

КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ОСНОВЕ УЧЁТА КОМПЛЕКСНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Кафедра теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Department of Theory and Methods of Hockey them. A.V. Tarasova



ЧЕРЕНКОВ
Дмитрий Робертович

Кандидат педагогических наук,
доцент

CHERENKOV Dmitriy
Candidate of Pedagogical Sciences,
Assistant professor

МОРОЗОВ
Филипп Михайлович

Аспирант

MOROZOV Filipp
Post graduate student

КРУТСКИХ
Владислав Вячеславович

Кандидат педагогических наук, доцент

KRUTSKIKH Vladislav
Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant professor

***Ключевые слова:** хоккей с шайбой, физическая подготовка хоккеистов.*

Аннотация. В современном спорте и хоккее с шайбой необходимо проявлять максимально возможный уровень готовности к достижению самых больших результатов. У спортсмена должна быть физическая, техническая, тактическая, умственная и интеллектуальная подготовленность на максимальном уровне. Следовательно, хоккеист должен иметь эффективную программу обучения и высокий уровень контроля и мониторинга процесса обучения для достижения уровня осуществления этих ключевых моментов.

HOCKEY PLAYER TRAINING ADJUSTMENT AT THE STAGE OF SPORT PERFECTION, BASED ON THE ATHLETES PHYSICAL CONDITION MAINSTREAMING

***Keywords:** ice hockey, hockey players physical training.*

Abstract. In modern sport and in ice hockey there is a need to exercise the highest possible level of readiness to achieve the biggest results. An athlete has to have physical, technical, tactical, mental and intellectual preparedness at its maximum level of displaying. Consequently, hockey player should have an effective training program and a high level of control and monitoring of training process, it is required for being able to achieve this level of exercising these key points.

Актуальность исследования. В современном спорте и хоккее с шайбой необходимо проявлять максимально возможный уровень готовности для достижения наивысших спортивных результатов. Спортсмену необходимо иметь физическую,

техническую, тактическую, психическую и интеллектуальную готовность на максимально возможном уровне их проявления (В. П. Савин, 2003; Ю. В. Никонов, 2003). Соответственно, для достижения данного уровня проявления качеств

хоккеисту необходима эффективная подготовка, а также необходимый уровень контроля процесса подготовки (М. А. Годик, 2010; А. П. Скородумова, 2010). Специалисты в области физической культуры и спорта свидетельствуют о недостаточном уровне использования комплексного контроля, без которого процесс подготовки хоккеистов не может являться многогранным и полным (комплексным) (М. А. Годик, 2010; Р. Н. Фомин, 2013). В современных условиях непрерывно развивающегося технологического прогресса представляется возможным с помощью современных, высокотехнологичных устройств выстроить такую методику подготовки спортсменов (и, в частности, хоккеистов), которая минимизирует затраты для достижения максимально высоких результатов тренировочной и, как следствие, соревновательной деятельности, исключит риски неэффективного планирования, упростит и оптимизирует работу тренеров и специалистов, связанных с процессом подготовки.

В связи с этим, можно говорить об актуальности исследования, возможности повышения подготовленности хоккеистов с помощью использования комплексного подхода к их подготовке, как средства коррекции тренировочного процесса с помощью компьютерной системы оперативного

комплексного отслеживания функционального состояния спортсменов «Omegawave».

Общие характеристики выбранных тренировочных нагрузок хоккеистов ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная Армия» на соревновательном этапе годичного цикла подготовки представлены в таблице 1 и на рисунке 1. Общие характеристики нагрузок в целом представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Общее количество тренировочного и соревновательного (игрового) времени в педагогическом эксперименте – 5673 минуты (~ 94 ч 30 мин). Общее соревновательное (игровое время) составило 3150 минут (~ 52 ч 30 мин). Общее тренировочное время составило 2523 минуты (~ 42 часа), из них: общее время занятий на ледовой площадке – 1856 минут (~ 31ч) и общее время занятий в зале – 667 минут (~ 11ч).

