|  |
| --- |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ |

1. **Планирование подготовки хоккеистов**

Успешное управление любым процессом возможно лишь на основе программы и плана. Планирование только тогда эффективно, когда отображает объективные закономерности построения тренировочного процесса. Действенность планирования спортивной тренировки, а, следовательно, и управления ею, во многом определяется знаниями закономерностей построения тренировочного процесса и умениями реализовать их на практике. Планирование как наиболее важная функция управления заключается в разработке планов работы на основе закономерностей построения спортивной тренировки.

*Основные задачи планирования* — выражение в количественных показателях содержания тренировочной работы и определение последовательности и взаимосвязи отдельных сторон подготовленности.

В хоккее как командной игре результат зависит от действий как звеньев и команды в целом, так и от индивидуальных приемов хоккеистов. Поэтому и планирование в хоккее должно отвечать его специфике и предусматривать составление общекомандных и индивидуальных планов.

План разрабатывается с учетом специфики хоккея при соблюдении следующих *общих принципов*:

* учета задач и условий работы;
* преемственности и перспективности работы;
* контроля за выполнением планов с последующими внесениями корректив.

При разработке планов надо исходить из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. При этом во внимание принимается контингент занимающихся (состав команды, возраст, уровень физического развития, технико-тактическая подготовленность, психическая устойчивость, уровень развития волевых качеств), материальная база, технические средства, масштаб соревнований, конечный результат.

Разрабатывая новый план, руководствуются данными предыдущего планирования и его реализации, предварительно изучив степень и причины рассогласования планируемых и фактически выполненных показателей. Кроме этого, с учетом тенденций развития хоккея в планах предусматривают возможность создания предпосылок для успешной работы в последующие годы.

Резюмируя вышеизложенное, можно сформулировать требования, предъявляемые к плану.

План должен быть:

1. целенаправленным, т.е. планируемая деятельность должна обеспечивать достижения конкретной цели;
2. реальным, т.е. соответствовать условиям, спортивно-техническим возможностям команды и быть выполнимым;
3. логичным, т.е. предусматривать взаимосвязь, последовательность и преемственность его разделов;
4. гибким, т. е. обеспечивать возможность безболезненного внесения корректив в процессе его реализации;
5. экономичным, т.е. обеспечивать достижение цели с минимальными финансовыми затратами.

*Последовательность действий при разработке планов:*

1. Сбор информации.
2. Анализ информации.
3. Прогнозирование результатов деятельности.
4. Формирование плана (постановка цели и задач, определение динамики нагрузок разного характера и направленности, подбор и распределение средств и методов).
5. Внесение корректив в ходе реализации плана на основе комплексного контроля процесса подготовки хоккеистов.

Планирование должно быть конкретным и простым. В планах четко определяют величины тренировочных и соревновательных нагрузок, содержание отдельных видов подготовки во времени, последовательность занятий различной направленности в микроциклах.

Эффективность планирования невозможна без контроля за ходом его реализации. В хоккее с его динамичностью и сложностью трудно предусмотреть все детали и нюансы тренировочного процесса. Поэтому действенный контроль помогает выявлять недостатки и отклонения и своевременно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Планирование в хоккее подразделяется на перспективное (многолетнее), текущее (годовое) и оперативное (от 1 дня до 1 месяца). Очевидно, что чем длительнее планируемые сроки подготовки, тем менее подробными должны быть тренировочные планы, так как на длительные сроки практически невозможно полностью предвидеть и учесть воздействие многообразных факторов на состояние хоккеиста, звена, команды в ходе тренировочного процесса. В связи с этим детализация перспективного плана нецелесообразна, так как это может сделать его нереальным.

* 1. **Перспективное планирование.**

Перспективный план обычно составляется на 4 года. Это вызвано олимпийскими циклами подготовки. Перспективный план должен отражать основные разделы работы хоккейной команды и предусматривать поступательный рост спортивно-технических показателей.

Перспективный план состоит из трех частей:

1. Краткая характеристика команды и ее состояния на данный момент (возраст, уровень физической, технике-тактической, тактической и волевой подготовленности; состояние здоровья по данным углубленного медицинского обследования — УМО).
2. Цель и основные задачи многолетней подготовки. Цель: занять первое место в первенстве России и закрепиться в группе «А». Задачи: повысить физическую подготовку, технико-тактическое мастерство, усовершенствовать тактику игры в атаке и обороне.
3. Планируемые показатели и их динамика.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня подготовленности хоккеистов, эффективности соревновательной деятельности.

