

материалы Междунар. науч.-практ. семинара-совещания 22–24 апреля 1997 г. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: А. В. Григоров (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГАФК, 1997. – С. 36–40.

6. Киселев, В. М. Анализ скорости передвижения лыжников-гонщиков на ЭКМ и ОИ в Нагано / В. М. Киселев // На пути к Сиднею : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; под ред. П. М. Прилуцкого, В. В. Тимошенко, А. А. Михеева. – Минск, 2000. – Вып. 2. – С. 112–116.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. Мартынов, В. С. Итоги зимнего сезона / В. С. Мартынов // Лыжный спорт : сб. статей. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 2. – С. 3–9.

9. Ульянова, Н. А. Временные модели прохождения дистанций в лыжных гонках. / Н. А. Ульянова / От Нагано до Солт-Лейк-Сити : Итоги, проблемы, перспективы развития лыжного спорта // материалы докл. Междунар. науч. конф. кафедры лыжного и стрелко-

вого спорта в программе VI науч. сессии БГАФК по итогам НИР за 2001 г. / Беларус. гос. академия физ. культуры; редкол.: под общ. ред. Н. А. Демко. – Минск : БГАФК, 2002. – Ч. 3. – С. 24–27.

10. Друз, М. Т. Достижения научно-технического прогресса и скорость передвижения чемпионов Олимпийских игр современности по лыжным гонкам среди мужчин на дистанции 50 км / М. Т. Друз, О. Л. Гракович // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конгр., 10–12 октября 2007 г., Минск : в 4 ч. Секция «Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма»; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 53–56.

11. FIS 1978 Lahti bulletin 4 : The World Ski-Championships Lahti, Finland, 1978, 17–26. 2. 1978 = Бюллетень ФИС Чемпионата мира по лыжному спорту 1978 : № 4 ; 17–26. 02. 1978, Финляндия // The Organizing Committee of the World Ski Championships. – Lahti : FIS, 1978. – 34 p. : ill.

3.01.2016

УДК 796.966(476):796.015+796.093.1(100)

АНАЛИЗ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА-2015 В ЧЕХИИ



Попов В.П. (фото), канд. пед. наук, доцент
(Белорусский государственный университет физической культуры);
Занковец В.Э., тренер ХК «Динамо-Минск»

Проблема предсоревновательной подготовки не потеряла свою актуальность. В статье рассмотрена структура подготовки к чемпионату мира национальной сборной по хоккею с шайбой. Авторы иллюстрируют концепцию тренерского штаба по динамике нагрузки, содержанию тренировочных заданий на льду и общей физической подготовки. Проведен анализ и оценка реализованной программы с позиций теории спорта.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, хоккей с шайбой, национальная сборная, чемпионат мира.

ANALYSIS OF PRECOMPETITION TRAINING OF THE NATIONAL ICE HOCKEY TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS FOR THE WORLD CHAMPIONSHIP 2015 IN THE CZECH REPUBLIC

The problem of precompetition training has not lost its urgency. In the article the structure of the National Ice Hockey Team preparation for the World Championship is considered. The authors illustrate the

trainer's staff concept on dynamics of loading, content of training tasks on ice, and general physical training. Analysis and estimation of the realized program from position of the theory of sports has been made.

Keywords: precompetition training, ice hockey, national team, world championship.

Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса остается постоянной задачей большого спорта. Причин такого положения достаточно много. Это недооценка практикой значения науки и нежелание внедрять результаты исследований, отсутствие или неэффективная структура научного обеспечения в клубах и много других факторов известных специалистам.

Рассматривая подготовку профессиональных команд, нельзя не заметить закрытость информации по результатам врачебно-педагогического контроля и невозможность получить информацию о содержании тренировочного процесса на разных

этапах подготовки. Очевидно, это приводит к тому, что тренерские находки и ошибки, произошедшие в различных клубах и сборных командах, остаются недоступными для «коллег по цеху», что, несомненно, тормозит развитие отечественной школы хоккея, да и не только хоккея. В соответствии с этим обобщение опыта подготовки спортсменов в профессиональных командах является эффективным инструментом совершенствования как теории, так и практики хоккея.

