беруть участь у роботі
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	Кінець тренувального мікроциклу, перед днем відпочинку	У процесі чи після навантаження окремого заняття	У перервах між серіями чи вправами тренувального заняття, між ранковим і вечірнім тренуванням
Спрямованість	Нормалізація функціонального стану наприкінці окремого мікроциклу	Оптимізація функціонального стану в процесі окремого заняття чи після нього з метою підготовки до наступної роботи	Швидке відновлення функціонального стану

Медико-біологічні засоби відновлення (фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні, баня, масаж, харчування) багатогранно впливають на працездатність спортсмена протягом перебігу процесів відновлення в організмі. Найбільш ефективним є комплексне використання відновлювальних засобів, яке дозволяє водночас знімати як нервові, так і фізичні компоненти стомлення (табл. 52).

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до різних навантажень, прискорюють адаптаційні процеси, позитивно впливають на підвищення працездатності в умовах специфічних і неспецифічних стресових впливів.

У практиці спорту також використовуються фізіотерапевтичні (фізичні) засоби відновлення. Фізіотерапевтичні процедури за своєю спрямованістю поділяються на глобальні, вибіркові та загальнотонізуючі (рис.4).

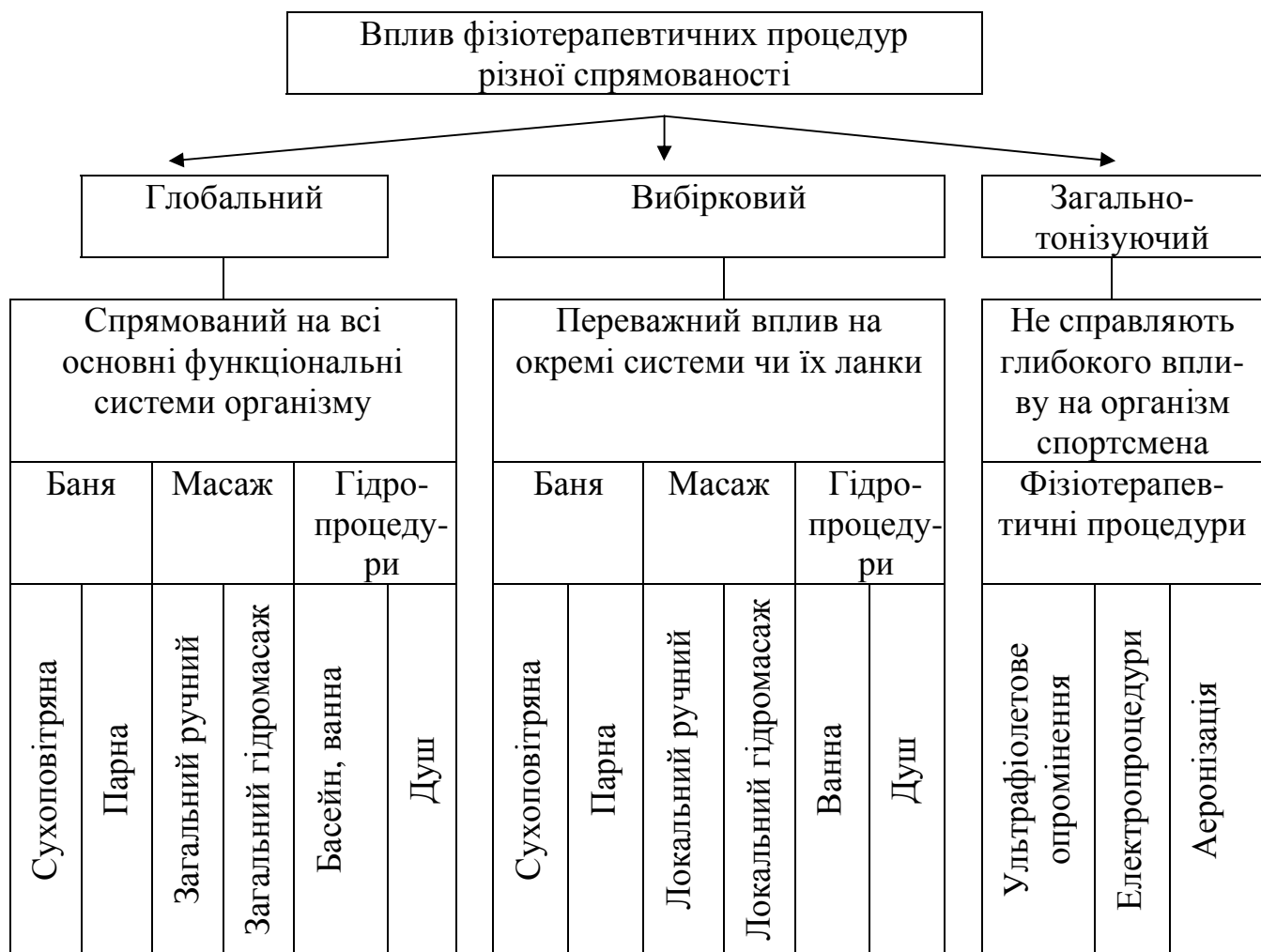


Рис. 4. Схема спрямованого використання фізіотерапевтичних процедур для відновлення працездатності спортсменів

Таблиця 52

Використання медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності хокеїстів

Параметр використання	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	У мезо- та мікроциклах, від мікроциклу до мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У серіях чи окремих вправах у кожному занятті

Параметр використання	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загально-тонізуючий
Спрямованість	На всі основні функціональні системи організму	Переважно на окремі системи чи їх ланки	Не має глибокого впливу на організм

Найбільшу роль в процесі прискорення відіграють засоби вибіркового впливу. Використання цих засобів в умовах різноманітного поєднання тренувальних навантажень різної переважної спрямованості та величини в мікроциклах дозволяє керувати рівнем працездатності хокеїстів.

12. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота проводиться відповідно до плану (затвердженому директором школи) в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання в школі, а також у вільний від занять час.

Така робота має проводитись через спортивну команду (групу), для якої властиві певні специфічні ознаки, а саме:

- 1) автономія команди, її деяка відокремленість від інших команд;
- 2) згуртованість, наявність почуття “ми”;
- 3) контроль за поведінкою членів команди, стан і роль кожного члена команди згідно з його положенням залежно від спортивного внеску в спортивні досягнення команди;
- 4) ієрархія членів команди;
- 5) конформізм, пристосовуваність і готовність розділити діючі в команді норми, обов’язки, порядок;
- 6) прагнення зберегти визначений склад команди;
- 7) стабільність;
- 8) референтність, привабливість членів команди для кожного, хто входить в неї;
- 9) психологічний клімат спортивної команди, за якого почуття і бажання індивіда стримують його вдоволення чи невдоволення.

Мета виховної робота - формування особистості учня-спортсмена через моральне, трудове, естетичне виховання.

Моральне виховання включає в себе прищеплення почуття колективізму, дружби й товарищескості, гідності та честі, обов’язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та вимогливості до себе, а також виховання культури поведінки.