Перспективным планом предусматривается положительная динамика этих показателей по годам многолетнего цикла.

Для подготовки сборных команд России в олимпийском цикле разрабатываются комплексные целевые программы, в которых представлены все разделы 4-летней подготовки команды.

* 1. **Текущее планирование.**

Текущее планирование разрабатывается на один год (сезон) в соответствии с перспективным планом. В отличие от перспективного текущий план более конкретен и детализирован. Его структура и содержание во многом зависят от календаря официальных соревнований, поэтому его составление следует начинать, когда известен календарь официальных игр (первенство и Кубок России, международные турниры и встречи).

При составлении плана руководствуются основными закономерностями построения спортивной тренировки с учетом результатов анализа тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов за прошлый сезон и обобщения передового опыта работы лучших тренеров.

*Текущий план включает в себя следующие разделы.*

1. Краткий анализ тренировочной и соревновательной деятельности за прошедший
сезон.
2. Цель и задачи на предстоящий сезон.
3. Распределение объемов соревновательной и тренировочной нагрузок, в том
числе по видам подготовки, по этапам годичного цикла.
4. Основные направления воспитательной работы.
5. Основные направления научно-методического, медико-биологического и материально-технического обеспечения.

Стержневой основой текущего плана является план-график распределения объемов соревновательной и тренировочной нагрузки по видам подготовки. В нем должны быть отображены в количественных показателях структура и содержание подготовки команды на отдельных этапах годичного цикла.

*Технология составления текущего плана*

Составление плана следует начинать с расчета объемов соревновательной и тренировочной нагрузок, приходящихся на предстоящий сезон.

Отправными данными служат календарь официальных игр, определяющих структуру годичного цикла, и расчет объемов нагрузок.

Объем соревновательной нагрузки слагается из объема календарных, товарищеских, контрольных, международных игр. Объем тренировочной нагрузки слагается из объемов тренировок до и после игры, основных (развивающих), дополнительных и утренних занятий. Прием контрольных нормативов (тестирование) можно отнести к тренировочным нагрузкам. Общий объем физической нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки: физическая подготовка-24% техническая — 20%, тактическая — 30%, соревновательная подготовка — 26%.

Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента команд, задач, календаря официальных игр и других условий.

Наиболее важная операция в технологии планирования — распределение объемов нагрузки по периодам и этапам, а также распределение частных объемов в отдельных видах подготовки по этапам годичного цикла. В первом случае ориентиром служит динамика среднего показателя объема физической нагрузки, приходящегося на один рабочий день, и количество рабочих дней в этапе. Естественно, что соотношение объемов видов подготовки на отдельных этапах определяется задачами, стоящими перед конкретным этапом, его структурой и содержанием. Так, на обще подготовительном этапе физической подготовке отводится 75 % объема нагрузки, в то время как на соревновательных этапах наибольший объем занимает тактическая подготовка (50-60%).

Для более точного и объективного планирования и контроля тренировочных нагрузок осуществляется их поэтапное распределение по направленности c учетом процессов энергообеспечения, различных по режиму мышечной деятельности.

* 1. **Оперативное планирование**

Следующей ступенью единой системы планирования является оперативное планирование (на месяц, неделю, день, одно занятие). Оно представляет собой более подробное, детальное распределение объемов соревновательной и тренировочной нагрузок разной направленности по видам подготовки и двигательным качествам. Распределение нагрузок по микроциклам (по видам и качествам) в подготовительном периоде тренировки хоккеистов высокой квалификации с учетом закономерности построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезо- и микроциклах.

Очередная ступень технологии планирования заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

Эта промежуточная ступень планирования позволяет четко выразить в количественных показателях структуру и направленность каждого занятия тренировочного дня и микроцикла. Например, что данный микроцикл направлен на повышение уровня физической подготовки с преимущественным воздействием на выносливость и силовые качества. Просматриваются чередование и определенная последовательность занятий в рабочем дне и по дням микроцикла.

Вместе с тем такая форма оперативного плана не совсем удобна для тренера. В ней слабо отражена содержательная сторона тренировочного процесса, не указаны средства и методы (упражнения и режимы работы). Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на одно тренировочное занятие и рабочего оперативного плана на один или несколько микроциклов с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы.