В настоящей работе рассматривается реализованная на практике программа предсоревновательной подготовки национальной сборной команды Республики Беларусь к чемпионату мира в Чехии. Подготовка команды проводилась под руководством американского тренера Дэйва Льюиса. Программа физической подготовки, которой мы уделим основное внимание, разработана и реализована тренером по ОФП Владимиром Буре. Выступление команды на чемпионате мира было признано успешным: набрано 14 очков, что позволило занять 7-е место из 16. Сборная Беларуси на групповом этапе заняла 4-е место в своей подгруппе, выиграв 4 матча и проиграв 3 матча (два из них в дополнительное время). Было забито 20 шайб, пропущено 19. В четвертьфинале сборная Беларуси уступила сборной Канады со счетом 0:9.

Информация о содержании подготовки команды получена в процессе педагогического наблюдения. Рассмотрим общие параметры подготовки (таблица 1.).

Таблица 1. – Общая характеристика программы подготовки

Длительность подготовки	37 дней
Всего тренировочных занятий	40
Тренировочных занятий на льду	26
Тренировочных занятий в тренажерном зале	14
Дней отдыха (включая переезды)	9 дней

Рассматривая общую статистику программы подготовки (таблица 1.), можно отметить, что из 37 дней, отведенных на подготовку, 9 дней ушли на отдых и переезды. Следовательно, оставшиеся 28 тренировочных дней не могли позволить тренерам планировать существенное повышение физической подготовленности приехавших из разных клубов спортсменов. Эта ситуация согласуется с концепцией тренера команды по физической подготовке В. Буре: «Когда игрок приходит на командный сбор, то он должен показывать свои игровые качества, он должен быть уже готовым. Игрока надо подвести к соревновательному уровню».

В этой ситуации тренеры, по мнению авторов статьи, приняли правильное решение, построив подготовку следующим образом (таблица 2.).

Таблица 2. – Виды микроциклов на этапе предсоревновательной подготовки

№ микроцикла	1	2	3	4	5	6
Тип микроцикла	Ударный	Контрольно-подготовительный				Подводящий
Длительность микроцикла, дней	5	6	7	7	7	5

В первом микроцикле было произведено сильное воздействие на все системы организма. При длительности микроцикла 5 дней была выполнена максимально возможная нагрузка (таблица 3.). Именно в первом ударном микроцикле было проведено 13 тренировок, 9 из них на льду и 4 в зале физической подготовки. Причем нагрузка в зале, по мнению авторов статьи, была на пределе возможного в условиях 5-дневного цикла.

Можно предположить, что первый ударный нагрузочный микроцикл решал также задачу проверки на «прочность» кандидатов в сборную команду. Оценка подготовленности (тестирование) спортсменов, приехавших из разных стран и клубов, не проводилась. Это значит, что оценка различных сторон подготовленности и индивидуальное регулирование нагрузки осуществлялось на основе субъективной оценки тренеров. Научное сопровождение на самом ответственном этапе подготовки способствовало бы эффективней использовать имеющийся потенциал команды и тренерского штаба.

Таблица 3. – Распределение средств предсоревновательной подготовки по микроциклам

№ и длительность микроцикла	Кол-во тренировок	Тренировки на льду	Тренировки в тренажерном зале	Контрольные игры	Отдых, дней, включая переезды
1) 5 дней	13	9	4	–	1
2) 6 дней	5	3	2	2	2
3) 7 дней	5	3	2	2	2
4) 7 дней	6	3	3	2	2
5) 7 дней	7	4	3	2	1
6) 5 дней	4	4	–	–	1
ВСЕГО	40	26	14	8	9

Видно, что после такой серьезной «встряски» задачу повысить физический потенциал команды не ставился. Тренеры планировали следующие 4 микроцикла как контрольно-подготовительные и в какой-то мере восстанавливающие после полученного спортсменами стресса.

Характеристика первого «ударного» микроцикла

Первая неделя сборов была ударной. Хоккеистам была предложена большая по объему и интенсивности нагрузка (дни 1, 2, 4, 5). Привлекает внимание выбор тренерами спаренного варианта тренировок на льду и в зале атлетической подготовки. Обе тренировки проводились в первой половине дня с интервалом в один час пассивного отдыха.

Утром: час льда. Направленность – специальная выносливость. Тренировочные задания выполнялись без шайбы и представляли ускорения и серии анаэробного характера различной продолжительности (от 15 секунд до 2,5 минут) в различном темпе. Час отдыха, затем тренировка в тренажерном зале.