Орієнтовний план виховної роботи

Виховання	Завдання	Шляхи та засоби	Термін проведення	Відповідальний
Моральне	Формування свідомості, моральних переконань і почуттів, гідної поведінки та важливіших якостей особистості: громадянської честі, патріотизму та інтернаціоналізму, дружби, гуманізму, колективізму, взаємодопомоги, дисциплінованості тощо	Засвоєння етичних норм поведінки на тренуваннях і змаганнях: формування морального досвіду в колективному житті, в спілкуванні та спільній діяльності; виховання моральних якостей, почуттів; урахування віку, індивідуального досвіду, становища учня-спортсмена в колективі; статеве виховання	Протягом усього терміну навчання	Керівництво школи, тренерський склад, батьківський актив, батьки
Трудове	Формування потреби та розуміння необхідності праці; виховання трудових умінь і навичок, культури трудової діяльності, дбайливого ставлення до результатів людської праці; економічне просвітництво учнів-спортсменів; формування інтересу до праці в сфері матеріального виробництва; підготовка до свідомого вибору професії	Трудове виховання в сім'ї; навчально-виробничі комбінати та навчальні цехи; праця з упорядкування спортивно-оздоровчих таборів; суспільно-корисна праця, трудові десанти; праця з упорядкування спортивної бази школи	Те ж саме	Те ж саме

Виховання	Завдання	Шляхи та засоби	Термін проведення	Відповідальний
Естетичне	Формування стійкого інтересу до мистецтва, розуміння його ролі в суспільному житті, духовному збагаченні людини; виховання стійких критеріїв та емоційно-естетичного ставлення до творів мистецтва та явищ життя; розвинення здібності до активної творчої діяльності з внесенням елементів краси в усі сфери життя, мистецтва, побуту; виховання здібності до естетичного задоволення від виконання фізичних вправ та участі в змаганнях; формування непримиренного ставлення до потворного, антиестетичного в поведінці, зовнішності, побуті	Виховання засобами мистецтва; використання природних чинників в естетичному становленні учнів-спортсменів; естетичне виховання в процесі тренування і спортивних змагань; естетична самоосвіта; естетичне виховання в сім'ї	Протягом усього терміну навчання	Керівництво школи, тренерський склад, батьківський актив, батьки

Трудове виховання спрямоване на формування працездатності, в тому числі спортивної, прагнення досягати високої якості праці, творчої активності та самостійності. Естетичне виховання призначене гармонійному становленню особистості, яка відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера; атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості; дбайливе ставлення до традицій; система морального стимулювання; залучення досвідчених спортсменів до виконання функцій наставників.

Основні виховні заходи: урочисте зарахування до спортивної школи; проводи випускників; перегляд (в тому числі телевізійний) спортивних змагань та їх обговорення; змагальна діяльність учнів-спортсменів та її аналіз; регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів-спортсменів; проведення тематичних свят; зустрічі із знаменитими спортсменами; екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки; тематичні диспути й бесіди; трудові збори; суботники; оформлення стендів, стінгазет.

Приблизний план виховної роботи наведений в табл. 53.

13. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА АРБІТРАЖНА ПРАКТИКА

За період навчання в спортивній школі спортсмени мають оволодіти потрібними знаннями та практичними навичками для самостійного проведення частин чи всього тренування, а також уміти організувати змагання та оволодіти методикою суддівства. Перед хокеїстами вищих розрядів ставляться такі завдання:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними.

2. Уміти підбирати підготовчі, підвідні та основні вправи для техніко-тактичної підготовки хокеїстів молодших вікових груп.

3. Знати правила змагань, систематично 4-6 разів на рік брати участь у суддівстві, вміти організувати та провести внутрішньошкільні змагання.

4. Отримати звання “Інструктор зі спорту”, “Суддя зі спорту”.

На етапі спортивного удосконалення потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік чи іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання “Інструктор зі спорту” чи “Суддя зі спорту” проводиться наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Навчальний план семінару
з підготовки громадських інструкторів з хокею на траві

Тема заняття	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Фізична культура і спорт в Україні	1
Огляд розвитку і стану хокею на траві	1
Стислі відомості про організм людини	2
Режим. Лікарський контроль	2
Організація роботи секцій, груп, команд	2
Загальні засади методики навчання і тренування	2
Обладнання місць занять. Спортивний інвентар	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом ...	13
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика хокею на траві, методика навчання і тренування	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом ...	10
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	6
Практика проведення змагань	3
Разом ...	9
Усього:	32

14. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної придатності дітей до занять хокеєм на траві, оцінка їх перспективності, функціонального стану; контроль за адаптацією організму до навантажень; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів(НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання хокеїстів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги; організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводяться початкове, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять (табл. 54).

Лікар ДЮСШ працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренером.

В його обов'язки входить: організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за юними хокеїстами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; поточний санітарний нагляд за місцями спортивних

занять, проведення з юними хокеїстами бесід з гігієни, загартування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Таблиця 54

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	<p>1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування.</p> <p>2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу</p>	<p>Комплексна диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері; обстеження терапевтом, хірургом, стоматологом, окулістом, невропатологом, отоларингологом, гінекологом (для хокеїсток); проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналіз крові та сечі</p>
Етапне	<p>1. Контроль за станом здоров'я, динамікою функціональних показників, виявлення залишкових наслідків травм і захворювань.</p> <p>2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція.</p> <p>3. Оцінка функціональної підготовленості до і після визначеного етапу підготовки, розробка рекомендацій з планування наступного етапу</p>	<p>Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у спеціалістів, які мають зауваження до стану здоров'я хокеїстів; електрокардіографія, аналізи</p>
Поточне	<p>1. Оперативний контроль за функціональним станом хокеїстів, оцінка адаптації організму до навантажень, рекомендації з планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування.</p> <p>2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів</p>	<p>Експрес-контроль до, у процесі та після тренування (виконується лікарем і тренером); візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, електрошкіряного опору, теплінг-тест, координаційні проби</p>

Усі діти, які вступають до ДЮСШ, подають довідку від шкільного лікаря чи лікаря районної поліклініки про допуск до занять. Потім вони перебувають під доглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Два рази на рік усі спортсмени мають пройти поглиблене обстеження, а кожні три місяця - поточні. Крім того, поточні етапні обстеження (ЕО) проводяться до початку та наприкінці НТЗ і перед змаганнями. Особливу увагу потрібно звернути на спортсменів, які перенесли травми. Вони мають пройти обстеження та отримати висновок лікаря.

Лікарю потрібно аналізувати об'єктивні показники медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) в динаміці їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю хокеїстів у поєднанні з їхніми результатами на тренуваннях і змаганнях.

Потрібно також проводити профілактичні заходи (курси ультрафіолетового опромінення, давати рекомендації батькам щодо раціонального харчування та режиму дітей тощо).

15. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

З метою об'єктивного визначення рівня підготовленості хокеїстів на різних етапах тренувального циклу потрібно періодично проводити комплексне обстеження (тестування).

Тестування (контрольні випробування) учнів-спортсменів дозволяє:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості;
- урівняти підготовленість окремих гравців і групи (команди) в цілому;
- провести відбір спортсменів;
- проводити об'єктивний педагогічний контроль;
- виявляти недоліки та переваги тих чи інших засобів і методів тренування;

більш ефективно керувати тренувальним процесом.