* 1. **Индивидуальное планирование**

Индивидуальное планирование заключается в разработке индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью, с выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий). Индивидуальное планирование, так же как и командное, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть произвольны. Планы должны отвечать требованиям перспективного роста игрока и предусматривать пути устранения недостатков. Наиболее широкое распространение в хоккее получили текущие индивидуальные планы. Они включают следующие разделы:

1. характеристику хоккеиста (природные данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
2. спортивно-технические данные по материалам обследований (тестирований);
3. цель и задачи подготовки;
4. основные тренировочные задания по разделам подготовки;
5. график подготовки;
6. контроль и самоконтроль.
7. **Учет учебно-тренировочной работы и отчетность**

Систематический учет способствует реализации планов, позволяет своевременно выявлять положительные и отрицательные стороны подготовки спортсменов и вносить в планы соответствующие коррективы.

*Учет подразделяется на: предварительный, текущий и итоговый.*

*Предварительный учет* направлен на изучение условий занятий и контингента, с которым предстоит работа. При изучении условий занятий оценивают финансовые возможности, материально-техническую базу (обеспечение инвентарем, оборудованием, места занятий, аренда льда, количество и места тренировочных сборов и т.д.). Рассматривая контингент занимающихся, учитывают возраст, физическое развитие, степень технике-тактической подготовленности.

*Текущий учет* (зеркало работы) имеет более существенное значение. В нем должна отражаться текущая работа команды. Основные документы текущего учета — журнал команды, дневник спортсмена и тренера. В них фиксируется учебно-тренировочная и соревновательная деятельность хоккеистов в виде количественных и качественных показателей.

К количественным показателям относятся количество тренировочных дней (часов), отводимое на различные виды подготовки, количество тонн (килограммов), километров и т.д.

К качественным — оценки выполнения задания в проведенной игре, выполненного упражнения; оценка проведенных испытаний (тестирования) и т. д. Оценки могут быть в баллах или очках.

Помимо журнала и дневника в качестве документа учета тренер должен иметь тетрадь установок и разборов игр. В тетради установок кратко излагаются планы предстоящих игр и конкретные задания звеньям и игрокам. В тетради разборов игр подводятся итоги, дается оценка игре и степени выполнения заданий звеньями и отдельными игроками.

*Итоговый учет*, как правило, проводится в конце отдельного этапа или сезона. Его основной документ — отчет тренера, где подробно анализируются выступление и подготовка команды в отчетном периоде, определяется степень выполнения текущего плана. Здесь же отмечаются положительные и отрицательные стороны подготовки и на этой основе намечаются основные вехи работы на следующий сезон.

* 1. **Особенности структуры и содержания отдельных видов занятий**

Преподавание предмета «Теория и методика хоккея» и тренировочный процесс осуществляется на основе проведения различных видов занятий, для каждого из которых характерны структурные и методические особенности, связанные с решением определенных педагогических задач.

*Занятия подразделяются на теоретические и практические.*

*Теоретические* включают лекции, семинары, методические занятия, беседы, диспуты.

*Практические* занятия подразделяются на учебно-тренировочные, методические и учебную практику, судейство. Все названные виды занятий имеют разновидности, обусловленные рядом факторов (этапом обучения, условиями, контингентом занимающихся и др.).

***Теоретические занятия.***

*Лекция* — один из основных видов теоретических занятий, аргументированное и системное изложение материала с учебно-познавательной и идейно-воспитательной целью.

Подготовка лекции начинается с написания плана, в котором следует учитывать:

* особенность темы лекции и отображение ее содержания в типовой программе;
* объем материала по данной теме;
* главную идею, объединяющую весь описательный материал.

План должен определять оптимальный объем лекции, отвечающий возможностям осмысливания и запоминания ее слушателями, поэтому он должен включать не более пяти структур, логически и функционально взаимосвязанных.

Например, план лекции на тему «Техника бега хоккеиста на коньках скользящим шагом»:

1. Введение.
2. Фазовый характер технического действия.
3. Кинематические характеристики бега скользящим шагом.
4. Динамические и электромиографические характеристики бега скользящим шагом.
5. Заключение.

Введение должно быть связано с основным содержанием лекции и освещать примерно следующий ряд вопросов:

* актуальность темы — проблемы и связь данной лекции с предыдущей;
* уровень основных исследований по данной проблеме;
* цели и задачи лекции;
* понятия, относящиеся к лекции;
* построение пройденного материала для установления его связей с содержанием данной лекции.

Таким образом, введение подготавливает слушателей к восприятию основного материала лекции.

В основной части лекции излагается конкретный материал по данной теме, который в зависимости от изученности проблемы может носить информативный и теоретический (аргументированный) характер.

