

ХОККЕЙ

Научно-методический
вестник ФХР



- **Организация тренировочного процесса**
- **Отбор и подготовка юных хоккеистов**
- **Игровое внимание и тактическое мышление**
- **Специальная выносливость**
- **Функции тренера**
- **Изменения в правилах**

ББК 42.4
В 38

В 38 Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – 96 с.

ISBN 978-5-906131-56-0

Пилотный выпуск Вестника ФХР включает необходимые тренеру материалы, взятые из различных источников и написанные специально для данного издания.

ББК 42.4

ISBN 978-5-906131-56-0

© ФХР, текст, составление, 2015
© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Современные исследования в области теории и методики хоккея. 6

- *Н.В. Кузнецов.*

Вопросы организации тренировочного процесса в соревновательном периоде в хоккее 6

- *В.Н. Коновалов, Д.А. Бернатовичюс, Д.А. Афанасьев.*

Комплексная оценка специальной физической подготовленности юных хоккеистов 13

- *Д.В. Полянчиков, Н.П. Филатова, О.Н. Панкратова.*

Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет. Первая часть 19

Материалы ежегодников «Хоккей» (1981–1988) 26

- *В.С. Львов, В.П. Савин.*

Специальная силовая подготовленность хоккеистов высокой квалификации. (Ежегодник 1981) 26

- *Н.И. Волков, А.Ю. Букатин, С.К. Сарсания и др.*

Специальная выносливость хоккеистов (1982) 29

- *Б.А. Майоров.*

Исследование пространственно-временных параметров тактического мышления хоккеистов (Ежегодник 1981) 34

- *А.В. Тарасов.*

Кто ты, хоккейный тренер. (1982) Первая часть 38

- *Н.И. Крачевский, Ф.М. Талышев.*

Использование физических факторов для восстановления спортивной работоспособности (1981) 44

- *С.Е. Дерябин.*

Некоторые вопросы отбора хоккеистов на этапах многолетней подготовки (1981) 51

Материалы международных Симпозиумов по хоккею (1996–1999) 57

- *Д. Кинг.*

Роль тренера (Симпозиум 1996) 57

- *У. Халлиуэлл.*

Психологическая подготовка хоккеистов (Симпозиум 1996) 61

- *П. Фрайзен.*

Развитие у хоккеистов умения владеть своим телом (Симпозиум 1996) 65

- *Т. Томт.*

О совершенствовании индивидуального мастерства защитников (Симпозиум 1996) 69

Избранные материалы из учебных пособий 70

- *В.И. Колосков, В.П. Климин.*

Система подготовки хоккеистов 70

Аналитические материалы, разъяснения по правилам игры, мнения ведущих тренеров и специалистов по проблемам теории и методики хоккея. 92

- *А.А. Поляков.*

Разъяснения к изменениям по правилам . . . 92

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ХОККЕЯ

Вопросы организации тренировочного процесса в соревновательном периоде в хоккее

Н. В. Кузнецов

«Игра – это стихия и очень сложно управлять ей, но есть один выход – организовать грамотный тренировочный процесс и контролировать его»

А.В. Тарасов

Перед тренерами, работающими с командами и игроками высокой квалификации, зачастую встают вопросы, на которые не в силах ответить ни спортивная наука, ни прошлый опыт тренера или игрока, ни информация, полученная из различных источников. Главные из этих вопросов, на наш взгляд, следующие:

1. Какие использовать средства и методы, чтобы эффективно и качественно подготовить команду к сезону?
2. Насколько оптимальной должна быть спортивная форма игроков в начале сезона?
3. Какие перспективные и локальные задачи целесообразно ставить перед командой на сезон?
4. Какой стиль игры и тактические схемы должны стать доминирующими для команды в сезоне с учетом «глубины» и качества состава?
5. Как сформировать пары защитников, тройки и звенья, распределить игровое время голкиперов и полевых игроков для эффективного решения соревновательных задач?
6. Как качественно использовать сильные стороны команды и лидеров коллектива?
7. Что необходимо предпринимать для поддержания хороших игровых кондиций и отличной спортивной формы на протяжении всего сезона?
8. Какие приоритетные задачи необходимо решать в течение сезона в технико-тактической подготовке?
9. Как распределить роли, задачи и лидерство в коллективе?