Круговая тренировка: Всего было предложено 3 варианта круговой тренировки, включающие 7–10 станций. На станциях варьировались режимы работы: динамический (силовая выносливость), статический (30–40 секунд удержания заданной позы), динамический (повышение скоростных способностей).

Вечером тренировки носили тактическую направленность в аэробном режиме энергообеспечения продолжительностью 1:15 – 1:30.

Третий день микроцикла был разгрузочным. Нагрузка уменьшилась за счет отсутствия тренировки в зале. Вместо этого проводились восстановительные мероприятия: сауна, бассейн, массажи.

Необходимо отметить, что после всех тренировок на льду и в зале обязательным было выполнение «заминки» в форме 10-минутного выполнения упражнений на растягивание.

Комментарий. Основная развивающая нагрузка планировалась на утренние тренировки. Причем занятия на льду и в зале чередовались с интервалом в 1 час. Физиологически оправданно, что вечерняя тренировка имела аэробную направленность и способствовала «раскислению» организма и ускорению восстановления. Интересный факт: все утренние тренировки на льду и вне льда проводились тренером по физической подготовке В.В. Буре, а вечерние занятия на льду проводились остальными участниками тренерского штаба национальной команды.

На этом ударный микроцикл был завершен. Хорошим показателем является отсутствие травм у хоккеистов, что свидетельствует о том, что тренировочная программа регулировалась удачно, и спортсмены смогли выполнить предложенную нагрузку.

Характеристика контрольно-подготовительных микроциклов

Второй блок подготовки (контрольно-подготовительный) начался 31.03.2015 и длился 27 дней. Его характерной особенностью было наличие товарищеских игр каждую неделю по четвергам и субботам (2, 4.04.2015 со сборной Латвии дома; 9, 11.04.2015 со сборной Дании на выезде; 16, 18.04.2015 со сборной Словакии на выезде). Исключением стала последняя неделя, когда было сыграно две игры подряд (24 и 25.04.2015 против сборной Норвегии дома).

Микроцикл № 2

31.03.2015. Утром час льда. Направленность – специальная скоростная выносливость.

1) Разминочные упражнения – 5 минут;
2) Бег 1 круг, 2 круга, 3 круга. Отдых 30 секунд между забегами;

3) 4 повторения: старт из угла площадки, ускорение до ближней синей линии, возврат – бросок; до красной линии, возврат – бросок; до дальней синей линии, возврат – бросок; до противоположной линии ворот, возврат – бросок. Работа 35–40 секунд. Отдых 1:2;

4) 6 повторений: тройная «карусель» с 3 бросками. Работа 45 секунд. Отдых 1:2 (1:30);

5) бег 1 круг (при ЧСС 24 уд/10 с) – пауза 30 с – бег 1 круг в максимальном темпе – пауза 10 с – бег 1 круг в максимальном темпе;

6) 6 повторений: две атаки 2×0 на полполя + челночный бег красная линия – синяя линия.

7) бег 1 круг (при ЧСС 24 уд/10 с) – пауза 30 с – бег 2 круга в максимальном темпе (работа 27–30 секунд).

1.04.2015 Тренировка на льду 50 минут.

1) 4 повторения: старт из угла площадки в среднюю зону, скоростное катание с шайбой, бросок. Работа 15 секунд, отдых 1:1 (15 секунд);

2) два выхода из-под давления 5×0 на полполя: а) через ближний борт, б) через «перепас», в) через ближний борт – крайний нападающий отдает передачу в одно касание на пятак второму защитнику, который выполняет передачу в центр, г) «реверс», д) с передачей от вратаря;

3) 1×0;

4) 2×1 с раскатом из зоны, оттолкнулись от защитника на дальней синей линии;

5) выход из-под давления 5×0, атака через все поле 3×2, вторая атака-перестроение в средней зоне, возврат в зону защиты;

6) 5×4 в зоне.

Затем следовала тренировка в тренажерном зале. Следует отметить, что объемы тренировок в зале, начиная с этого дня, заметно снизились: вместо 10 станций предлагалось только 4: верхний плечевой пояс – мышцы пресса – нижние конечности – мышцы спины. Продолжительность занятия составляла в пределах 20 минут активной работы.

Третий и пятый дни микроцикла команда играла со сборной Латвии. Между играми (день четвертый) тренировка на льду носила восстановительный характер: по продолжительности 30 минут в аэробном режиме. Решались тактические задачи. По окончании следовала тренировка в тренажерном зале (20 минут). 4 станции: мышцы пресса – мышцы спины – мышцы пресса – дельтовидные мышцы.

