

УДК 796.015.264:796.966

DOI 10.52928/2070-1640-2023-40-2-56-60

**ПОСТОРЕННИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ХОККЕИСТОВ
НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ****И.И. ТРОФИМОВИЧ, Е.О. КРИВОЛУЦКИЙ,***канд. пед. наук, доц. А.Г. НАРСКИН**(Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины)**Иван Трофимович ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0569-8340>**Алексей Нарскин ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1928-7235>*

Рассматривается подготовка спортсменов-хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации. Благодаря рациональному планированию и распределению тренировочных нагрузок в игровом сезоне 2021-2022 удалось повысить уровень физической и технической подготовленности спортсменов, участвующих в исследованиях. Достоверные изменения ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) между исходными и конечными данными в 20 контрольных упражнениях, а также улучшение среднего показателя оценок на 1 балл свидетельствуют о хороших темпах прироста результатов, что в свою очередь благоприятным образом отразилось на итоговом месте команды ДЮСШ «Бобруйск Арена» в турнирной таблице сезона 2021-2022.

Ключевые слова: *хоккей, углубленная спортивная специализация, физические качества, планирование, мезоцикл, учебно-тренировочный процесс.*

Введение. Хоккей – достаточно динамичный и зрелищный вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню подготовленности (как общей физической, так и специальной физической), а также к технико-тактической, теоретической и психологической подготовке спортсменов-хоккеистов [1].

Достижение высоких показателей в основных видах спортивной подготовки спортсменов напрямую зависит от их учебно-тренировочного процесса, который, в свою очередь, связан с разработкой и выбором рационального плана тренировочных нагрузок, способствующих развитию всех физических качеств спортсмена и учитывающих возрастные и функциональные особенности его организма.

Проведенный анализ данных, представленных в научных источниках, показал, что исследования в области теории и методики физической подготовки хоккеистов проводятся на регулярной основе. К настоящему времени, благодаря плечу отечественных ученых, имеется большое количество результатов исследований, раскрывающих особенности подготовки спортсменов-хоккеистов на конкретных этапах их подготовки (особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [2; 3; 4].

Значительно реже в научных работах можно встретить информацию об организации и планировании учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации и углубленной спортивной специализации [5; 6; 7]. При подготовке спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой, на данных этапах важно придерживаться определенной этапности. Кроме того, необходимо решать и конкретные задачи, которые направлены на воспитание физических способностей спортсмена (таких как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и сила), овладение им совершенной техникой физических упражнений, обучение тактическим действиям (индивидуальным и групповым) при совершении атаки или обороны в условиях игры и спортивных соревнований. Следует отметить, что в зависимости от поставленных целей и направленности конкретного этапа подготовки тренеру-преподавателю необходимо осуществлять подбор наиболее рациональных средств и методов спортивной подготовки, определять режим учебно-тренировочного процесса и устанавливать характер нагрузок (в процессе тренировок и соревнований). Именно на основе указанных показателей осуществляется построение как годового, так и многолетнего плана-графика подготовки хоккеистов.

В свете выявленных обстоятельств возникает необходимость в конкретизации структуры и содержания физической подготовки спортсменов-хоккеистов, которая позволит подобрать и структурировать конкретные средства для подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой. Поэтому поиск новых подходов в планировании и организации учебно-тренировочного процесса всегда будет оставаться актуальной проблемой, возникающей при подготовке спортсменов-хоккеистов, особенно на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса.

Цель исследования – разработать годовой план подготовки и на его основе повысить уровень физической подготовленности хоккеистов (сезон 2021-2022), занимающихся в учебно-тренировочных группах 7-го года обучения (этап углубленной спортивной специализации).

Организация исследования. Исследования проводилось в период с 2021 по 2022 учебно-тренировочный год.

В соответствии с целями и задачами, определенными на данный игровой сезон, а также исходя из текущего уровня подготовленности спортсменов (учебно-тренировочная группа 7-го года подготовки, $n = 13$, возраст 15–17 лет), занимающихся в ДЮСШ «Бобруйск Арена», осуществлялось планирование тренировочных нагрузок. Некоторые подразделы программы «Хоккей с шайбой» для специализированных

учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [8] также легли в основу составленного нами плана. Важно упомянуть, что при составлении годового плана учитывался и календарь спортивных мероприятий.

Проведенный анализ нормативных документов [9] позволил установить, что планирование физической нагрузки на годичный цикл подготовки осуществляется в часах, однако годовой учебный план подготовки спортсменов и продолжительность занятий (общее количество минут тренировки, а также количество времени, необходимого на общую, специальную и теоретическую подготовку в конкретной тренировке) в журналах учета учебно-тренировочного процесса должны отражаться в минутах.