15.1. Тестування загальної фізичної підготовленості

Змагальна діяльність у хокеї на траві вимагає високої підготовленості, компонентами якої є стартова швидкість, швидкісна і загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю пробігання 30 м з високого старту. Виконуються дві спроби з інтервалом відпочинку не менш 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі із спритністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м,

плюс відстань на повороті). Для проведення човникового бігу ставляться три стояки в 15 м один від одного (рис. 5). Хокеїст (хокеїстка) починає біг від стояка 1, пробігає 15 м, оббігає стояк 2, повертається назад, оббігає стояк 1, пробігає 30 м, оббігає стояк 3, повертається назад, оббігає стояк 1. У такій послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

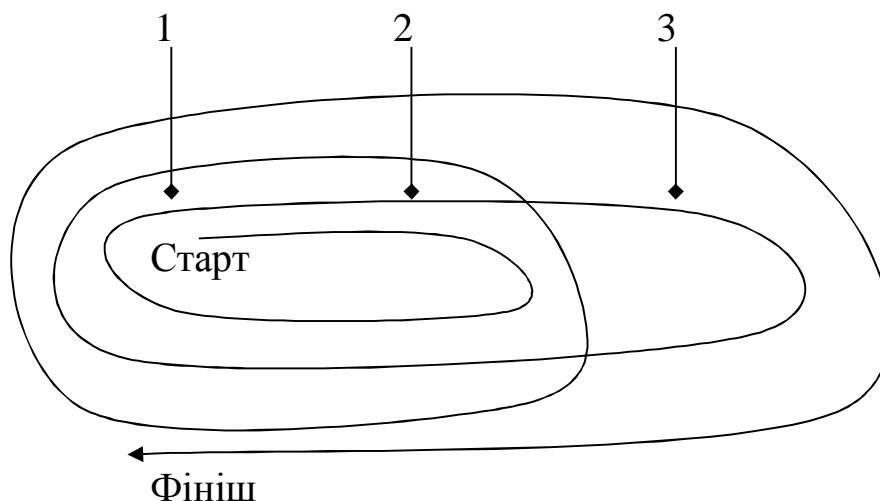


Рис. 5. Схема виконання тесту: човниковий біг 180 м

Результат оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ШПА (інтегральний показник адаптації):

$$\text{ШПА} = t (f_1 + f_2),$$

де t - час, за який спортсмен подолав дистанцію;

f_1 - сума ЧСС за 10 с наприкінці 1-ої хвилини відновлення;

f_2 - сума ЧСС за 10 с наприкінці 2-ої хвилини відновлення.

ШПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу та менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим краща працездатність (ШПА - менше).

Для хокеїстів молодшого віку для оцінки швидкісної витривалості використовується човниковий біг 3x10 м. Схема виконання тесту наведена в розділі 4. Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовується біг на 3000 м або тест Купера: кількість метрів, які подолає спортсмен за 12 хв. (6 хв.) бігу.

За результатом 5-разового (одноразового) стрибка з місця оцінюються швидкісно-силові якості. Визначається кращий результат з трьох спроб. (Для хокеїсток і хокеїстів 9-13 років використовується стрибок у довжину з місця).

Для оцінки силових якостей використовується згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

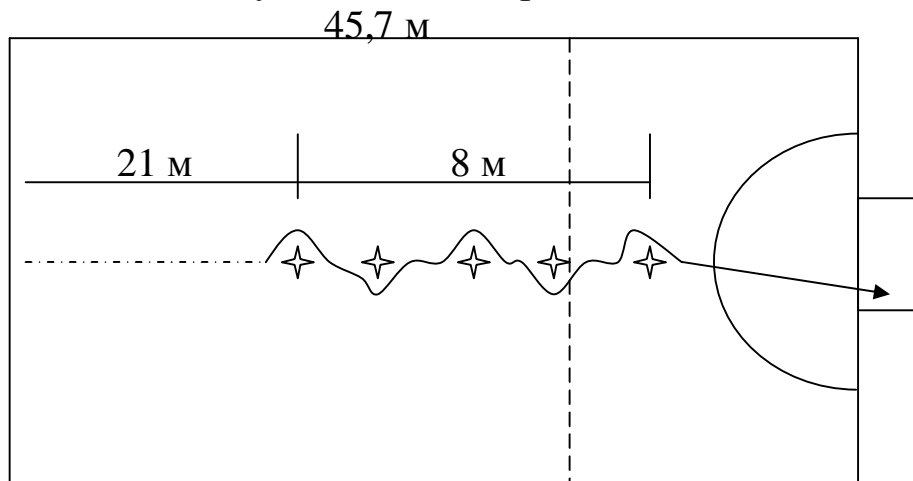
Педагогічне тестування проводиться протягом двох днів: перший день - біг 30 м, човниковий біг 180 м (3x10 м); другий - 5-разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 3000 м або 12 хв. (6 хв.).

15.2. Тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості

Тести для оцінки фізичної (спеціальні якості) та технічної підготовленості об'єднані в одну групу, тому що практично неможливо чітко визначити внесок спеціальних фізичних якостей та спеціальних навичок техніки при виконанні всієї вправи.

Виходячи із специфічних особливостей хокею на траві для оцінки спеціальної фізичної та технічної підготовленості хокеїстів використовуються такі тести:

1. Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах - для оцінки швидкісної техніки (рис. 6). Умови виконання: спортсмен починає ведення м'яча, який знаходиться за 45,7 м від лінії воріт, веде його до стояка 1, розташованого за 21 м від старту (використовується не менше п'яти дотиків ключкою), потім обводить п'ять стояків (відстань між стояками 2 м), входить в коло удару (не більше як на 2 м за лінію кола удару), виконує удар по воротах. Результат оцінюється тривалістю (часом) виконання всієї вправи - від початку ведення до пересічення м'ячем лінії воріт.

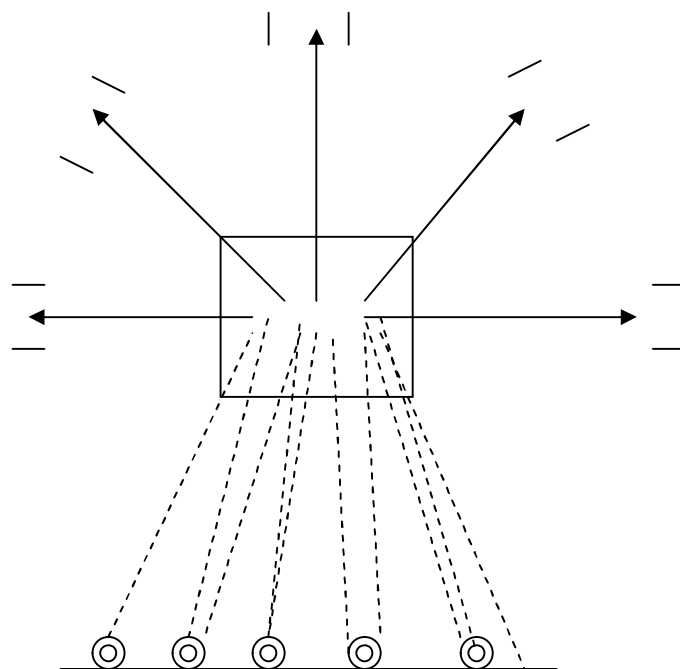


Мал. 6. Схема виконання тесту:
ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах

2. Ведення, передача м'яча в ціль (виконується 5 разів) - для оцінки швидкісної техніки разом із спеціальною витривалістю (рис. 7). Умови виконання: на лінії старту ставляться п'ять м'ячів; за 15 м від старту позначається квадрат (2x2 м), паралельно лівого, правого та переднього боків квадрату і по діагоналі навпроти лівого та правого його кутів на

відстані 15 м ставляться п'ять воріт, кожні завширшки 1 м. Хокеїст починає ведення першого м'яча (використовуючи не менше трьох дотиків ключкою), уводить його в квадрат, виконує націлену передачу у ворота, розташовані зліва; повертається на старт, виконує аналогічні дії з наступним м'ячем і передачу у ворота, розташовані навпроти лівого кута квадрату, і т.д. Результат оцінюється тривалістю виконання всієї вправи - від початку ведення першого м'яча до пересікання хокеїстом лінії старту після передачі п'ятого м'яча. Як додатковий показник може ураховуватись кількість влучень м'яча у ворота.