Например, при изложении лекционного материала по системам розыгрыша нет необходимости использовать доказательства и аргументацию, так как материал имеет высокую степень достоверности. Другое дело, когда материал требует доказательств. Например, в лекции «Техника удара шайбы» положение о том, что при выполнении удара хоккеист должен предварительно ударить крюком клюшки в лед перед шайбой, а не непосредственно в шайбу, может быть аргументировано следующим образом. В момент соударения крюка клюшки в лед в ней накапливается упругая энергия деформации, а также дополнительный потенциал напряжения в мышцах плечевого пояса, особенно кистей рук, которые при воздействии крюка на шайбу после освобождения клюшки от деформации значительно увеличивают скорость ее вылета.

При аргументации материала лекции следует учитывать уровень подготовленности воспитанников, их познавательные (интеллектуальные) способности.

Таким образом, в основной части лекции раскрываются конкретные виды знаний различной степени достоверности и обобщения, отражающие сущность изучаемой дисциплины.

Завершается изложение учебной лекции заключением, в котором делаются общие выводы по содержанию материала лекции, указывается перспектива дальнейшего развития проблемы и осуществляется контроль восприятия основных положений лекции. Эффективность лекции также во многом определяется способностями преподавателя. Ему необходимы владение культурой речи, умение выделить в лекции главное и акцентировать на нем внимание, иллюстрировать материалы лекции примерами из практики, в том числе наглядными с помощью современных технических средств.

*Семинарское занятие –* семинар как вид учебно-теоретических занятий представляет собой обсуждение обучающимися под руководством, тренера-преподавателя подготовленных ими сообщений и докладов по изучаемой теме.

С помощью этого вида занятий решается ряд задач:

- углубленное изучение лекционного материала;

- умение задать вопрос и ответить на него;

- умение защитить свою точку зрения.

Семинары во многом способствуют развитию у учащихся мышления, творчества и инициативы. Их эффективность зависит от активности обучаемых и направляющей роли преподавателя.

-Методические занятия. С целью более целенаправленного формирования профессионально-педагогических навыков в учебном процессе по спортивным дисциплинам целесообразно применять методические занятия теоретического характера. Например, для формирования профессиональных навыков управления соревновательной и тренировочной деятельностью хоккеистов можно использовать этот вид занятий по теме «Установка и разбор игры и тренировочного занятия» с привлечением активных методов обучения (деловая игра). В этом случае учебная группа делится на две подгруппы. Одна подгруппа представляет собой «тренерский корпус» команды, к примеру, ЦСКА, другая — «Динамо».

Первая подгруппа подробно разрабатывает план предстоящего матча с командой «Динамо», исходя из состояния игроков своей команды и противника на данный момент, турнирного положения, традиций и т.д., проводит установку на игру и ее разбор. Вторая подгруппа («Динамо») выступает на занятии в качестве оппонента. Такое методическое занятие следует проводить на основе реального матча первенства России.

Ответственный первой подгруппы, моделируя установку на игру, докладывает суть плана на предстоящий матч: формулирует основную цель и задачи, определяет тактические системы ведения игры в атаке и обороне, дает задания звеньям, связкам и отдельным игрокам. В ходе доклада стремится аргументированно обосновать основные положения плана. По окончании установки докладчику задают вопросы, выясняют некоторые детали плана на предстоящий матч. Затем выступают оппоненты и пытаются опровергнуть ряд позиций плана. Задача первой подгруппы — защитить свой план и доказать правомерность своих суждений.

На следующем методическом занятии после просмотра официального матча проводится его разбор первой подгруппой. Основная цель разбора — выявить степень выполнения плана, заданий отдельными игроками и звеньями и тем самым подтвердить реальность и правомерность плана. При этом используются материалы педагогических наблюдений и видеозапись. В разборе активно участвуют все обучающиеся первой подгруппы.

Обучающиеся второй подгруппы выступают оппонентами, стремясь внести соответствующие коррективы в анализ матча и поставить под сомнение правомерность плана и ряда игровых эпизодов. Сторонники первой подгруппы защищают свою точку зрения. Завязывается дискуссия.

Задача тренера-преподавателя — умело управлять ходом методического занятия. В конце занятия он подводит итоги, отмечает положительные и отрицательные стороны, дает оценку отдельным группам и обучающимся.

Подобное занятие в большой мере способствует формированию профессиональных навыков хоккеистов, развитию у инициативы, творческого мышления, приближает их к реальной действительности хоккея.