5.04.2015. Был запланирован первый выходной с момента начала сборов.

Микроцикл № 3

6.04.2015. Тренировка на льду тактического плана, продолжительностью 55 минут.

1) Тройка нападающих катается 25 секунд в средней зоне и передачами шайбы «отталкивается» от 2 пар защитников, стоящих на 2 синих линиях. После свистка атака 3×0;

2) 2×0 с выходом из зоны (а) передача от защитника 1 защитнику 2 за ворота, передача центральному нападающему; б) по закруглению борта) и атакой противоположных ворот с броском от защитника;

3) Давление в зоне атаки 5×0;

4) 5×4 в зоне.

Затем игроков ожидал тренажерный зал (30 минут). Круговая тренировка по 2 подхода на каждой из 6 станций: мышцы верхнего плечевого пояса – мышцы пресса (в статическом режиме) – прыжковое упражнение – дельтовидные мышцы – мышцы пресса (в статическом режиме) – прыжковое упражнение.

7.04.2015. Часовая тренировка на льду.

1) удержание шайбы в парах у борта 15 секунд по 3 раза каждый игрок;

2) тройка нападающих катается на протяжении 25 секунд в средней зоне и «отталкивается» передачами шайбы от 2 пар защитников, стоящих на 2 синих линиях. После свистка атака 3×0;

3) выход из-под давления: а) по закруглению борта, б) с атакой противоположных ворот 3×0, вторая атака после перестроения в средней зоне;

4) 1×0 «Team Canada» в потоке (бросающий подбирает шайбу в углу площадки, в это время из центра игрок 1 открывается на край, от борта игрок 2 открывается в центр площадки: передача в центр, оттуда – на край);

5) 3×3 в зоне с возможностью подключения защитников;

6) 5×5 на все поле;

7) 5×4 в зоне;

8) 2 повторения: челночный бег 5 отрезков от точки вбрасывания до поперечного борта + полное ускорение поперек поля.

8.04.2015. 45-минутное занятие на льду с акцентом на стандартные игровые ситуации.

1) Выходы из-под давления 5×0 на полполя: а) через пас за воротами; б) «реверс»; в) заброс – пас от вратаря; г) по закруглению борта;

2) 2×0 в потоке на все поле;

3) 2×1 в потоке на все поле;

4) 3×2 на все поле в потоке;

5) 5×5 в зоне атаки;

6) 5×3 большинство в зоне.

Тренировка в тренажерном зале продолжалась 15 минут и состояла из 4 станций: мышцы пресса – мышцы спины – мышцы пресса – удержание заданной позы 1 минуту в статическом режиме.

9–11.04.2015. Команда находилась в выездном турне в Дании.

12.04.2015. День отдыха.

Микроцикл № 4

13.04.2015. Тренировка на льду 1 час 15 минут.

1) 10 повторений: ускорения «змейкой» с шайбой от одной синей линии до другой с дальнейшим прокатом по инерции;

2) 5 повторений: ускорения бегом спиной вперед «змейкой» с шайбой от одной синей линии до другой с дальнейшим прокатом по инерции;

3) выходы из-под давления 5×0 в потоке;

4) 1×0: старт от синей линии, «оттолкнуться» от защитника на противоположной синей линии, разворот и атака «своих» ворот;

5) 3×2 через все поле с догоняющим, затем игра в зоне 3×3;

6) 5×2 через все поле с догоняющим, затем игра в зоне 5×3.

В тренажерном зале программа включала 6 станций (по 2 подхода на каждой): мышцы верхнего плечевого пояса – мышцы пресса (в статическом режиме) – прыжковое упражнение – дельтовидные мышцы – мышцы нижних конечностей в динамическом режиме + прыжковое упражнение + ускорение на месте. Общая продолжительность – 30 минут.

14.04.2015. Часовое занятие на льду.

1) 6 повторений: по свистку ускорение 2–3 секунды, по второму свистку – торможение и ускорение в обратную сторону 1 секунду;

2) 5×0 позиционная атака в зоне (как при игре в равных составах), по свистку перестроение в средней зоне, по повторному свистку – 5×0 позиционная атака в зоне (как при игре в равных составах);

3) 1×0 старт на синей линии, передачей «оттолкнуться» от защитника, разворот на красной линии и атака «своих» ворот;

4) 2×1 из угла площадки + вторая атака из средней зоны;

5) выход из-под давления 5×2 с последующей атакой через все поле 3×1;

6) 5×4 с «раската»;

7) 5×5 в зоне атаки;

8) бег 2 круга в максимальном темпе. Отдых 1:3;

9) бег 1 круг в максимальном темпе. Отдых 1:3;

10) бег 1 круг в максимальном темпе.