Для более удобного использования в повседневной практике составленный нами план подготовки спортсменов отображался сразу в минутах (таблица 1).

Таблица 1. – План-график распределения учебной нагрузки для групп углубленной специализации (УТГ-7), мин

| Разделы подготовки | 7-й год подготовки | | | | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | | |
| | Периоды | | | | | | | | | | | | | |
| | Подготовительный | | | Соревновательный | | | | | | | | | Переходный | |
| | Этапы | | | | | | | | | | | | | |
| общеподготовительный | специально-подготовительный | 1-й соревновательный | | | | 2-й соревновательный | | | | | | | | |
| I. Теоретическая | 45 | 90 | 225 | 270 | 225 | 270 | 315 | 270 | 225 | 225 | 135 | 225 | 2520 | |
| II. Практическая | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая | 1620 | 1080 | 540 | 540 | 360 | 810 | 270 | 360 | 360 | 450 | 1080 | 2025 | 9495 | |
| Спец. физическая | 900 | 810 | 630 | 810 | 720 | 540 | 585 | 585 | 630 | 765 | 450 | 315 | 7740 | |
| Техническая | 540 | 495 | 540 | 540 | 495 | 630 | 540 | 540 | 720 | 675 | 585 | 225 | 6525 | |
| Тактическая | 180 | 270 | 585 | 630 | 900 | 585 | 900 | 810 | 900 | 720 | 585 | 450 | 7515 | |
| Учебные, тренировочные и контрольные игры | – | 135 | 315 | 135 | 135 | 225 | – | 135 | 135 | 135 | – | – | 1350 | |
| Соревнования | – | – | 225 | 225 | 225 | 225 | 360 | 270 | 225 | 180 | – | – | 1935 | |
| Текущие и контрольные испытания | – | 135 | 90 | – | – | – | – | – | – | 90 | 135 | – | 450 | |
| Итого | 3285 | 3015 | 3150 | 3150 | 3060 | 3285 | 2970 | 2970 | 3195 | 3240 | 2970 | 3240 | 37530 | |
| III. Судейская практика | – | – | – | – | 180 | – | 180 | – | 90 | – | – | – | 450 | |
| IV. Медицинское обследование | – | 135 | – | – | – | – | – | – | – | – | 135 | – | 270 | |
| V. Восстановительные мероприятия | 360 | 360 | 360 | 360 | 270 | 360 | 360 | 270 | 360 | 270 | 270 | 270 | 3870 | |
| Всего | 3645 | 3510 | 3510 | 3510 | 3510 | 3645 | 3510 | 3240 | 3645 | 3510 | 3375 | 3510 | 42120 | |

Таким образом, согласно составленному нами плану подготовки хоккеистов, годичный цикл включал в себя следующие периоды: подготовительный (который начался в июле и подошел к концу в сентябре, состоял из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов); соревновательный (октябрь–апрель, состоял из первого и второго соревновательного этапов) и переходный (май–июнь). Общее количество минут, запланированное на подготовку спортсменов УТГ-7 за годичный цикл, составило 42120.

Общее количество времени в следующих разделах подготовки: теоретическая подготовка (2520 мин); тактическая подготовка (7515 мин); текущие и контрольные испытания (450 мин); учебные, тренировочные и контрольные игры (1350 мин), осталось без изменений (в сравнении со стандартной программой подготовки). Также остались без изменений и такие разделы программы «Хоккей с шайбой», как судейская практика, – 450 мин (помощь спортсменам при организации и проведении домашних и выездных матчей); медицинское обследование –

270 мин (проведено в августе и мае, согласно предоставленному спортивным диспансером расписанию); восстановительные мероприятия – 3870 мин.

Основные отличия нашего плана от стандартной программы подготовки заключались в меньшем количестве времени, затраченного на соревновательную деятельность. Так, например, время, необходимое для участия спортсменов в соревнованиях, составило 1935 мин (испытуемые принимали участие во всех 32 играх, которые были в Республиканском календаре соревнований на сезон 2021-2022 гг.), в то время как в примерном плане программы на данный подраздел отведено 6480 мин (разница в 4545 мин).

Некоторые специалисты в области спортивной подготовки указывают на то, что соревнования – это лучшая тренировка. Однако после предварительных контрольных испытаний (исходное тестирование, проведенное в мае 2021 г.), позволивших установить, что показатели физической и технической подготовленности участников исследования оцениваются в 3,13 балла, нами было принято решение не включать в план подготовки дополнительные матчи (товарищеские матчи, не входящие в содержание Республиканского календаря), а оставшиеся 4545 мин распределить между подразделами подготовки, в которых спортсмены показали наименьшие оценки при тестировании.

