

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ
В МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД»**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Каширина Данила Алексеевича

Научный руководитель

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Заведующий кафедрой

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Хоккей является одним из самых популярных и уважаемых видов спорта в РФ. Это не только один из самых престижных и зрелищных видов спорта в стране, но и один из наиболее успешных, как на международной арене, так и внутри страны.

В России хоккей является официальным спортом, который поддерживается правительством и входит в программу многих спортивных мероприятий и соревнований, включая Олимпийские игры и Чемпионаты мира по хоккею. Российские хоккеисты часто занимают высокие места в рейтингах лучших хоккеистов мира, а команды из России, такие как «ЦСКА», «СКА», «Спартак» и «Динамо», часто являются сильными участниками национальных и международных турниров. Для высоких результатов российских хоккеистов большое значение имеют подготовительные тренировки.

Российская школа хоккея имеет свои проверенные временем особенности подготовки для хоккеистов. Среди них – техническая, физическая подготовка, развитие и поддержка командного духа, упор на тактику. Призовые места на чемпионатах и международное признание российских хоккейных команд показывает важность тщательной и качественной подготовки.

Сезоном для хоккеистов обычно считается период с начала осени и до весны. Все, что вне сезона – принято называть межсезонным периодом. Даже в этот период хоккеисты проводят активные тренировки для поддержания физической формы и командного духа.

Тренировки в межсезонный период имеют множество особенностей и тонкостей, благодаря которым хоккеисты получают сбалансированную нагрузку и новые знания, умения. Эти особенности и специфику подготовки в межсезонный период необходимо изучать и на теоретическом уровне, чтобы обладать углубленными знаниями и рекомендациями для тренировок

российских хоккеистов. В этом заключается **актуальность** и данной исследовательской работы.

Целью исследовательской работы является выявить особенности подготовки хоккеистов в межсезонный период.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние и тенденции современного российского хоккея.

2. Рассмотреть особенности подготовки хоккеистов в России: способы, методы и виды.

3. Изучить специфику подготовки хоккеистов в межсезонный период.

4. Выявить сильные и слабые стороны в подготовке российских хоккеистов в межсезонный период.

5. Составить рекомендации для лиц, проходящих межсезонную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий).

Объектом исследования выступает тренировочный процесс хоккейных клубов «ЦСКА», «Спартак» и «Динамо».

Предметом исследования являются особенности подготовки хоккеистов в межсезонный период.

Методы исследования:

анализ научно-методической литературы;

анализ учебно-тренировочной деятельности;

педагогическое наблюдение;

метод математической статистики.

Основное содержание работы

ХК «Динамо» – это хоккейный клуб из Москвы, основанный в 1946 году на базе МВД. Клуб имеет богатую историю и является одним из самых известных и успешных хоккейных клубов в России¹.

В разное время «Динамо» выступало в различных лигах, в том числе в Высшей Хоккейной Лиге СССР, КХЛ и Российской Хоккейной Лиге. Клуб многократно становился чемпионом СССР и России, а также выигрывал Кубок Европы и другие турниры.

Структура ХК «Динамо» включает в себя профессиональный тренерский штаб, медицинский персонал, а также отделы физической, технической и тактической подготовки. Клуб также имеет свою собственную академию, где готовят будущих хоккеистов.

ХК «Динамо» также активно участвует в развитии хоккея в России, участвуя в различных проектах и программах, направленных на привлечение молодежи к этому виду спорта и на развитие его инфраструктуры в стране².

В межсезонный период «Динамо» проводит тренировки по физической, технической, тактической и психологической подготовке, чтобы сохранять форму и подготовиться к новому сезону. В этот период команда также проводит товарищеские матчи с другими клубами и участвует в международных турнирах.

Таким образом, ХК «Динамо» – это успешный и известный хоккейный клуб, который имеет богатую историю и является одним из лидеров российского хоккея. Клуб уделяет большое внимание развитию хоккея в России и работе с молодежью, а также имеет развитую инфраструктуру и профессиональный тренерский штаб³.