Работа в тренажерном зале 30 минут. 6 станций по 2 подхода на каждой: мышцы верхнего плечевого пояса – мышцы пресса – мышцы нижних конечностей – мышцы верхнего плечевого пояса – мышцы спины – прыжковое упражнение. В заключение спортсмены работали на велоэргометре в аэробном режиме на протяжении 15 минут.

15.04.2015. По продолжительности тренировки на льду длилась всего 25 минут и состояла всего из трех упражнений.

- 1) Удержание шайбы 1 против 2, 20 секунд каждый игрок;
- 2) Бросковое упражнение 1×0 «Team Canada»;
- 3) 3×3 в средней зоне.

Затем последовала работа на двух станциях в тренажерном зале: мышцы пресса и спины, что потребовало около 10 минут времени.

16–18.04.2015. Команда находилась в выездном турне в Словакии.

19.04.2015. Выходной.

Микроцикл № 5

20.04.2015. Продолжительность тренировки на льду 1:15.

1) 6 повторений: по свистку ускорение продолжительностью 2–3 секунды, по второму свистку – торможение и ускорение в обратную сторону 1 секунду;

2) выходы из-под давления 5×0 с быстрой сменой пятерок;

3) бросковое упражнение 1×0 «Team Canada»;

4) 1×0 старт на синей линии, передачей «оттолкнуться» от защитника, на красной линии разворот и атака ворот;

5) а) выход из-под давления 5×0, атака через все поле 3×2; б) перестроение в средней зоне с последующей атакой 3×2; в) по свистку рывок через все поле и позиционная оборона в зоне;

6) 5×4 на все поле в течение 1 минуты. Начало со вбрасывания в зоне атаки. В случае если атакующее звено за это время не создало голевой момент – все игроки пятерки выполняют кувырок;

7) 5×3 на все поле в течение 1 минуты. Начало со вбрасывания в зоне атаки;

8) Бег 3 повторения по 2 круга в максимальном темпе. Работа 24–30 секунд. Отдых 40 секунд.

После тренировки на льду игрокам следовало «открутить» на велоэргометре 10 минут. Затем было предложено 5 станций по 1 подходу в тренажерном зале: дельтовидные мышцы – мышцы пресса – мышцы нижних конечностей – мышцы спины – прыжковое упражнение. Продолжительность занятия – 15 минут.

21.04.2015. Продолжительность занятия на льду 1 час 15 минут.

1) Контролируемый раскат с атакой через все поле 5×0;

2) 1×0 «Тарасов»;

3) 2×0 «Тарасов» (с «каруселью» в углу площадки в зоне);

4) 2×0 с выходом из зоны и броском защитника в завершение;

5) 2×1 из угла площадки в потоке;

6) выход из-под давления 5×3 с последующей атакой 3×1 через все поле.

После тренировки на льду игрокам следовало «открутить» на велоэргометре 10 минут. Затем было предложено 5 станций по 1 подходу в тренажерном зале: дельтовидные мышцы – мышцы пресса – мышцы нижних конечностей – мышцы спины – прыжковое упражнение. Продолжительность занятия – 15 минут.

22.04.2015. Продолжительность занятия на льду 1 час 15 минут.

1) выходы из-под давления 5×0 со вбрасывания, разворот на красной линии и атака 3×1;

2) 1×0 старт на синей линии, передачей «оттолкнуться» от защитника, разворот на красной линии и атака «своих» ворот;

3) 2×0 в потоке через все поле с выходом из зоны через игрока на борту;

4) 2×1 в потоке через все поле;

5) 2×2 в углу + бросок от защитника в завершение;

6) игра 5×5 в зоне атаки;

7) большинство 5×4;

8) большинство 5×3;

9) 4 повторения: бег поперек поля в максимальном темпе. Отдых 1:1.

После тренировки на льду игрокам следовало «открутить» на велоэргометре 10 минут. Затем было предложено 5 станций по 1 подходу в тренажерном зале: дельтовидные мышцы – мышцы пресса – мышцы нижних конечностей – мышцы спины – прыжковое упражнение. Продолжительность занятия – 15 минут.