Помимо рассмотренных возможны и другие виды теоретико-методических занятий, которые также направлены на формирование профессиональных навыков и прямо связаны с изучением методик и методических подходов к овладению основными разделами программного материала. Такие занятия можно успешно использовать при изучении
технической и тактической подготовки, а также методики тренировки.

В связи с тенденцией увеличения объема самостоятельной индивидуальной подготовки хоккеистов в учебно-тренировочном процессе полезно практиковать беседы и диспуты («круглый стол») на различные темы, также направленные на формирование знаний, умений и навыков.

*-Практические занятия.*

Наиболее важная роль в формировании тренера-преподавателя отводится практическим занятиям. Рассмотрим особенности структуры и содержания отдельных видов занятий.

-Учебно-тренировочные занятия как один из видов практических занятий направлены на обучение и совершенствование технико-тактической подготовленности, на развитие двигательных и волевых качеств обучающихся и одновременно способствуют формированию профессионально-педагогических навыков. В зависимости от задач, решаемых в учебно-­тренировочных занятиях, их структура и содержание будут различны. По характеру занятия могут быть однонаправленные (тематические) и разнонаправленные (комплексные).

-Однонаправленные занятия решают преимущественно одну задачу по физической, технической или тактической подготовке (например, занятие по воспитанию силовых качеств или по овладению техникой бега на коньках).Однонаправленные занятия более глубоко и избирательно воздействуют на те органы и функции, которые лимитируют различные двигательные способности хоккеиста. Они относительно просты по структуре, но различны по содержанию и в годичном цикле подготовки хоккеиста практикуются преимущественно на общеподготовительном этапе. Их структура (продолжительность и соотношение частей урока, величина и динамика нагрузки) во многом будет зависеть от направленности занятия и конкретных задач, стоящих перед ним, определяемых с учетом контингента занимающихся, этапа тренировки, условий и др.

Например, учебно-тренировочное занятие, направленное на воспитание силовых качеств. Задача урока — воспитание абсолютной силы.

Продолжительность урока — 90 мин (основная часть — 50 мин, подготовительная — 25 мин, заключительная — 10 мин). Нагрузка средняя.

Подготовительная часть: установка на занятие; ходьба, бег; общераз-вивающие упражнения, в том числе парные силового характера; специальные упражнения с «блинами».

Основная часть: упражнения со штангой массой 80 % от максимума (повторный метод). Жим, толчок, приседание со штангой. Упражнения выполняются серийно. В серии работа до отказа. Всего три серии, между сериями интервал отдыха 3 — 4 мин. Отдых активный с выполнением упражнений на растягивание и потряхивания.

Заключительная часть: ходьба, бег, упражнения на растягивание и расслабление. Замечания по занятию.

Такое занятие на развитие абсолютной силы мышц плечевого пояса и ног обычно проходит на общеподготовительном этапе в целях создания прочной фундаментальной подготовки, но может проводиться и для воспитания других физических качеств. Рассмотрим пример однонаправленного занятия по технике.

Задача урока: овладение техникой катания на коньках, ведения, передач и броска шайбы. Продолжительность урока— 100 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Установка на занятие.
2. Бег на коньках по периметру площадки в умеренном темпе.
3. Общеразвивающие упражнения с клюшкой на все основные мышечные группы. Основная часть — 70 мин.
4. Специальные упражнения в беге на коньках:

а) обычный бег; б) бег по ломаной линии; в) по восьмерке; г) спиной вперед; д) ускорения; рывки, торможения.

1. Специальные упражнения с клюшкой и шайбой в движении на коньках по периметру поля:

а) ведение шайбы различными способами; б) передача шайбы в парах в движении без смены и со сменой мест; в) ведение и броски шайбы в ворота в движении (1:0) в большом потоке; г) ведение, передачи и броски шайбы в парах и тройках (2:0, 3:0) в большом потоке; д) ведение, передачи шайбы и броски в ворота в пятерках (5:0) во встречном потоке; е) то же с небольшим сопротивлением (5:2 и 5:3) с акцентом на выход из своей зоны с использованием длинной диагональной передачи (первым пасом), быстрым прохождением средней зоны и завершением атаки с хода.

Заключительная часть — 10 мин.

* Передвижения по кругу.
* Броски шайбы в ворота.
* Замечания по занятию.

Такое занятие проводится преимущественно в начале специально-подготовительного этапа.