3. Кидок м'яча ключкою на дальність - для оцінки спеціальної сили. Умови виконання: хокеїст кидає м'яч ключкою по повітрю в коридорі завширшки 10 м. Виконуються три спроби. Результат оцінюється за кращою спробою.



Мал. 7. Схема виконання тесту: ведення, передача м'яча в ціль

Для порівняння досягнень хокеїстів у різних тестах, визначення інтегрального рівня підготовленості, використовується Т-шкала. При розрахунках середня прирівнюється 50, стандартне відхилення - 10 очкам:

$$T = 50 + 10 \frac{X_i - \bar{X}}{\delta},$$

де X_i - показаний результат;

δ і \bar{X} - стандартне відхилення і середня величина.

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}},$$

де n - кількість спортсменів, які брали участь в тестуванні.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості спортсменів наведені в табл. 55, 56.

Таблиця 55

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості
для спортивно-оздоровчих, груп початкової підготовки
та навчально-тренувальних*

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовленість					
Біг 30 м з місця, с	<u>5,9</u> 6,1	<u>5,8</u> 6,0	<u>5,7</u> 5,9	<u>5,5</u> 5,8	<u>5,4</u> 5,6
Човниковий біг 3 x 10 м, с	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0	<u>9,2</u> 9,7	<u>8,8</u> 9,3	<u>8,6</u> 9,1
Стрибок у довжину з місця, см	<u>134</u> 130	<u>144</u> 136	<u>153</u> 147	<u>162</u> 156	<u>171</u> 165
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	<u>8</u> 6	<u>10</u> 8	<u>12</u> 9	<u>13</u> 10	<u>14</u> 11
Спеціальна фізична та технічна підготовленість					
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	–	<u>12,5</u> 13,8	<u>12,1</u> 14,0	<u>11,7</u> 13,5	<u>10,2</u> 12,2
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	–	–	–	<u>12,0</u> 8	<u>16,0</u> 9

Продовження табл. 55

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовленість					
Біг 30 м з місця, с	<u>5,3</u> 5,7	<u>5,1</u> 5,4	<u>4,8</u> 5,3	<u>4,6</u> 5,2	<u>4,4</u> 5,1
Човниковий біг 3 x 10 м, с	<u>8,5</u> 10,2	<u>8,3</u> 10,0	<u>8,0</u> 9,7	–	–
Човниковий біг 180 м, с	–	–	–	<u>40,6</u> 45,8	<u>39,3</u> 45,5
Стрибок у довжину з місця, см	<u>179</u> 170	<u>190</u> 176	<u>201</u> 182	<u>215</u> 186	<u>228</u> 190
5-разовий стрибок, м	–	–	–	<u>11,2</u> –	<u>11,8</u> –
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	<u>16</u> 10	<u>17</u> 11	<u>18</u> 12	<u>20</u> 14	<u>22</u> 16
Біг 1000 м, с	<u>256</u> 268	<u>243</u> 262	<u>235</u> 254	–	–
Біг 2000 м, с	–	–	–	<u>470</u> 510	<u>465</u> 510

Продовження табл. 55

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	11	12	13	14	15
Спеціальна фізична та технічна підготовленість					
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	<u>10,2</u> 11,1	<u>8,9</u> 9,8	<u>7,8</u> 8,8	<u>7,5</u> 8,6	<u>7,1</u> 8,3
Ведення, передача м'яча в ціль, с	–	–	–	<u>42,0</u> 48,1	<u>40,6</u> 46,5
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	<u>16</u> 9	<u>18</u> 10	<u>22</u> 12	<u>26</u> 14	<u>28</u> 16

* У чисельнику - для хлопчиків, у знаменнику - для дівчаток

Таблиця 56

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності*

Контрольна вправа (тест)	Групи спортивного удосконалення			Групи вищої спорт. майстерності
	Вік спортсменів, років:			
	16-17	17-18	18-19	19 і старші
Загальна фізична підготовленість				
Біг 30 м з місця, с	<u>4,3</u> 5,0	<u>4,2</u> 4,9	<u>4,2</u> 4,8	<u>4,1</u> 4,8
Човниковий біг 180 м, с	<u>38,6</u> 44,9	<u>38,0</u> 44,1	<u>37,6</u> 43,4	<u>37,2</u> 42,5
Стрибок у довжину з місця, см	<u>235</u> 193	<u>240</u> 195	<u>245</u> 200	<u>250</u> 205
5-разовий стрибок, м	<u>12,0</u> 10,0	<u>12,5</u> 10,3	<u>12,8</u> 10,6	<u>13,0</u> 11,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	<u>24</u> 18	<u>26</u> 20	<u>30</u> 22	<u>34</u> 24
Біг 2000 м, с	- 500	- 495	- 490	- 480
Біг 3000 м, с	<u>698</u> -	<u>685</u> -	<u>675</u> -	<u>665</u> -
Спеціальна фізична та технічна підготовленість				
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	<u>6,9</u> 8,1	<u>6,7</u> 7,8	<u>6,6</u> 7,7	<u>6,6</u> 7,6
Ведення, передача м'яча в ціль, с	<u>39,4</u> 45,1	<u>38,6</u> 43,9	<u>38,0</u> 41,7	<u>37,4</u> 40,9
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	<u>29</u> 17	<u>31</u> 19	<u>33</u> 20	<u>35</u> 22

* У чисельнику - для юнаків, у знаменнику - для дівчат

15.3. Обстеження змагальної діяльності

Змагальна діяльність хокеїстів стенографується за допомогою портативного магнітофону чи диктофону з наступним перенесенням умовних звукових символів на спеціальні бланки (див. протокол 1). Для оцінки ігрової активності та ефективності кожного гравця і команди в цілому реєструється кількість техніко-тактичних дій (ТТД) і розраховується коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загальної кількості). Реєструються такі ігрові дії: зупинки, передачі, ведення, обведення, перехоплення, відбори, удари по воротах з гри, удари по воротах після розиграшу штрафних кутових ударів, штрафних кидків. Удар від воріт, введення м'яча з-за бокової лінії, вільний удар, подача штрафного кутового і кутового враховуються як різновиди передач м'яча.

Для отримання даних про змагальну діяльність за відсутності технічних засобів використовується спеціальне стенографічне записування процесу гри. Хокейне поле розбивається на 14 умовних ділянок, кожна з яких носить назву ігрової зони та кодується (рис. 8). Техніко-тактичні дії позначаються такими символами:

Δс - зупинка м'яча справа;

Δл - зупинка м'яча зліва;

∨ с - перехоплення м'яча справа;

∨ л - перехоплення м'яча зліва;

== - передача м'яча поштовхом;

→с- передача м'яча ударом справа;

→л- передача м'яча ударом зліва;

 - кидок м'яча;

 - передача (удар по воротах) "підсічкою";

→с - удар по воротах справа;

→л - удар по воротах зліва;

> - кидок по воротах;

⇒ - удар по воротах поштовхом-ударом;

 - ведення м'яча;

 - обведення м'яча;

Φ - порушення правил під час відбору м'яча;

⊕ - відбір м'яча;

Н - неточно виконана дія;

A₂ - ігрова зона;

8 - номер гравця;

 - місце воріт, куди був спрямований м'яч;

ШК - штрафний кутовий удар (розиграш);

А - введення м'яча з-за бокової лінії;

Протокол 1
реєстрації змагальних дій хокеїстів команди _____
у матчі з командою _____

(вид змагань)

“ ___ ” _____ 200__ р. м. _____

Номер гравця	Прізвище, ім'я	ТТД									Кількість ТТД	КЕ
		зупинки	ведення	обведення	передачі	відбори	перехоплення	удари по воротах				
								з гри	ШК	6,4 м		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

Кількість ТТД

КЕ

Співвідношення, %

К - подача кутового удару;

5,6 с - тривалість ігрового епізоду, протягом якого команда володіла м'ячем.