Эти и другие вопросы возникают перед тренерами ежедневно. Насколько грамотно и эффективно тренер способен решать

поставленные перед ним задачи, насколько оперативно и качественно он сможет реагировать на ситуацию в команде, настолько высокими будут результаты, показанные его подопечными.

Только постоянный поиск таких решений, анализ происходящего, умение делать правильные выводы могут дать гарантию поступательному движению команды и мастерства тренера.

I. Факторы, определяющие игру команды в современном хоккее

1. Общая организация игры, выбор эффективной тактики, адекватной уровню подготовки игроков.

Безусловным фактором, определяющим, насколько качественно и результативно действует команда, является выбор целесообразной тактики игры и стиля команды. Этот тезис подразумевает не только тактические построения и схемы, но и уровень активности отдельных игроков и звеньев в различных отрезках матча и различных играх.

К примеру, команда, не располагающая достаточным количеством активных и агрессивных игроков, не может проповедовать хоккей с элементами силового давления.

Также, при наличии быстрых, техничных и опытных исполнителей, нет смысла выстраивать свою игру исходя только из пассивных оборонительных действий.

Задача тренера определить для своей команды такой стиль игры, который будет адекватен не только уровню подготовки игроков, но и соотносен решению локальных турнирных задач.

2. Техничко-тактическая подготовленность игроков и команды.

Весь тренировочный процесс в соревновательном периоде необходимо строить

с учетом уровня технико-тактической подготовленности игроков и команды. Не только отрабатываемые тактические схемы, но и продолжительность, и интенсивность упражнений, должны соответствовать уровню игроков. Необходимо очень аккуратно и постепенно вводить новые, незнакомые задания в тренировочных занятиях по ходу сезона. И, в первую очередь, заботится о том, чтобы технико-тактические упражнения /за исключением позиционной атаки/ проходили одновременно: на высокой скорости и с хорошим качеством исполнения всех элементов.

Еще один важный момент, о котором необходимо помнить, любое технико-тактическое задание имеет функциональную «стоимость», что крайне важно учитывать при планировании и распределении нагрузки в соревновательном периоде.

3. Способность перестраиваться по ходу матча, изменяя тактические схемы и рисунок игры.

В современном хоккее недостаточно владеть качественным, но небольшим тактическим арсеналом. Как правило, команды, которые имеют серьезные турнирные амбиции, стараются отрабатывать несколько тактических схем и способны переходить от одного тактического построения к другому в зависимости от того, насколько активен соперник, как складывается матч и какова турнирная ситуация.

Насколько гибко, организованно и качественно действуют игроки в любой ситуации и на протяжении всего матча, настолько ощутимым будет результат игры. Способность команды переходить от одной схемы игры к другой, формируется и отрабатывается на технико-тактических занятиях.

К примеру, вы не просто отрабатываете атаку с ходу, а после ее завершения оказываете прессинг средней активности на защитников, пытающихся начать атаку.

И, если пятерке обороняющихся игроков удастся организовать атаку, перестраиваетесь в средней зоне на пассивную оборону.

4. *Умение контролировать ритм игры и уровень агрессивности в различных отрезках матча.*

Тренеры, имеющие опыт руководства командами высокого уровня, понимают, что на протяжении всего сезона, в каждой игре, в каждом отрезке матча невозможно продемонстрировать одинаково качественную, результативную и эффективную игру, каким бы ни был сбалансированным и сильным состав команды.

Необходимо понимать, что в продолжительном сезоне и в отдельно взятом матче возможны спады, травмы, переход инициативы к сопернику. Только команда, способная пережить, «перетерпеть» непростые времена и моменты в сезоне, может рассчитывать на серьезные результаты.

Именно поэтому в тренировочном процессе соревновательного периода необходимо отрабатывать не только тактические схемы, но и серьезно обращать внимание на умение контролировать ритм и уровень агрессивности игры.