Так, наибольшее количество неудовлетворительных оценок (таблица 2), показанных спортсменами, можно наблюдать в тестах, характеризующих уровень общей (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовленности, поэтому основная часть минут распределялась между данными подразделами: ОФП – 9495 мин (разница в 2565 мин по сравнению со стандартной программой); СФП – 7740 мин (разница составила 1440 мин). Реже отмечаются неудовлетворительные оценки в тестах, характеризующих уровень технической подготовленности (ТП), поэтому на данный подраздел было отведено 7515 мин (разница в 540 мин). Следует отметить, что соотношение затраченного количества времени между ОФП, СФП и ТП соответствовало концепции многолетней подготовки хоккеистов [10].

Таблица 2. – Средние показатели контрольных упражнений у спортсменов, участвующих в исследовании

| № | Вид тестирования | Упражнения | Исходное тестирование | | Итоговое тестирование | | t/p (достоверность) |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|---------------|------------------------|
| | | | Показатель | Оценка (балл) | Показатель | Оценка (балл) | |
| 1 | Мышечная сила | Динамометрия кисти (правая) | 44,81 кг | 3,81 | 47,18 кг | 4,45 | 2,17, $p < 0,05$ |
| 2 | | Динамометрия кисти (левая) | 42,72 кг | 3,45 | 45,36 кг | 4,09 | 2,25, $p < 0,05$ |
| 3 | Тесты, выполняемые на земле | Бег на 30 м с высокого старта | 4,28 с | 4,27 | 4,07 с | 4,90 | 2,58, $p < 0,05$ |
| 4 | | Бег на 60 м с высокого старта | 8,34 с | 3,63 | 7,97 с | 4,27 | 2,86, $p < 0,05$ |
| 5 | | Бег на 300 м с высокого старта | 45,15 с | 3,81 | 42,54 с | 4,72 | 2,62, $p < 0,05$ |
| 6 | | Бег на 3000 м | 12,23 мин | 2,09 | 11,78 мин | 3,27 | 2,95, $p < 0,05$ |
| 7 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками | 31,90 раз | 1,81 | 38,72 раз | 3,36 | 2,78, $p < 0,05$ |
| 8 | | Поднимание туловища за 45 с | 49,36 раз | 4,81 | 53,54 раз | 5,00 | 3,14, $p < 0,01$ |
| 9 | | Комплексный тест на ловкость | 17,09 с | 2,09 | 16,80 с | 3,09 | 2,82, $p < 0,05$ |
| 10 | | Прыжок в длину с места | 234,27 см | 4,72 | 248,37 см | 5,00 | 3,22, $p < 0,01$ |
| 11 | | 10-кратный прыжок с места | 23,93 м | 4,36 | 24,73 м | 4,81 | 2,80, $p < 0,05$ |
| 12 | | Тесты, выполняемые на льду | Бег на коньках 36 м лицом вперед | 5,56 с | 2,00 | 5,04 с | 2,36 |
| 13 | Бег на коньках 36 м спиной вперед | | 6,32 с | 1,63 | 6,03 с | 2,81 | 2,89, $p < 0,05$ |
| 14 | Бег на коньках 1 круг влево | | 16,96 с | 3,45 | 16,15 с | 4,81 | 3,21, $p < 0,01$ |
| 15 | Бег на коньках 1 круг вправо | | 17,10 с | 2,72 | 16,30 с | 4,36 | 3,16, $p < 0,01$ |
| 16 | Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 34 с | | 4,09 с | 3,54 | 5,00 с | 4,09 | 2,65, $p < 0,05$ |
| 17 | «Малый слалом» с шайбой | | 26,02 с | 1,27 | 24,32 с | 3,72 | 3,01, $p < 0,01$ |
| 18 | «Малый слалом» без шайбы | | 24,90 с | 1,63 | 23,06 с | 3,09 | 3,07, $p < 0,01$ |
| 19 | «Слалом» | | 41,41 с | 4,27 | 38,84 с | 5,00 | 3,36, $p < 0,01$ |
| 20 | «Большой челнок» 5 по 54 м | | 45,44 с | 4,18 | 43,67 с | 4,81 | 2,91, $p < 0,05$ |
| Средний балл за все упражнения | | | – | 3,13 | – | 4,13 | – |

Анализ полученных результатов. Итоговые контрольные испытания (май 2022 г.) позволили подтвердить эффективность разработанного плана подготовки.