При фіксації ігрової діяльності передбачено суворе чергування умовних позначень: номер гравця - ТТД з м'ячем - ігрова зона - тривалість епізоду. Наприклад: 8 ʎс Б₂ ~~~~~ В₂ = 9 Δс В₃ ~~~~~ В₃ Н - 5,6 с.

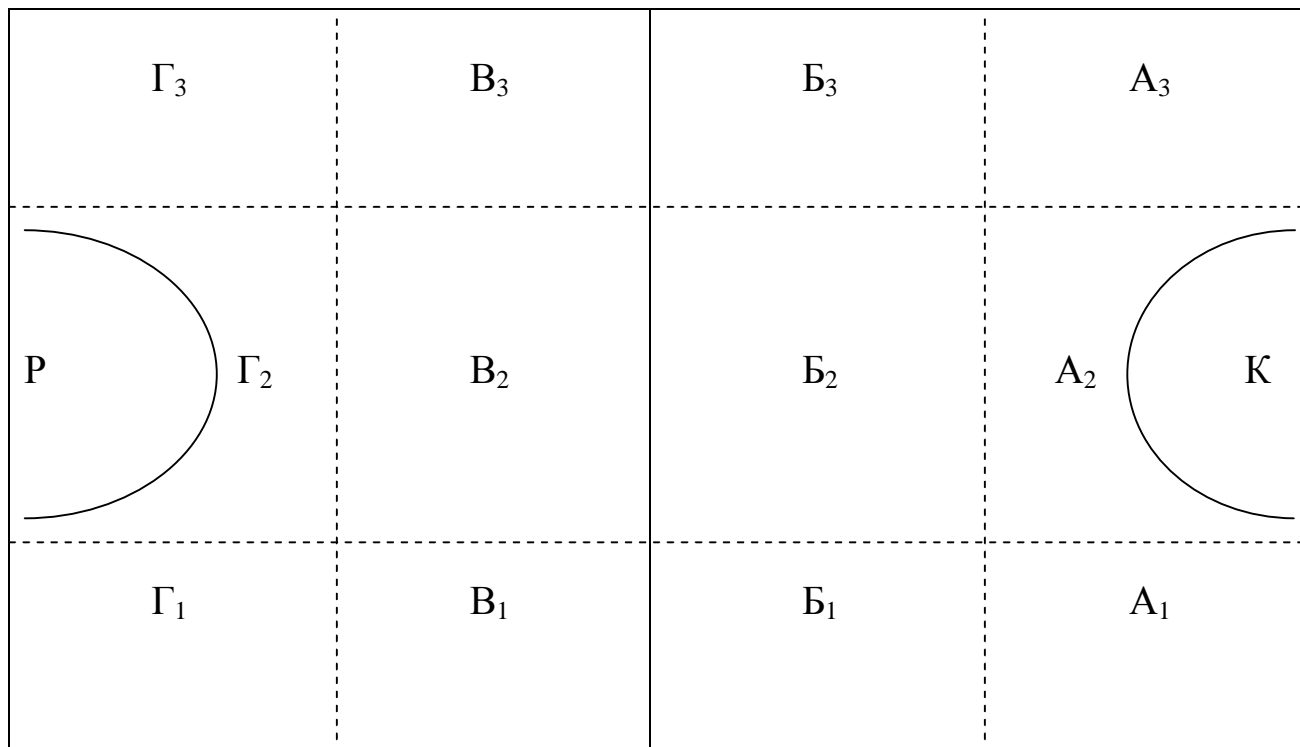


Рис. 8. Умовні позначення ігрових зон поля

Реєстрації також підлягає рухова діяльність окремих хокеїстів у процесі всього матчу. Ураховуються прискорення, ривки, біг з помірною інтенсивністю, а також стояння і ходьба (див. протокол 2).

Протокол 2

рухової діяльності гравця команди _____
у матчі з командою _____

Ігрове амплуа _____ ігровий номер _____
“ ____ ” _____ 200 __ р. м. _____

Тайм	Ходьба	Стояння	Біг з помірною інтенсивністю	Прискорення	Ривки
I					
II					

Разом, хв.

Співвідношення, %

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К.: Вежа, 1997. - 128 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 290 с.
3. Зажаев Б.Л. Использование физических упражнений по хоккею на траве для коллективов физической культуры и детских спортивных школ: Метод. реком. - К.: Госкомспорт УССР, 1988. - 103 с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоров'я, 1990. - 196 с.
5. Игнатъева В.Я., Петрячева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособ. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
6. Костюкевич В.М. Управление подготовкой хоккеистов на траве высокой квалификации: Метод. реком. - К.: Госкомспорт УССР, 1990. - 83 с.
7. Костюкевич В.М. Организация тренировочного процесса хоккеистов на траве высокой квалификации в годичном цикле подготовки: Метод. реком. - К.: Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1992.-45 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 230 с.
9. Подготовка вратаря в хоккее на траве /Под общей ред. Е.В. Федотовой. - М.: Спорт и культура - 2000, 2002. - 119 с.
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
11. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /В.Г. Авраменко, О.М. Джус, В.М. Костюкевич, В.В. Ніколаєнко та ін. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. - 105 с.
12. Хоккей на траві. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, В.М. Поліщук. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 1993. - 163 с.
13. Хоккей на траве. Программа для детско-юношеских спортивных и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Состав. Е.В.Федотова - М.: Физкультура, образование и наука, 2001.-86 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Рекомендації щодо штатного тренерсько-викладацького складу відділень з хокею на траві для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ

1. Директор.
2. Завідуючий навчальною частиною.
3. Методист.
4. Тренери навчальних груп.
5. Тренер з роботи з воротарями.
6. Лікар-фізіотерапевт.
7. Лікар-дієтолог.
8. Лікар-масажист.
9. Адміністратор.
10. Вихователь.
11. Психолог.
12. Тренер з фізичної підготовки.

Додаток 2

Рекомендації щодо мінімальної кількості спортивного інвентарю для відділень з хокею на траві ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ

1. Ворота стаціонарні стандартних розмірів - 2.
2. Ворота зменшених розмірів (гандбольні) - 2.
3. М'ячі - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
4. Ключки - з розрахунку одна ключка на кожного учня.
5. Маніжки (двох кольорів) - відповідно до наповнюваності навчальних груп.
6. Фішки - 52 шт.
7. Стояки - 12 шт.
8. Сітка для воріт - з розрахунку на кількість воріт.

Приймання заліку з підготовки суддів
з хокею на траві в ДЮСШ, СДЮШОР

Комісією в складі голови комісії _____ і членів комісії _____

проведена перевірка знань учасників семінару з підготовки _____, проведеного з _____ по _____ 200 __ р.