Даже в общепринятых вариантах начала атаки, которые вы отрабатываете на тренировках, целесообразно регулировать степень активности игроков «встречающего» звена, моделируя тем самым игровые ситуации.

5. *Способность играть «по счету» и «на результат».*

Существует немало способов ведения игры, которые позволяют удерживать результат или активизироваться при неудачно складывающейся игре. Вопросы перестроения мы рассматривали выше. Но способность играть «по счету» и «на результат» можно также закладывать

и моделировать в тренировочных заданиях.

Вы можете требовать от своих игроков при выполнении тактических заданий «упрощать» игру, моделируя ситуацию при «удержании» счета, либо рисковать, импровизировать и активизироваться, как при желании переломить ход матча.

6. *Применение различных вариантов организации (начала) атаки в зависимости от уровня активности соперника в чужой зоне.*

Игры последних Чемпионатов Мира среди молодежных команд продемонстрировали наше отставание в этом компоненте. И, безусловно, это системная проблема, корни которой в тренировочном процессе.

Защитники, формально правильно выполняющие первую передачу, не способны действовать четко и эффективно при жестком прессинге, что приводит к срыву начала атаки.

Нападающие открываются одинаково высоко и не учитывают, что глубина заката при различном уровне активности соперника играет очень важную роль.

Безусловно, и способность защитников начинать атаку из-под давления, и умение нападающих «правильно» открываться моделируется и закладывается, как мы уже говорили, не в простых атаках «с ходу», а в упражнениях, где уровень активности «встречающего» звена умело регулируется тренером.

7. *Высокая значимость игры «на полборта» при организации атаки и в позиционной атаке.*

Высокая плотность современного хоккея, особенно в позиционной атаке, предполагает простые вещи, когда задача обороняющейся команды вывести шайбу из своей зоны и организовать свою атаку, а задача атакующей команды

закрепиться в зоне соперника. Именно поэтому вырастает значимость игры «на полборта» при организации атаки и в позиционной атаке.

Насколько эффективно и разнообразно команда может выйти из зоны при любом уровне давления через «полборта», настолько легче и продуктивнее мы сможем организовать и развить свою атаку.

И напротив, команда, которая может подолгу контролировать шайбу в чужой зоне, в том числе и с помощью умелых действий «на полборта», получает неоспоримое преимущество и владение инициативой.

Эти качества также необходимо развивать в тренировочных упражнениях, используя и моделируя игровые ситуации.

8. Умение создавать плотность и помехи перед воротами соперника.

Статистики современного хоккея утверждают, что до 62% шайб забрасываются не в результате продуманных и схематичных действий игроков, а в результате помех, рикошетов, игры на добивании, подправлений и курьезных отскоков. И с этим трудно не согласиться. Растет класс вратарей, уверенно действующих в любой игровой ситуации. Постоянно прогрессируют защитники в умениях блокировать, «накрывать» броски, сыграть позиционно и персонально.

Именно поэтому целесообразно уделять на тренировках большое внимание завершениям из любых ситуаций и умению создавать плотность и помехи перед воротами соперника. Еще один немаловажный момент. Формировать у защитников своей команды способность «набрасывать» шайбу от чужой синей линии на ворота при плотной игре нападающих соперника, а у нападающих умение подправлять такие шайбы и «прокатываться» перед вратарем в «противоход» траектории броска.

9. Способность играть агрессивно на добиваниях и доигрывать моменты, созданные у ворот соперника.

Зачастую нападающие не до конца доигрывают созданные с огромным трудом моменты. Методические приемы, которые заставляют игроков не выключаться в подобных эпизодах, известны всем тренерам.

Вопрос в уровне активности при игре перед воротами. И, если, тренер в тактических заданиях может просто подбрасывать дополнительную шайбу или требовать доигрывать моменты, то в игровой части тренировки, при игре на счет, можно объявлять агрессивную игру на ближнем пятачке главной задачей и назначать буллиты в сторону пятерки, недостаточно активно, на «прокатах», сыгравшую на добивании шайбы.

10. Блокирование бросков при позиционной игре соперника.