Работа скоростно-силовой направленности являлась приоритетным направлением подготовки и составила 89% тренировочного времени (95%, а также 100% игрового времени, так как основным проявляемым физическим качеством в хоккее является скоростно-силовая выносливость). Работа над общей выносливостью (носящая непосредственно восстановительный характер) составила 5,5% (2,45% от общего времени,

Таблица 1 – Процентное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности хоккеистов ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная армия» в соревновательном периоде годичного цикла подготовки

Направленность тренировочной работы	Соревновательный период (10 микроциклов)
Общее время тренировочной работы в минутах	2523
Скоростно-силовая выносливость (%)	89
Общая выносливость (%)	5,5
Силовая выносливость (%)	4,5
Гибкость (%)	1

Таблица 2 – Процентное соотношение суммарных (тренировочных и соревновательных) нагрузок различной направленности хоккеистов ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная армия» в соревновательном периоде годичного цикла подготовки

Направленность тренировочной работы	Соревновательный период (10 микроциклов)
Общее время тренировочной и соревновательной работы в минутах	5673
Скоростно-силовая выносливость (%)	95
Общая выносливость (%)	2,45
Силовая выносливость (%)	2
Гибкость (%)	0,55

Таблица 3 – результаты тестирования (в секундах) быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовой выносливости команд ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная Армия»

Игрок	Быстрота до (сек)	Быстрота после (сек)	Скоростная выносливость до (сек)	Скоростная выносливость после (сек)	Скоростно-силовая выносливость до (сек)	Скоростная выносливость после (сек)
1. Ртищев Никита	4,84	4,78	75,86	71,75	13,66	12,45
2. Билялов Дамир	4,70	4,59	76,98	72,83	13,52	13,01
3. Комиссаров Лев	4,88	4,75	78,24	76,56	14,18	13,35
4. Корешков Павел	4,50	4,39	79,03	76,67	13,65	12,76
5. Калининченко Роман	4,63	4,50	78,67	74,69	13,65	12,42
6. Соркин Максим	5,00	4,75	77,03	75,21	13,41	12,89
7. Опарко Владимир	4,59	4,51	76,04	74,39	13,28	12,07
8. Котков Владислав	4,48	4,35	74,91	72,23	13,41	12,88
9. Гусаров Кирилл	4,93	4,68	75,58	72,06	14,59	13,54
10. Комаров Артем	4,75	4,53	77,25	74,88	13,58	12,78
11. Долгопятов Никита	4,98	4,57	74,78	72,97	13,91	12,98
12. Солопанов Никита	5,01	4,81	79,71	77,82	14,10	13,55
13. Рыбалкин Денис	7,93	7,71	125,49	120,85	19,69	18,37

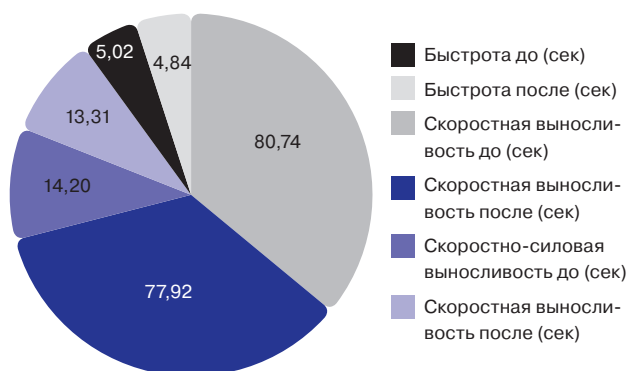


Рисунок 3 – Среднегрупповые показатели быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовой выносливости (t с исх и t с закл) команд ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная Армия» в исходном и заключительном тестированиях.

учитывая соревновательное время). Работа над силовой выносливостью составила 4,5% (2% от общего времени, учитывая соревновательное время). Работа, направленная на развитие гибкости, составила 1% (0,44% от общего времени, учитывая соревновательное время).

Исследование возможности повышения функциональной работоспособности хоккеистов в беге на коньках в соревновательном периоде

годового цикла с помощью использования в тренировочном процессе системы комплексного анализа функционального состояния организма спортсмена «Omegawave».