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		
		теорія	практика	Загальна

Голова комісії _____

Члени комісії _____

Дата _____

Постанова (розпорядження) № _____
ДЮСШ (СШ) № _____

Про присвоєння звання _____

_____ (інструктора, судді зі спорту)
_____ “ ___ ” _____ 200 __ р.

На підставі протоколу приймання заліків в учасників семінару з _____
(вид спорту), проведеного _____ (назва
організації) з _____ по _____ 200 __ р. присвоїти звання _____
з _____ (вид спорту):

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Стать	Місце навчання

Керівник організації _____ (підпис)

Печатка _____

Індивідуальна карта спортсмена

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Дата народження _____ Вид спорту _____
 Спортивна школа _____ Спортивне товариство _____ Місто _____

Групи	Рік навчання	Дата обстеження	Фізичний розвиток				Висновок лікаря
			Зріст	Вага	Сила кисті	ЖЄЛ	
Вихідні дані при зарахуванні до ДЮСШ							
Спортивно оздоровчі							
Початкової підготовки	1-й						
	Більше 1						
Навчально-тренувальні	1-й						
	2-й						
	3-й						
	Більше 3						
Спортивного удосконалення	1-й						
	2-й						
	Більше 2						
Вищої спортивної майстерності	1-й						
	2-й						

Групи	Рік навчання	Загальна фізична підготовка								Спеціальна фізична підготовка у взаємозв'язку з технікою			Змагальна діяльність	
		Біг 30 м, с	Біг 1000 м, с	Біг 2000 м, с	Біг 3000 м, с	Човниковий біг 3x10, с	Човниковий біг 180 м, с	5-разовий стрибок, м	Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	Ведення, обведення стояків, удар у ворота, с	Ведення, передача м'яча в ціль, с	Кидок м'яча ключкою на дальність, м	Кількість ТТД за гру
Вихідні дані														
СОГ														
ГПП	1-й													
	2-й													
НТГ	1-й													
	2-й													
	3-й													
	4-й													
ГСУ	1-й													
	2-й													
	3-й													
ГВСМ														

Відмітка про переведення на наступний етап підготовки та випуск із спортивної школи:

в ГПП	_____	Підпис, печатка
в НТГ	_____	Підпис, печатка
в ГСУ	_____	Підпис, печатка
в ГВСМ	_____	Підпис, печатка
випуск	_____	Підпис, печатка

Облікова документація

Проведені виховні та культурно-масові заходи

Дата проведення	Назва заходу	Кількість учнів	Відповідальний за проведення

Облік травм спортсменів

Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена	Дата отримання травми	Характер травми	Дата початку тренувань

Перевірка навчально-тренувальних занять

№ пп.	Дата	Оцінка якості проведення тренувального заняття	Посада працівника, що перевіряє	Підпис

Особиста карта тренера-викладача

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Рік народження _____ Освіта _____ (назва навчального закладу)

Спортивне звання _____ Почесне звання _____

Науковий ступінь _____

Назва спортивної школи та організації-засновника

Тренер-викладач з _____ (вид спорту)

1. Кваліфікаційна категорія.

Кваліфікаційна категорія	Назва організації, яка присвоїла категорію	Дата присвоєння та № документу

2. Кількісний склад учнів.

Етап підготовки	Рік навчання	Навчальні роки				
		200...	200...	200...	200...	200...
Початковий	1, 2, 3 і т.д.					
Навчально-тренувальний	1, 2, 3 і т.д.					
Спортивного удосконалення	1, 2, 3 і т.д.					
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін					

3. Показники роботи.

Показник	Навчальні роки				
	200...	200...	200...	200...	200...
Стабільність континенту, %					
Кількість учнів, які покращили показники спортивної підготовки					
Переведено на наступні етапи підготовки:					
навчально-тренувальний					
спортивного удосконалення					
вищої спортивної майстерності					
З них переведено в:					
СДЮШОР					
УОР					
ШВСМ					
команди майстрів з ігрових видів спорту					
Підготовлено:					
МСМК					
МС					
КМС					
членів збірної команди України					
кандидатів у збірні команди України					
резерв збірної команди України					
учасників першостей:					
України					
Європи					
світу					
учасників чемпіонатів:					
України					
Європи					
світу					
учасників олімпійських ігор					

Заступник директора спортивної школи _____ (підпис)

ЖУРНАЛ

обліку роботи групи _____ (найменування групи)
 з _____ (вид спорту) на 200 ____ навчальний рік
 Тренер _____ (прізвище, ім'я, по батькові)

Розклад навчально-тренувальних занять

Місяць	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Вересень							
Жовтень							
Листопад							
Грудень							
Січень							
Лютий							
Березень							
Квітень							
Травень							
Червень							
Липень							
Серпень							

Облік тренувальних занять

за _____ 200 ____ р.

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена	Число місяця	Усього
-------	---	--------------	--------

Показники обсягу тренувальних занять:

тривалість, хв. _____

ЗФП _____

СФП _____

У т.ч. _____

Підпис тренера

Умовні позначення: Х- хворий;

З - участь в змаганнях;

Н - навчально-тренувальний збір;

В - відсутність на заняттях.

Класифікація техніки польового гравця



Рис. 1. Основні технічні прийоми гри



На місті та на помірній швидкості руху, на високій швидкості бігу, в умовах активного опору; м'ячів, що котяться, і м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією та у різному напрямку