В трех последних розыгрышах Кубка Стэнли в финалах оказывались команды, имеющие наилучшие показатели в “block shots”, блокировании бросков соперника. Эти показатели доходили до 52 %. То есть более половины бросков не доходили в створ ворот.

Безусловно, важнейшим компонентом здесь является умение нападающих грамотно и своевременно «подкатиться» к атакующему защитнику соперника. Этот навык больше характерен для защитников и требует специальной работы с форвардами. Ведь, зачастую, нападающие не блокируют или не принимают бросок на себя, а создают своими неумелыми действиями излишнюю помеху для вратаря.

II. Особенности структуры соревновательной деятельности в современном хоккее

Организаторам соревнований в современном хоккее приходится учитывать огромное количество факторов, которые являются доминирующими при определе-

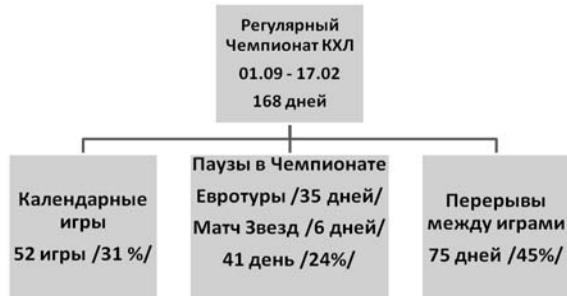
нии сроков начала чемпионата, плотности календаря, количества пауз, перерывов и т.д. При составлении календаря соревнований необходимо совмещать интересы Лиги, клубов, Федерации, сборной, спонсоров, телевидения, рекламодателей, болельщиков и регионов.

Но нашей задачей не является анализ особенностей формирования структуры соревнований. Мы можем лишь принимать как должное, имеющийся календарь, и в соответствии с ним выстраивать тренировочный процесс в соревновательном периоде.

Что же характеризует, в первую очередь, календарь современного хоккея и что необходимо учитывать тренеру при планировании работы команды в сезоне?

1. *Высокая плотность календаря и большое количество игр*
2. *Ацикличность календаря*
3. *Большое количество перелетов*
4. *Короткие паузы между играми*

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГР И ПАУЗ РЧ КХЛ



5. *Высокая игровая и эмоциональная напряженность большинства игр.*

Высокая конкуренция между клубами за выход в финальную часть турнира, серьезные амбиции большинства команд, большие финансовые вложения в инфраструктуру и игроков клубов, повышенный интерес болельщиков, грамотная политика Лиги в продвижении чемпионата в СМИ все это – лишь неполный перечень факторов, определяющих высокую игровую и эмоциональную напряженность большинства игр регулярного сезона, и, особенно, серии плей-офф.

Нельзя также не учитывать давление результата, которое испытывают тренеры команд высокого уровня, оказываемое в течение всего сезона спонсорами, владельцами и руководителями клубов. Очередная череда отставок главных тренеров в этом сезоне, еще раз подчеркивает, насколько ограничен тренер во времени для достижения желаемого результата, насколько высока значимость каждого матча. Перед наставниками постоянно стоит дилемма: добиваться сиюминутного результата или выстраивать игру команды на перспективу. Чаще всего уровень доверия к тренерам снижается после серии неудачно проведенных поединков. И большинство главных тренеров вынуждены решать локальные задачи в тренировочном процессе, исправляя наиболее значимые недочеты в игре команды, и, откладывая «на потом» серьезные, стратегические задачи.

6. *Восстановительная и поддерживающая направленность тренировок.*

В последние годы существенно претерпел изменение тренировочный процесс в соревновательном периоде с точки зрения соотношения объема и интенсивности нагрузок. Сегодня тренеры команд осознают, что в таком плотном и напряженном календаре, предстоит решать целый комплекс задач. И, безусловно, важнейшей из них является задача под-

держания на протяжении длительного времени хорошей игровой и функциональной формы. Вот почему современные тренеры очень тщательно планируют нагрузки в тренировочных занятиях и аккуратно и индивидуально относятся ко всем средствам, применяемым в соревновательном периоде.