В таблице 3 и на рисунке 3 представлены результаты тестирования (t с) быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовой выносливости команд ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная Армия».

Из результатов таблицы 3 видно, что все игроки команд ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная Армия» улучшили свои показатели быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовой выносливости на завершающем итоговом тестировании в конце педагогического эксперимента.

Исходный среднегрупповой показатель быстроты (t с) хоккеистов, оцененный в начале педагогического эксперимента, составил 5,02 с. Исходный среднегрупповой показатель скоростной выносливости (t с) хоккеистов, оцененный в начале педагогического эксперимента, составил 80,74 с. Исходный среднегрупповой показатель скоростно-силовой выносливости (t с) хоккеистов, оцененный в начале педагогического эксперимента, составил 14,2 с.

Заключительный среднегрупповой показатель быстроты (t с) хоккеистов, оцененный в конце педагогического эксперимента, составил 4,84 с.

Заключительный среднегрупповой показатель скоростной выносливости (t с) хоккеистов, оцененный в конце педагогического эксперимента, составил 77,92 с. Заключительный среднегрупповой показатель скоростно-силовой выносливости (t с) хоккеистов, оцененный в конце педагогического эксперимента, составил 13,31 с.

Результаты педагогических наблюдений и оценки общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов в соревновательном этапе годичного цикла подготовки, скорректированных с помощью системы комплексного анализа функционального состояния организма спортсменов «Omegawave»

Анализ содержания тренировочных нагрузок в соревновательном периоде годичного цикла подготовки хоккеистов команд ЦСКА 2000 года рождения, юниорской команды и команды МХЛ «Красная армия» выявил, что основной направленностью тренировочного процесса являлась работа над скоростно-силовой выносливостью. Для работы над скоростно-силовой выносливостью были выбраны тренировочные занятия поддерживающего характера, так как развивающими это специальное качество для хоккея с шайбой являлись непосредственно официальные матчи в высоком количестве по 2–3 матча в неделю. Данное физическое качество является специальным для хоккея с шайбой, а также как специальное физическое качество наиболее предпочтительно для соревновательного периода годичного цикла подготовки хоккеистов. Исходя из этого, был обозначен приоритет непосредственно на этом физическом качестве с целью подготовки спортсменов данного уровня квалификации. Также был выявлен достаточно высокий уровень восстановления после данного вида тренировочных нагрузок (кратковременная интенсивная работа) у ряда спортсменов. Данный режим тренировочной работы являлся основным на ледовой площадке как ведущее проявляемое

физическое качество в хоккее с шайбой, а также в зале атлетизма в виде интенсивной кратковременной работы со свободными отягощениями и в тренажерах.

Тренировочные занятия в зале атлетизма скоростно-силовой направленности малого объема и высокой интенсивности также проводились в предыгровые дни, что являлось качественным стимулом для функционального состояния хоккеистов, как было выявлено в настоящем исследовании в целом.

Литература

1. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. вузов / В.П. Савин. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 400 с.
2. Ишматов, Р.Г. Хоккей от А до Я: учеб. пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [Б. И.], 2011. – 219 с.
3. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Матвеев, Л.П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 216 с.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов, учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 351 с.

Literature

1. Savin, V.P. Theory and methodology of hockey: a textbook for students. universities / V.P. Savin. – Moscow: Izd. center «Academy», 2003. – 400 p.
2. Ishmatov, R.G. Hockey from A to Z: tutorial, manual / R.G. Ishmatov, V.V. Shilov. – St. Petersburg: NSU. P.F. Lesgafta, St. Petersburg [B. I.], 2011. – 219 p.
3. Godik, M.A. Complex control in sports games / M.A. Godik, A.P. Skorodumova. – Moscow: Soviet sport, 2010. – 336 p.
4. Matveyev, L.P. Competitive activity of the sportsman and the system of sports competitions / L.P. Matveyev. – Moscow: Physical training and sports, 1996. – 216 p.
5. Nikonov, Yu.V. Training of qualified hockey players, textbook, manual / Yu.V. Nikonov. – Minsk: Asar, 2003. – 351 p.

