

УДК 796.966

**Бодров Виталий Юрьевич,**

исследователь, преподаватель исследователь,  
тренер по хоккею с шайбой,

МАУ Шаховской ДОК «СТАРТ»,

Российская Федерация, 143700; Московская область;

рабочий поселок Шаховская, ул. Шамонина, 14;

**Никитушкин Виктор Григорьевич,**

доктор педагогических наук, профессор,

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК,

Российская Федерация 105005, г. Москва, Елизаветинский пер, дом 10, стр.1

**ПОСТРОЕНИЕ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО  
ПЕРИОДА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация.* Статья посвящена особенностям построения базового мезоцикла подготовительного периода тренировки юных хоккеистов групп начальной подготовки. Были изложены основные направления и рассмотрена методика развития физических качеств, а также определены объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Были использованы собственные практические материалы и тренировочные планы специалистов, работающих с группами начальной подготовки.

*Ключевые слова:* юных хоккеист; базовый мезоцикл; объем и интенсивность; физические качества; тренировочные нагрузки.

Для построения подготовительного периода на начальном этапе подготовки юных хоккеистов, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, определяется структура базового мезоцикла, при этом раскрываются основные требования и их содержание [2, с. 91].

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

В связи с этим было проведено исследование в первой половине августа, в котором участвовали хоккеисты групп начальной подготовки.

Основными задачами были приобретение разносторонней физической подготовленности занимающихся и создание разнообразных двигательных умений и навыков.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в рамках базового мезоцикла подготовительного периода соответствовал суммарной нагрузке в процентном соотношении [3, с. 295].

От 40 до 240 баллов, при продолжительности тренировочного занятия от 40 до 120 минут и интенсивности в 1-2 балла – имеет показатель малой нагрузки или 10%.

Суммарная нагрузка от 241 до 480 баллов, при продолжительности тренировочного занятия от 80 до 120 минут и интенсивности в 3-4 балла – имела показатель средней нагрузки или 20%.

Суммарная нагрузка от 481 до 720 баллов, при продолжительности тренировочного занятия от 96 до 120 минут и интенсивности в 5-6 баллов – имела показатель большой нагрузки или 30%.

Суммарная нагрузка от 721 до 960 баллов, при продолжительности тренировочного занятия от 103 до 120 минут и интенсивности в 7-8 баллов – имела показатель максимальной нагрузки или 40%.

Втягивающий микроцикл был ориентирован на то, чтобы способствовать подведению юных хоккеистов к результативной специфической тренировочной работе. Для этого применялись упражнения, позволяющие совершенствовать специальные двигательные навыки и умения, обеспечивать общую физическую подготовку, развивать гибкость, координационные способности, быстроту. Задачи данного мезоцикла решались посредством проведения значительного числа спортивных и подвижных игр (рис. 1).

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

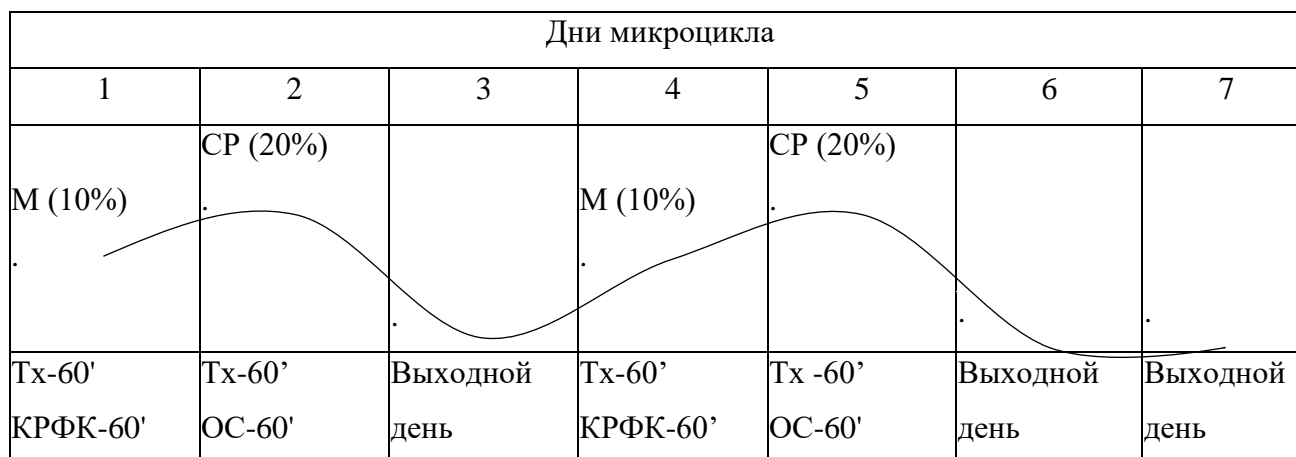
Дни микроцикла						
1	2	3	4	5	6	7
М (10%)	М (10%).		М (10%).	М (10%).		
Тх-45' КРФК-45'	Тх-45' КРФК-45'	Выходной день	Тх-45' КРФК-45'	Тх-45' КРФК-45'	Выходной день	Выходной день