¹ История хоккейной команды «Динамо» [Электронный ресурс]. URL: <https://dynamo-history.ru/> дата обращения: 20.04.2023

² История хоккейной команды «Динамо» [Электронный ресурс]. URL: <https://dynamo-history.ru/> дата обращения: 20.04.2023

³ История хоккейной команды «Динамо» [Электронный ресурс]. URL: <https://dynamo-history.ru/> дата обращения: 20.04.2023

Хоккейный клуб «Динамо» – один из старейших хоккейных клубов России. Он был основан в 1946 году на базе спортивного клуба МВД СССР и стал первым официальным профессиональным хоккейным клубом Советского Союза.

В первые годы своего существования «Динамо» выступал в лучших лигах страны, и уже в 1948 году стал победителем первенства СССР по хоккею. Клуб неоднократно завоевывал золотые медали и кубки чемпионатов СССР и России, а также выступал на международной арене, выигрывая Кубок Европейских Чемпионов и достигая успехов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В 2005 году клуб был переименован в «ХК Динамо Москва» и был признан одним из лучших клубов России. Однако в 2014 году клуб был расформирован из-за финансовых проблем. В 2016 году он был восстановлен, но уже как участник Континентальной хоккейной лиги (КХЛ).

Сегодня ХК «Динамо» является одним из ведущих клубов КХЛ и имеет большую армию фанатов в России и за ее пределами. Клуб выступает на домашнем стадионе «ВТБ Арена» в Москве и продолжает писать свою историю на ледовых аренах⁴.

ХК «Динамо» внес большой вклад в развитие хоккея в России. В течение многих десятилетий он был одним из лучших клубов страны и выступал на международной арене, представляя Россию на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Кубке Европейских Чемпионов.

Клуб воспитал многих известных хоккеистов, таких как Виктор Царев, Борис Михайлов, Валерий Харламов, Владимир Петров, Сергей Макаров и многих других. Большинство из этих игроков выступали за национальную сборную СССР и России и внесли значительный вклад в достижение спортивных успехов на международной арене.

⁴ История хоккейной команды «Динамо» [Электронный ресурс]. URL: <https://dynamo-history.ru/> дата обращения: 20.04.2023

Кроме того, «Динамо» всегда заботился о развитии детского и юношеского хоккея в России. Клуб имеет свои хоккейные школы, где дети и молодежь получают качественную подготовку и развивают свои спортивные навыки. Многие из выпускников этих школ становятся профессиональными хоккеистами и продолжают развивать российский хоккей⁵.

Таким образом, ХК «Динамо» внес значительный вклад в развитие хоккея в России, как на профессиональном уровне, так и на уровне детского и юношеского спорта. Он остается одним из самых уважаемых и популярных клубов в России и продолжает привлекать внимание и поддержку со стороны многих любителей хоккея.

ХК «Динамо» имеет свою уникальную систему подготовки хоккеистов, которая состоит из нескольких этапов.

1. Отбор и подготовка молодых игроков. ХК «Динамо» имеет развитую систему молодежных команд, которые привлекают и подготавливают талантливых хоккеистов. Для отбора используются различные критерии, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальные навыки.

2. Физическая подготовка. Хоккеисты проходят регулярные тренировки, чтобы поддерживать свою физическую форму и улучшать свои физические возможности. Они занимаются силовой и кардиотренировкой, а также работают над гибкостью и координацией.

3. Техническая подготовка. Хоккеисты ХК «Динамо» работают над улучшением своей техники. Они улучшают свои навыки владения шайбой, катания на коньках, передачи и броски на ворота. Также проводятся специальные тренировки на тренировочных макетах, которые помогают игрокам улучшить свои навыки и научиться принимать решения в игровых ситуациях.

4. Тактическая подготовка. Хоккеисты ХК «Динамо» также работают над улучшением своих тактических навыков. Они изучают систему игры

⁵ История хоккейной команды «Динамо» [Электронный ресурс]. URL: <https://dynamo-history.ru/> дата обращения: 20.04.2023

команды и учатся принимать решения в различных игровых ситуациях. Также проводятся тренировки на тактических макетах, которые помогают игрокам лучше понимать и применять тактику в реальных играх.