Так как игровая деятельность хоккеиста связана с комплексным проявлением различных сторон подготовленности и двигательных качеств, где чрезвычайно важны их оптимальное соотношение и взаимосвязь, в учебно-тренировочном процессе следует отдавать предпочтение разнонаправленным (комплексным занятиям, в которых в органическом единстве решаются несколько задач. При планировании комплексных занятий для получения большего тренировочного эффекта следует ставить задачи и соответственно избирать средства и методы воздействия на такие качества и стороны подготовки, которые имеют выраженную практическую (игровую) взаимосвязь.

Например, очень важна взаимосвязь техники и скорости, тактики и скоростной выносливости, техники и тактики, силы и скорости, скорости и скоростно-силовой выносливости и т.д.

Достижение должного тренировочного эффекта от занятий во многом зависит от качества их подготовки, которая в сжатом виде отражается в плане-конспекте. При его составлении и формулировании конкретных задач занятия тренер должен учитывать контингент занимающихся, уровень их подготовленности, тренировочный этап и условия проведения занятия, а также стратегическую линию подготовки, обозначенную в текущем и оперативном планах. Формулируя задачи, тренер должен иметь четкое представление о направленности и значимости занятия и предполагать возможный тренировочный эффект в результате его проведения. Это обязывает его обращать особое внимание на подбор средств и методов, адекватных поставленным задачам; продумывать организацию и режим проведения каждого тренировочного упражнения, а также их последовательность в ходе занятия.

Эффективность тренировочных занятий во многом зависит от их рациональной структуры: динамики нагрузок разной направленности, преемственности и последовательности тренировочных упражнений, оптимального чередования нагрузок и отдыха.

По двигательному режиму тренировочные занятия подразделяются на восстанавливающие, поддерживающие и развивающие.

Восстанавливающие занятия обычно проводятся на следующий после игры день или после тяжелого нагрузочного дня, когда хоккеисты находятся в состоянии относительно большого утомления, и для успешного протекания адаптационного процесса возникает необходимость их оперативного восстановления. Такие занятия проводятся с малой нагрузкой в аэробном режиме (ЧСС до 150 уд/мин). Они невелики по объему (50-70 мин) и интенсивности. Их структура и содержание определяются рядом факторов: физическим и психическим состоянием; тренировочным этапом; структурой межигрового или микроцикла и др.

В занятиях может использоваться много разнообразных средств и методов как специфического, так неспецифического характера. При этом целесообразно практиковать переключение на другие виды деятельности.

Структура поддерживающих занятий должна быть адекватна соревновательной деятельности хоккеистов, преимущественно со средней нагрузкой в смешанном – аэробно-анаэробном режиме, с переменной интенсивностью: с резким чередованием непродолжительных действий высокой интенсивности относительно длительных действий умеренной мощности. Эти занятия носят комплексный характер. В них одновременно решаются задачи специальной физической, технической, тактической и волевой подготовки.

Наибольшую значимость в формировании спортсмена высокой квалификации представляют развивающие занятия, поскольку в них в большей мере решаются задачи повышения уровня физической, технико-тактической и волевой подготовки.

В этом аспекте представляется важным более основательно рассмотреть их структуру. Обычно под структурой тренировочного занятия понимаются количество частей занятия, их продолжительность и соотношение по времени.

Структура определяется рядом факторов: динамикой функциональной активности организма спортсмена, величиной и динамикой нагрузки, системным использованием различных тренировочных средств, а также двигательным режимом.

**Заключение**

Таким образом, рассмотрев планирование, учет и отчетность в учебно-тренировочном процессе в хоккее можно сделать следующий вывод.

Планирование как наиболее важная функция управления заключается в разработке планов работы на основе закономерностей построения спортивной тренировки.

Планирование должно быть конкретным и простым. В плане четко определяют величины тренировочных и соревновательных нагрузок, содержание отдельных видов подготовки во времени, последовательности занятий различных направленностей в микроциклах.

В работе тренера-преподавателя планирование играет ведущую роль.

**Используемая литература**

1. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им - изд. Высшая школа, Минск, 1974;
2. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее – изд. Советский спорт, ФиС, Москва,1983;
3. Кишин В.П., Колосков В.Н. «Управление подготовкой хоккеистов» - изд. Советский спорт, Москва, 2000;
4. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» - Астрель АСТ, Москва, 2003;
5. Пучков Н. «Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства» - «Издательский дом «Нева», С-Петербург, 2002;
6. Твист Питер «Хоккей: теория и практика» - изд.Астрель АСТ, Москва, 2006;
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеистов» - СпортАкадемПресс, 2000