**Рис. 1. Втягивающий микроцикл общеподготовительного этапа  
подготовительного периода тренировки**

*Условные обозначения: КРФК – комплексное развитие физических качеств; Тх - техническая подготовка; М-малая нагрузка; Ср - средняя нагрузка; БОЛ - большая нагрузка.*

С учетом роста объема и интенсивности тренировочных нагрузок в дальнейшем, был выстроен базовый развивающий микроцикл. Его структура и содержание имели выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов, и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Занятия носили также разнонаправленный (комплексный) и многосторонний характер воздействия на двигательные качества или навыки. Динамика физических нагрузок также носила волнообразный характер, но в отличие от первого втягивающего микроцикла имела уже 2 вершины (рис. 2). Их направленность была преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие физических качеств. Подобная динамика величины физических нагрузок позволяла содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов в организме хоккеистов. Кроме того, она была более специфична режиму соревновательных нагрузок.

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ



**Рис. 2. Развивающий микроцикл общеподготовительного этапа  
подготовительного периода тренировки**

*Условные обозначения: ОС - занятие направлено на развитие общей силы; КРФК – комплексное развитие физических качеств; Тх - техническая подготовка; Тк - тактическая подготовка; КРФК - комплексное развитие физических качеств; М-малая нагрузка; Ср - средняя нагрузка.*

Для развития физических качеств в подготовительном периоде тренировки у юных хоккеистов, применялись различные средства и методы для достижения наилучших результатов. Направленность занятий на льду — это совершенствование техники владения коньками, обучение владением клюшкой и шайбой. Направленность занятий в зале – это комплексное развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр (табл. 1)

Методика развития физических качеств юных хоккеистов групп начальной подготовки в подготовительном периоде

Средства подготовки	Компоненты тренировочного воздействия				
	Длитель. (мин)	Число повт-й	Интен- сивность ЧСС	Продол интерв отдыха	Характер отдыха
<b>В ЗАЛЕ</b>					
Игры, игровые упражнения	3-5	3-4	170-180	4-5 мин	Дыхат упр.
Развитие быстроты	10-12 с	10-15	120-140	1-2	Ходьба
Развитие гибкости	1-2	2-3	90-110	1-2	Пасс.

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Развитие координационных способностей	1-2	5-8	160-180	2-3	Ходьба
Развитие силы	1-2	3-4	150-170	2-3	Пасс.
Развитие выносливости	10-12	1-2	150-170	4-5	Ходьба
<b>НА ЛЬДУ</b>					
Игры, игровые упражнения	3-5	3-4	170-180	4-5 мин	Дыхат упр.
Развитие специальных скоростно-силовых качеств	1-2	5-8	170-180	1-2 мин	Пасс.
Развитие специальных скоростных качеств	10-15 с	5-10	150-170	1-2 мин	Пасс.
развитие специальной (скоростной) выносливости	45-60 сек	5-8	170-180	2 мин	Пасс.
развитие специальных координационных качеств	1	5-10	170-180	1-2 мин	Пасс.

В заключении следует отметить, что рациональное построение базового мезоцикла подготовительного периода подготовки юных хоккеистов, в соответствии с оптимальными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок, поможет юным спортсменам перейти на следующие этапы готовыми, к повышению нагрузок и с минимальным риском получения травм и перетренированности.

### Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
2. Михно, Л. В. – Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно. – СПб.: Питер, 2011. – 223 с.
3. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003. – 235 с.
4. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки / В.В. Филатов; [рецензенты Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров] // учеб. пособие – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – СПб.: [б. и.], 2013. – 145 с.