5. Психологическая подготовка. Хоккеисты ХК «Динамо» также проходят психологическую подготовку, которая помогает им лучше контролировать свои эмоции и стресс, а также улучшать их психологические навыки, такие как мотивация, концентрация и уверенность в себе.

ХК «Динамо» имеет сильный акцент на физическую подготовку, и спортсмены регулярно проходят физические тесты и тренировки, чтобы улучшить свою силу, скорость и выносливость на льду. Кроме того, клуб имеет высокий уровень технической и тактической подготовки, что помогает игрокам быть готовыми к разным ситуациям в игре.

В межсезонный период хоккеисты клуба «Динамо» проходят индивидуальную работу с тренерами, включая улучшение техники катания, мастерство прохождения ворот и точность бросков. Они также обучаются новым тактическим схемам и стратегиям игры, которые помогают им быть более эффективными на льду.

Психологическая подготовка также имеет важное значение для хоккеистов клуба «Динамо». Тренеры работают с игроками, чтобы помочь им управлять своими эмоциями во время игры, справляться со стрессом и повышать свою мотивацию. Это помогает спортсменам оставаться сосредоточенными на игре и достигать лучших результатов.

В целом, ХК «Динамо» придерживается высоких стандартов в тренировочном процессе, что позволяет спортсменам достигать выдающихся результатов на льду и привлекать новых талантливых игроков в клуб.

В межсезонный период ХК «Динамо» использует различные методы подготовки хоккеистов, чтобы помочь им достичь высоких результатов в новом сезоне. Некоторые из этих методов включают:

1. Хоккеисты фокусируются на интенсивных тренировках, направленных на улучшение физических показателей, таких как

выносливость, сила, скорость, гибкость и координация. В своей тренировочной программе они также включают специальные упражнения, например тренировки на скорость и подтягивания, которые помогают им достичь лучших результатов в игре.

2. Хоккеисты уделяют большое внимание технической подготовке, в ходе которой они развивают свои навыки катания, управления клюшкой, прохождения ворот и точности бросков. Кроме того, они изучают новые трюки и приемы, чтобы повысить эффективность своей игры.

3. Хоккеисты в межсезонье обучаются новым тактическим методам и стратегиям игры, чтобы стать более гибкими и адаптивными на льду. Они также проводят тактические тренировки, которые помогают им развивать интуицию и быстрое принятие решений во время игры.

4. Тренировки психологической подготовки включают в себя обучение хоккеистов управлению своими эмоциями и преодолению стрессовых ситуаций для того, чтобы оставаться спокойными и сосредоточенными на игре. Они также проводят ментальные тренировки, которые направлены на повышение мотивации и уверенности в своих силах на льду.

5. Командообразующие мероприятия: клуб организует различные мероприятия, которые помогают спортсменам укрепить свои отношения и развить командный дух. Это может включать в себя совместные тренировки, соревнования или просто развлечения вне льда.

В целом, ХК «Динамо» использует комплексный подход к подготовке хоккеистов, который включает в себя физические, технические, тактические и психологические аспекты. Это помогает игрокам быть максимально готовыми к новому сезону и достигать выдающих результатов.

Кроме того, хоккеисты клуба «Динамо» в межсезонье также уделяют много внимания работе над своей тактикой игры. Они изучают новые тактические приемы, которые могут применяться во время матчей, и проводят тактические тренировки, чтобы улучшить свою игровую интуицию и быстрое принятие решений на льду. Кроме того, они анализируют прошлые матчи,

чтобы выявить ошибки и наработать стратегии, которые могут использоваться в будущих играх.

В целом, подготовка хоккеистов клуба «Динамо» в межсезонный период является многогранной и включает в себя работу над физической, технической, тактической и психологической подготовкой. Она позволяет игрокам сохранять оптимальную форму и повышать свои навыки и умения, что является ключевым фактором для достижения высоких результатов в сезоне.

В целом, все три клуба активно работают над улучшением физической, технической, тактической и психологической подготовки своих хоккеистов в межсезонный период. В основе подготовки лежит индивидуальный подход к каждому игроку и учет его индивидуальных потребностей и целей.