23.04.2015. За день до игры со сборной Дании тренировка на льду была короче обычной – 50 минут.

1) выходы из-под давления 5×0 до красной линии;

2) 1×0 старт на синей линии, передачей «оттолкнуться» от защитника, разворот на красной линии и атака «своих» ворот;

3) выход из-под давления 5×2 с атакой через все поле 3×1;

4) игра 5×5 на все поле;

5) а) большинство 5×4 в зоне; б) те, кто не играет в большинстве, выполняли в другой зоне иное упражнение: передача шайбы из угла площадки на синюю линию, прием ее обратно «на полборта», бросок и закрывание ворот при последующем броске от защитника.

Тренировка вне льда в этот день не проводилась.

24–25.04.2015. *Игровые дни. Проводилась стандартная предыгровая утренняя раскатка, присутствие на которой было по желанию спортсмена.*

26.04.2015. *Выходной.*

Комментарий.

Контрольно-подготовительные микроциклы решали классические для данного типа циклов задачи: дальнейшее повышение специальной подготовленности с акцентом на ее тактические и физические компоненты, а также проведение контрольных игр с отдыхом в один день и 2 игры подряд, согласованных по периодичности с графиком предстоящих игр чемпионата мира. Положительной оценки заслуживает внимание тренеров к восстановлению спортсменов.

Микроцикл № 6. Содержал все признаки подводящего микроцикла.

27.04.2015. *Тренировка на льду продолжительностью 1 час.*

- 1) игра в «зоне атаки»;
- 2) игра в «зоне обороны»;
- 3) отработка игры на вбрасываниях;
- 4) выходы из-под давления.

Тренировка вне льда отсутствовала. Заминка проводилась в форме упражнений на растягивание в течение 10 минут.

28.04.2015. *День включал одну тренировку на льду.*

- 1) выходы из-под давления;
- 2) игра в большинстве 5×4;
- 3) игра в большинстве 5×3;
- 4) игра 5×5 в средней зоне;
- 5) отработка игры на вбрасываниях;
- 6) 1×0;
- 7) 2×1;
- 8) 2×2.

Заминка проводилась в форме упражнений на растягивание в течение 10 минут.

29.04.2015. *Отъезд команды на чемпионат мира.*

30.04.2015. *Вечерняя тренировка на льду включала апробирование льда, а также «илифовку» тактических схем и игры в неравных составах.*

01.04.2015. *Последний день перед стартовым матчем на чемпионате мира. Тренировка на льду продолжительностью 1 час.*

- 1) игра в зоне обороны;
- 2) игра в большинстве 5×4;
- 3) игра в большинстве 5×3;
- 4) 1×0;
- 5) 3×1.

Комментарий

Последний микроцикл являлся подводящим согласно структуре планирования, но по содержанию его можно классифицировать как восстановительный. Проводилось всего 4 тренировки тактической направленности со средней нагрузкой.

К сожалению, накануне отъезда на чемпионат мира не проводилось тестирование уровня физической подготовленности игроков, что могло бы дать объективную оценку эффективности проведенной подготовки [3, 4, 5, 6, 7].

Средства физической подготовки, применявшиеся в занятиях в тренажерном зале

Общее представление о средствах силовой тренировки, применяемых тренерами, дают 2 типичных варианта круговой тренировки (рисунки 1–2).

Следует отметить, что режимы выполнения упражнений менялись в широком диапазоне. Упражнения выполнялись в режиме развития силовой выносливости с преимущественно аэробным путем энергообеспечения и с различным по продолжительности отдыхом между станциями. В некоторых случаях отдых между упражнениями заключался только в переходе между станциями.

Упражнения чередовались по схеме: одно упражнение на верхние конечности, затем на нижние. Между ними используются упражнения на мышцы пресса и спины. Штанга в упражнениях применялась относительно легкая, массой 20–25 кг. Упражнения на мышцы нижних конечностей выполнялись с относительно небольшими весами при поочередной работе ног, что позволило создать достаточную локальную нагрузку с меньшим общим отягощением. Такой вариант упражнения дает возможность работать и над балансом, что положительно влияет на координационные возможности. Кроме того, в этом случае в работу включаются не только крупные мышцы, но и мелкие, ответственные за поддержание равновесия. Круговая тренировка имела оригинальную компоновку. В каждый из вариантов включалась станция, называемая «Комплексное упражнение» и состоящая из семи упражнений различной направленности, выполняемых без отдыха (рисунок 3). Все эти упражнения необходимо было выполнить за 1 минуту при отдыхе между станциями 30 с. Через 2,5 минуты отдыха спортсмены начинали второй круг упражнений, что дает представление о чрезвычайно высокой нагрузочности избранного варианта совершенствования силовой выносливости.