Рис. 2. Класифікація передач м'яча

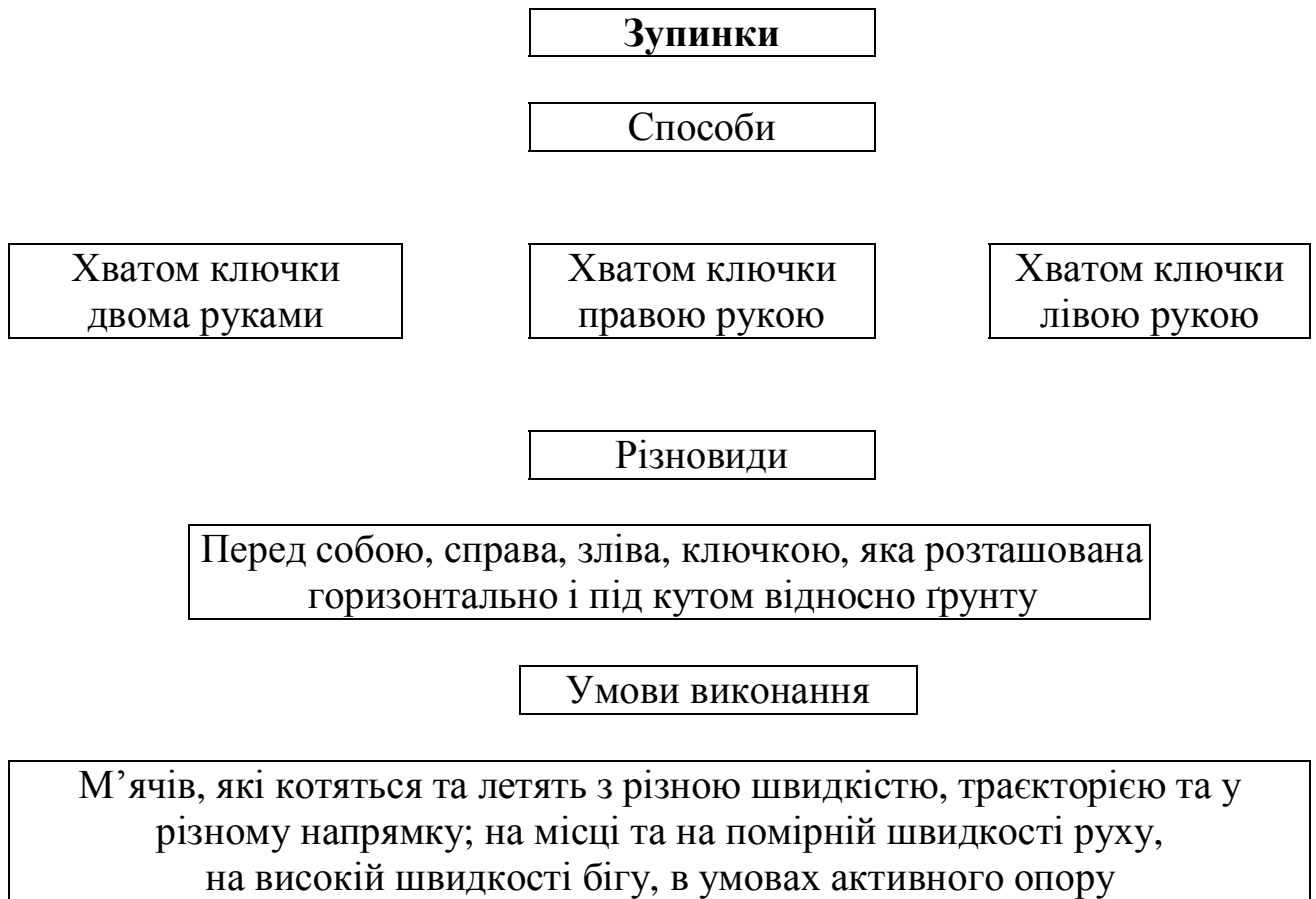


Рис. 3. Класифікація зупинок м'яча



Рис. 4. Класифікація ведення м'яча

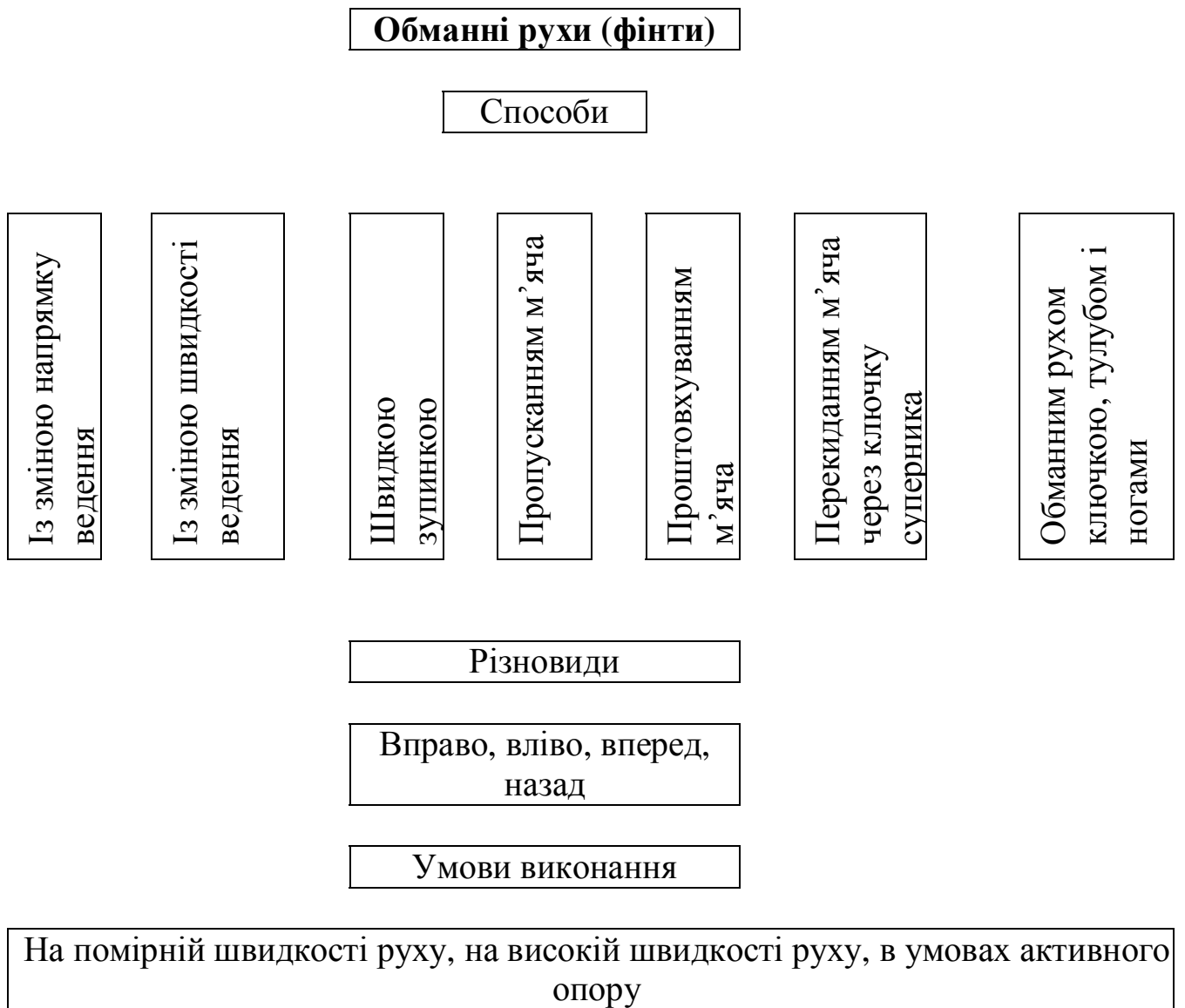


Рис. 5. Класифікація обманних рухів (фінтів)