Во всех трех клубах хоккеисты проводят интенсивные тренировки для улучшения своей выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Они также уделяют внимание техническим навыкам, таким как катание, ручное управление клюшкой, прохождение ворот и точность бросков. Тактическая подготовка включает изучение новых тактических схем и стратегий игры, а также проведение тактических тренировок, которые помогают игрокам быстро принимать решения на льду.

Однако, каждый клуб также имеет свои особенности в подходе к подготовке хоккеистов. Например, ХК «ЦСКА» уделяет большое внимание работе с молодежью и развитию собственной хоккейной школы, ХК «Динамо» сотрудничает с университетами и проводит международные сборы, а ХК «Спартак» активно использует новейшие технологии для анализа и улучшения игры своих игроков.

Также стоит отметить, что все три клуба имеют богатую историю в хоккее и внесли значительный вклад в развитие хоккея в России. Каждый из них имеет свою армию поклонников и является символом гордости своего города и страны.

Главной особенностью спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная – интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований – с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение

режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45–60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5–2 часа до тренировки и спустя 30–40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

Заключение

Цель исследовательской работы заключалась в выявлении особенностей подготовки хоккеистов в межсезонный период. Для достижения цели были выполнены такие задачи.

Проанализированы состояние и тенденции современного российского хоккея. Современное состояние российского хоккея имеет как свои достижения, так и проблемы. Чтобы развиваться и укреплять свои позиции, необходимо уделить внимание проблемам и работать над их решением, а также продолжать развивать инфраструктуру, подготовку молодых игроков и поддержку клубов и соревнований. Современное состояние российского хоккея отражает сложные тенденции, которые наблюдаются в современном мировом спорте. Однако, несмотря на проблемы, российский хоккей продолжает развиваться и укреплять свои позиции в мировом спортивном сообществе.

Рассмотрены особенности подготовки хоккеистов в России в межсезонный период. Особенность межсезонной подготовки хоккеистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно–двигательного аппарата, сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике учебно–тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

Проанализированы методы и средства воспитания подготовки хоккеистов в межсезонный период на примере хоккейных клубов «ЦСКА», «Спартак» и «Динамо». Все три клуба активно работают над улучшением физической, технической, тактической и психологической подготовки своих хоккеистов в межсезонный период. В основе подготовки лежит

индивидуальный подход к каждому игроку и учет его индивидуальных потребностей и целей.

Во всех трех клубах хоккеисты проводят интенсивные тренировки для улучшения своей выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Они также уделяют внимание техническим навыкам, таким как катание, ручное управление клюшкой, прохождение ворот и точность бросков. Тактическая подготовка включает изучение новых тактических схем и стратегий игры, а также проведение тактических тренировок, которые помогают игрокам быстро принимать решения на льду.

Однако, каждый клуб также имеет свои особенности в подходе к подготовке хоккеистов. Например, ХК «ЦСКА» уделяет большое внимание работе с молодежью и развитию собственной хоккейной школы, ХК «Динамо» сотрудничает с университетами и проводит международные сборы, а ХК «Спартак» активно использует новейшие технологии для анализа и улучшения игры своих игроков.

Выявлены сильные и слабые стороны в подготовке российских хоккеистов в межсезонный период. Можно предположить, что клубы «ЦСКА», «Динамо» и «Спартак» могут иметь множество сильных сторон в подготовке своих хоккеистов в межсезонный период. Однако, конечный результат зависит от многих факторов, включая индивидуальную мотивацию и усердие игроков, которые будут работать над своими навыками и физической формой в течение всего межсезонья. Наиболее успешные клубы обычно имеют игроков, которые заботятся о своей физической форме и мотивированы достигать успеха на льду. Недостатки в подготовке хоккеистов из клубов «ЦСКА», «Динамо» и «Спартак» в межсезонный период могут включать недостаточную фокусировку на индивидуальных потребностях игроков, недостаток внимания к психологической стороне подготовки и недостаток современного оборудования и технологий в тренировочных залах.

Далее были составлены рекомендации для лиц, проходящих межсезонную подготовку, с учетом спортивной специализации.