Для оценки подготовленности спортсменов (как физической, так и технической) использовались представленные в программе нормативы для учащихся групп углубленной специализации (для каждого амплуа в программе определены отдельные нормативы и оценки к ним), которые состояли из тестов, выполняемых на земле (бег с высокого старта на 30 м, 60 м, 300 м и 3000 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками; поднятие туловища; комплексный тест на ловкость (бег на 30 м, с преодолением 2 барьеров, «слалом» и пробегания отрезков в 7 м до барьера и 8 м после слалома по прямой); прыжок в длину с места; 10-кратный прыжок с места); теста, направленного на определение силы мышц рук (динамометрия левой и правой кисти); тестов, выполняемых на льду (бег на коньках 36 м лицом и спиной по направлению движения; бег влево и вправо на коньках 1 круг; точность бросков защитников; «малый слалом» без шайбы и с шайбой; «слалом»).

Проведенный анализ и статистическая обработка полученных результатов позволили установить статистически достоверные различия (при $p < 0,01$ и $p < 0,05$) во всех контрольных упражнениях между исходными и конечными результатами тестирования.

Благодаря большому количеству времени, направленного на повышение уровня ОФП, а также его рациональному распределению по этапам, а именно: дополнительные 450 мин на общеподготовительном этапе; 90 мин – специально-подготовительный этап; 900 мин – 1-й соревновательный; 720 мин – 2-й соревновательный (оставшиеся 405 мин использовались для поддержания достигнутого уровня подготовленности в переходном периоде), удалось добиться улучшений в контрольных испытаниях, характеризующих уровень общей физической подготовленности.

Так, например, достоверные изменения ($t = 2,17$, $p < 0,05$ и $t = 2,25$, $p < 0,05$) отмечались при разнице исходных и конечных данных в тестировании мышечной силы (динамометрия правой и левой кисти), где разница составила 2,37 кг/0,64 балла и 2,64 кг/0,64 балла соответственно. В беге на 3000 м улучшения в 0,45 с и 1,18 балла, показанные спортсменами в ходе итогового тестирования, также свидетельствуют о достоверных различиях в показателях ($t = 2,95$, $p < 0,05$). Достоверные различия при $t = 2,78$, $p < 0,05$ и $t = 3,14$, $p < 0,01$ отмечены в упражнениях «Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопками» (улучшения на 6,82 раза и 1,55 балла) и «Поднимание туловища за 45 с» (улучшения на 4,18 раза и 0,19 балла) соответственно.

Также, благодаря рациональному распределению дополнительного количества времени, направленного на повышение уровня СФП (общеподготовительный этап – 270 мин; 1-й соревновательный этап – 180 мин; 2-й соревновательный – 765 мин), были достигнуты положительные изменения в тестах, характеризующих уровень специальной физической подготовленности.

Так, статистически достоверные изменения наблюдались в упражнениях «Бег на 30 м с высокого старта» (разница в 0,21 с и 0,63 балла, при $t = 2,58$, $p < 0,05$), «Бег на 60 м с высокого старта» (разница в 0,37 с и 0,64 балла, при $t = 2,86$, $p < 0,05$), а также в беге на 300 м с высокого старта (улучшения в 2,61 с и 0,91, при $t = 2,86$, $p < 0,05$). В упражнении «Комплексный тест на ловкость» улучшения, показанные спортсменами (прирост в 0,29 с и 1,00 балл) также свидетельствуют о достоверных изменениях ($t = 2,82$, $p < 0,05$) между исходными и конечными показателями. Достоверные различия зафиксированы и в упражнениях «Прыжок в длину с места» и «10-кратный прыжок с места» при $t = 3,22$, $p < 0,01$ и $t = 2,80$, $p < 0,05$ соответственно, при улучшении показателей на 14,10 см (0,28 балла) и 0,80 см (0,45 балла).

В беге на коньках 36 м лицом и спиной вперед по направлению движения результаты достоверно улучшились на 0,52 с (0,36 балла) и 0,29 с (1,18 балла) соответственно (при $t = 2,79$, $p < 0,05$ и $t = 2,89$, $p < 0,05$). Также достоверные изменения отмечены и в упражнениях «Бег на коньках 1 круг влево» и «Бег на коньках 1 круг вправо» ($t = 3,21$, $p < 0,01$ и $t = 3,16$, $p < 0,01$), где прирост показателей составил 0,81 с (1,36 балла) и 0,80 с (1,64 балла). Помимо этого, достоверные отличия (при $t = 2,91$, $p < 0,05$) между исходными и конечными показателями наблюдаются и в упражнении «Большой челнок» 5 по 54 м, где участники исследования улучшили свои показатели на 1,77 с и 0,63 балла.