Ацикличность календаря не позволяет планомерно использовать все инструменты тренировочного процесса. Необходимо в первую очередь учитывать состояние команды после очередного матча и перелета, уроки прошлой игры, игровые тенденции и динамику отдельных игроков, звеньев и всего коллектива.

7. Отсутствие времени для качественного целенаправленного тренировочного процесса.

Мы поднимали выше эту проблему, но она не снимает с тренера задачу организации эффективного тренировочного процесса. Напротив, дефицит времени отведенного на занятия между играми, обязывает наставников более тщательно анализировать состояние команды, ключевые моменты игры, серьезно готовиться к каждой тренировке и продумывать целесообразность каждого упражнения. Весь тренировочный процесс и, все его наполнение, должны строиться в контексте доминирующих текущих игровых и турнирных задач.

8. Возросшие требования к гибкости тренеров, плотности и интенсивности занятий.

Серьезным аспектом построения тренировочного процесса в соревновательном периоде является способность тренера гибко и «по ситуации» подходить ко всем вопросам работы с командой. Не только знания, информация, опыт, здравый смысл, но и интуиция должны стать советчиками наставника при принятии большинства решений. Какой продолжительности, интенсивности и направленности

будет очередная тренировка или раскатка? Кого освободить от занятий или кому дать специальное задание? Какой темп выполнения заданий требовать от игроков в том или ином упражнении? Какие выбирать паузы отдыха между блоками упражнений и чем их заполнять?

Не только умение принимать такие решения, но и способность корректировать и менять их в ходе занятий, демонстрируют уровень мастерства хоккейного тренера.

9. Высокая значимость работы тренера в соревновательной деятельности (установки, управление игрой, анализ и разбор матчей).

Безусловно, что это отдельный, огромный раздел, посвященный подготовки к матчу, ведению игры и умению делать выводы из состоявшихся поединков.

Обозначим лишь приоритетные моменты этого направления деятельности тренера.

Несмотря на решение локальных турнирных задач, и уровня состояния команды, тренер в соревновательной деятельности должен научиться выстраивать всю свою работу с прицелом на формирование своего стиля игры команды.

Требования, предъявляемые к игрокам на тренировках и в играх, должны быть понятны и осязаемы. Установки на матчи должны подчеркивать эти требования. А разбор и анализ игр, нужно проводить в контексте этих требований, оценивая значимость каждого игрока через призму ваших постоянных и последовательных критериев оценки действий игроков.

III. Факторы, определяющие соотношение видов подготовки и направленности тренировок

Как и над чем работать в которых паузах между играми? На что обращать основное внимание? Какой вид подготовки делать



приоритетным в соревновательном периоде?

Чтобы принимать такие непростые решения, постоянно необходим очень серьезный и глубокий анализ. И, разумеется, с учетом целого перечня определяющих аспектов.

1. *Итоги и уроки прошлого сезона.*
2. *Общие задачи на сезон.*
3. *Уровень подготовки, мастерства игроков и «глубина» состава.*
4. *Анализ текущего состояния и игры команды.*
5. *Локальные командные и турнирные задачи.*
6. *Формирование стиля и тактических схем игры команды.*
7. *Текущий уровень игры команды и ее лидеров.*

IV. Факторы, влияющие на принятие решений в соревновательном периоде

«Здравый смысл – это интуитивное чувство истины».

Макс Жакоб

«Опыт – это не то, что с человеком происходит, а то, что делает человек с тем, что с ним происходит»

Олдос Хаксли

«Немного знать, но многое понимать следует человеку»

Демокрит

«Интуиция – это чутье, тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-либо...»

Словарь Ожегова



На наш взгляд эти четыре важнейших фактора определяют не только способность тренера принимать эффективные оперативные решения, но и отражают уровень его мастерства и профессионализма.

Безусловно, что формат одной статьи не может дать ответы на все вопросы, стоящие перед тренерами хоккейных команд высокого уровня.

Но надеемся, что понимание всех аспектов соревновательной деятельности, выбор правильного направления в своей работе и аналитический подход ко всему, что происходит с командой, помогут наставникам добиться желаемых результатов.