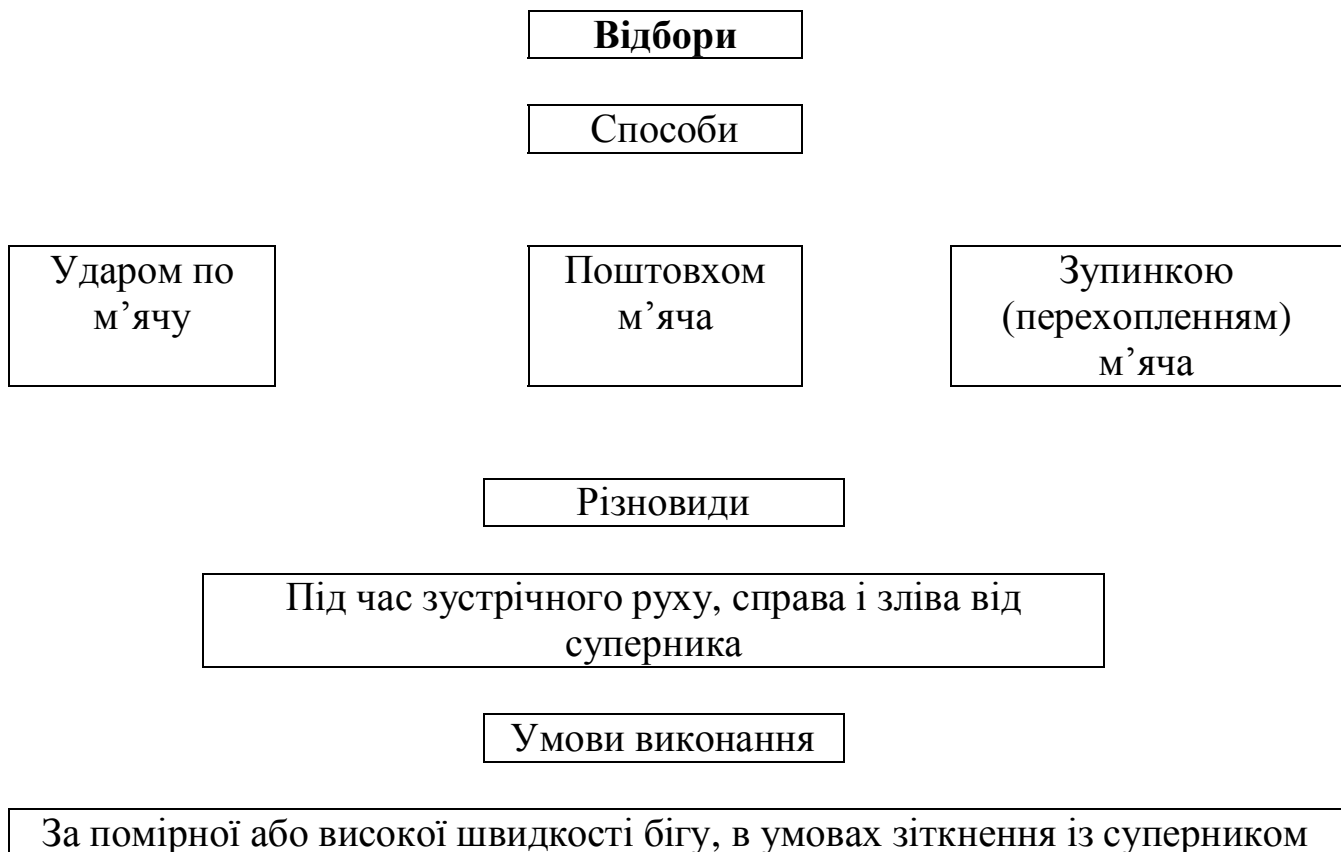


Рис. 6. Класифікація відборів м'яча

Класифікація техніки й тактики воротаря



Рис. 7. Класифікація техніки гри воротаря

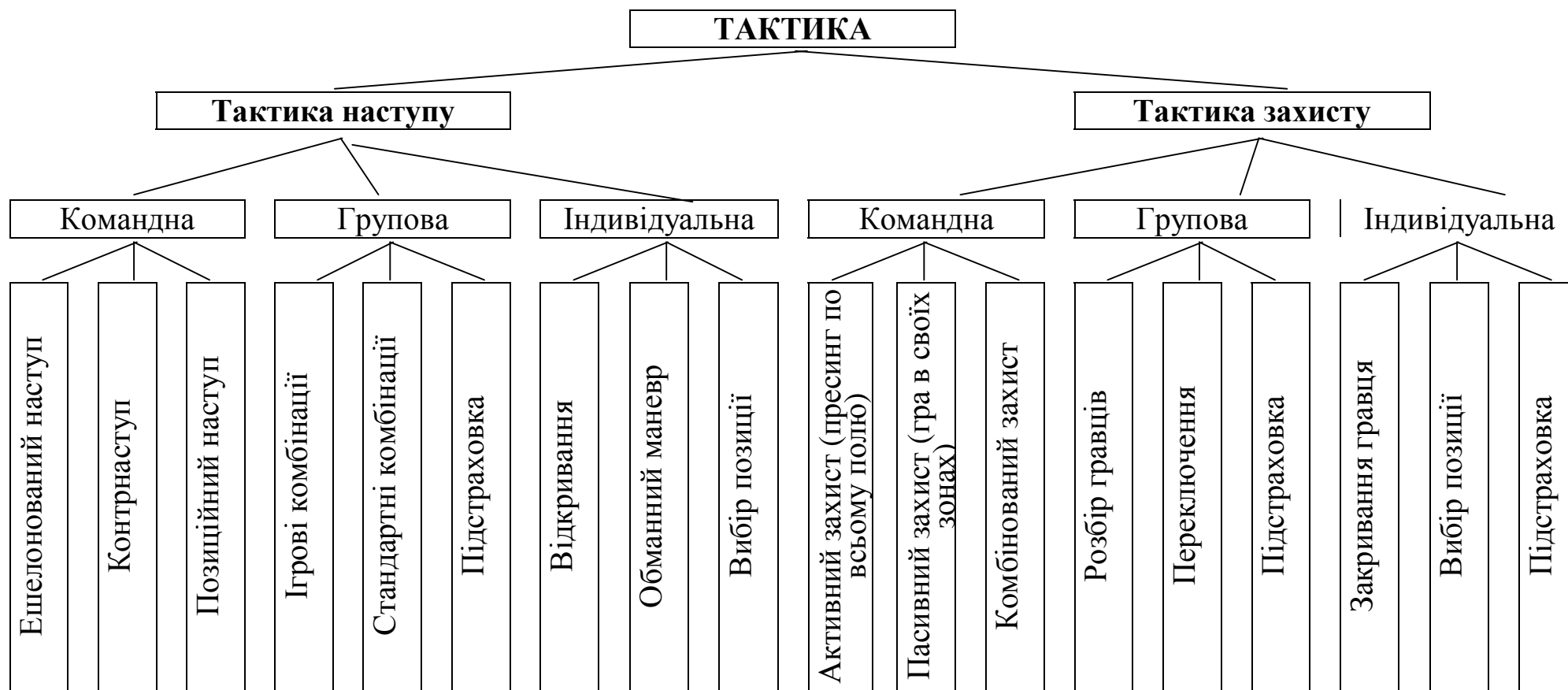


Рис. 8. Класифікація тактики хокею на траві

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	3
2. Організаційно-методичні вказівки	5
2.1. Мета і завдання спортивної підготовки	5
2.2. Зміст спортивної підготовки	5
2.3. Принципи спортивної підготовки	7
2.4. Етапи багаторічної підготовки	8
2.5. Спрямованість і зміст тренувальної роботи по етапах підготовки	10
2.6. Вікова динаміка розвитку рухових якостей	13
2.7. Методика розвинення рухових якостей	14
3. Організація навчально-тренувального процесу	22
3.1. Структура навчально-тренувального заняття	23
3.2. Планування процесу підготовки спортсменів у хокеї на траві ...	24
3.3. Модельне тренувальне заняття	25
4. Відбір юних хокеїстів	30
5. Плани-схеми річних циклів підготовки	32
6. Орієнтовні програми тижневих мікроциклів спортивної підготовки	41
7. Планування навчально-тренувальної роботи відповідно до річних циклів підготовки для спортсменів груп вищої спортивної майстерності та команд майстрів	49
7.1. Загальнопідготовчий етап	49
7.2. Спеціально-підготовчий етап	51
7.3. Змагальний етап	52
7.4. Перехідний етап	52
8. Побудова мікроциклів на різних етапах річного циклу підготовки для спортсменів груп вищої спортивної майстерності та команд майстрів	52
8.1. Загальнопідготовчий етап	52
8.2. Спеціально-підготовчий етап	54
8.3. Змагальний етап	55
8.4. Перехідний етап	55
9. Основний програмний матеріал для спортивно-оздоровчих груп, груп початкової підготовки та навчально-тренувальних	68
9.1. Програмний матеріал для практичних занять	68
9.2. Теоретичний матеріал	72
10. Психологічна підготовка	74
11. Відновлювальні заходи	76

	Стор.
12. Виховна робота	81
13. Інструкторська та суддівська практика	84
14. Медико-біологічний контроль	85
15. Педагогічний контроль	87
15.1. Тестування загальної фізичної підготовленості	87
15.2. Тестування спеціальної та технічної підготовленості	89
15.3. Обстеження змагальної діяльності	93
Література	96
Додатки	97

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

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

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

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

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

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

Київ - 2005