Оставшееся количество минут, отведенных на СФП (225 мин), использовалось в переходном периоде подготовки для поддержания достигнутого уровня специальной физической подготовленности спортсменов-хоккеистов.

В тестах, характеризующих уровень технической подготовленности, также наблюдались улучшения в связи с рациональным использованием дополнительного времени на конкретных этапах (180 мин – общеподготовительный этап; 45 мин – специально-подготовительный этап; 225 мин – 1-й соревновательный этап; 90 мин – 2-й соревновательный).

Так, в упражнении «Точность бросков защитников за 34 с» спортсмены достоверно (при $t = 2,65$, $p < 0,05$) улучшили свои показатели на 0,91 раз и 0,55 балла. А в упражнениях «малый слалом» с шайбой, «малый слалом» без шайбы и «слалом» достоверные улучшения составили 1,70 с (2,45 балла), 1,84 с (1,46 балла) и 2,57 с (0,73 балла) при $t = 3,01$, $t = 3,07$ и $t = 3,36$ соответственно при $p < 0,01$.

Заключение. Таким образом, несмотря на то, что участники исследования затратили меньшее количество времени на участие в соревнованиях (в сравнении с планом, представленным в программе «Хоккей с шайбой»), команде ДЮСШ «Бобруйск Арена» по результатам выступления удалось улучшить свое место в турнирной таблице, поднявшись с последнего 9 места на 7 (наилучший показатель за последние несколько сезонов). Более того, благодаря разработанному плану подготовки и рациональному распределению дополнительного времени на определенных этапах, учитывая при этом цели и задачи на сезон, а также опираясь

на уровень физической и технической подготовленности учащихся группы УТГ-7, в ходе исследования нам удалось достичь статистически достоверных изменений (при $p < 0,01$ и $p < 0,05$) во всех контрольных упражнениях.

Также важно подчеркнуть, что, несмотря на наблюдающиеся в некоторых контрольных упражнениях недостаточно высокие показатели оценок (средние оценки за упражнения «Бег на коньках лицом и спиной» – 2,36 и 2,81 балла, находятся на уровне неудовлетворительно) общий уровень физической подготовленности увеличился на 1 балл (с 3,13 бала, отмеченных в начале эксперимента, до 4,13 балла в конце исследования), что, по данным Ю.В. Никонова [11], можно оценить как хорошие темпы прироста результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука хоккея с шайбой: [пер. со швед.] / Т. Боустедт (авт. проекта); редкол.: Е.Н. Ворсин, Я.М. Завгородний, Т.В. Белова и др. – Минск: БелЭН, 2011. – 360 с.
2. Занковец В.Э. Хочешь закончить с хоккеем – убей свое тело. – Минск: А.Н. Вараксин, 2014. – 159 с.
3. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2007. – 84 с.
4. Мудрук А.В., Мудрук В.В., Блинов В.А. Обучение основам тактики хоккея: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2005. – 40 с.
5. Батуева А.Э., Сазонова А.Е. Статокинетическая система юных хоккеистов // Журн. Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2009. – № 4(31). – С. 149–150.
6. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42–45.
7. Брызгалов Г.В. Эффективность средств скоростной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов [Электронный ресурс] // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 6–8. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17271643>
8. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой: учеб. программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – 134 с.
9. Физическая культура и спорт. Информационный бюллетень, регламентирующий деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва: утв. М-вом спорта и туризма Респ. Беларусь, 2019. – № 2. – 181 с.
10. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учеб. для студентов высш. учеб. заведений по направлению 521900 – Физ. культура; по специальности 022300 – Физ. культура и спорт. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
11. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: метод. пособие. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

Поступила 29.06.2023

PLANNING OF THE ONE-YEAR CYCLE OF TRAINING ICE HOCKEY ATHLETES AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPORT SPECIALIZATION

I. TRAFIMOVICH, E. KRIVOLUTSKY, A. NARSKIN
(Francisk Skorina Gomel State University)

The material of the article contains information about the training of hockey athletes at the stage of in-depth sports specialization. According to a rational planning and distribution of training loads in game season 2021-2022 it was possible to increase the level of physical and technical fitness of the sportsmen participating in research. Reliable changes ($p < 0,01$ and $p < 0,05$) between the initial and final data in 20 control exercises, as well as an improvement in the average score to 1 point, indicate a good rate of increase in results, which, in turn, had a positive impact on the final place of the Bobruisk Arena youth sports school team in the standings of the 2021-2022 season.

Keywords: *ice hockey, in-depth sports specialization, physical qualities, planning, mesocycle, training process.*