Особое внимание привлекает использование в комплексах заданий упражнений статического характера с изометрическим режимом сокращения мышц. В чем состоит их эффективность? При статической работе в действие вовлекаются все мышцы, которые обычно в работе динамического характера работают как антагонисты по очереди.

Комплексное упражнение

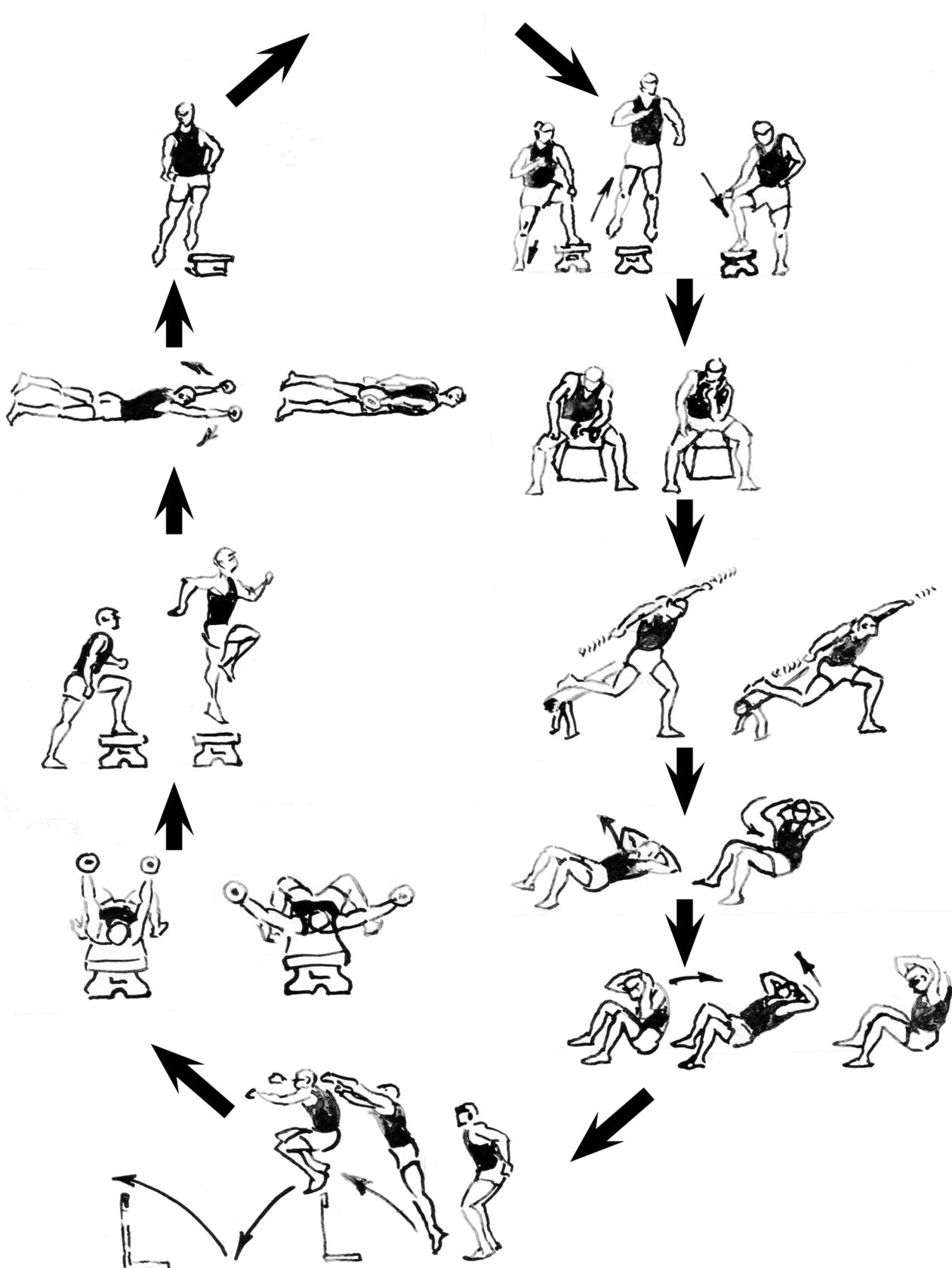


Рисунок 1. – Вариант круговой тренировки № 1

Комплексное упражнение

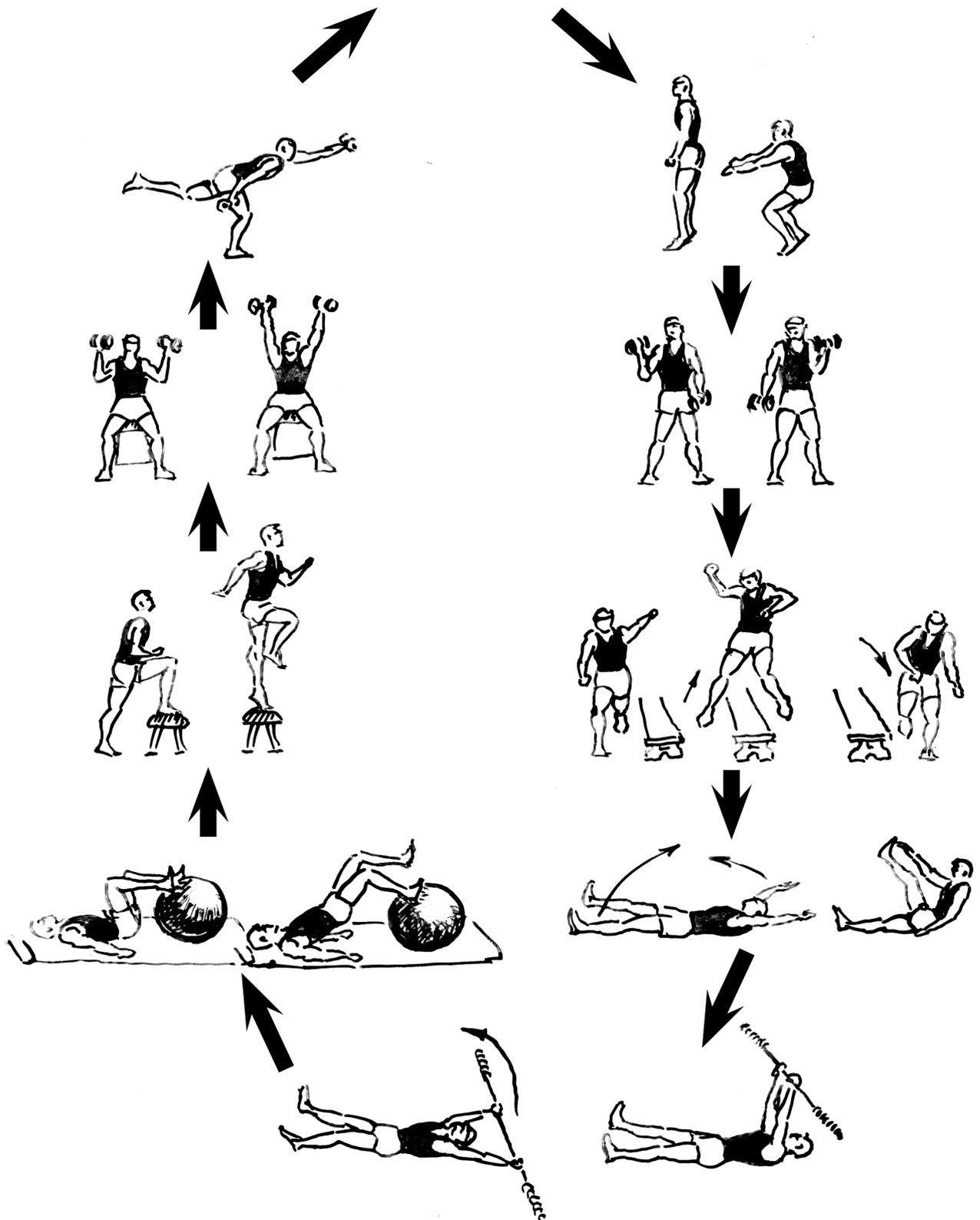


Рисунок 2. – Вариант круговой тренировки № 2

Комплексное упражнение

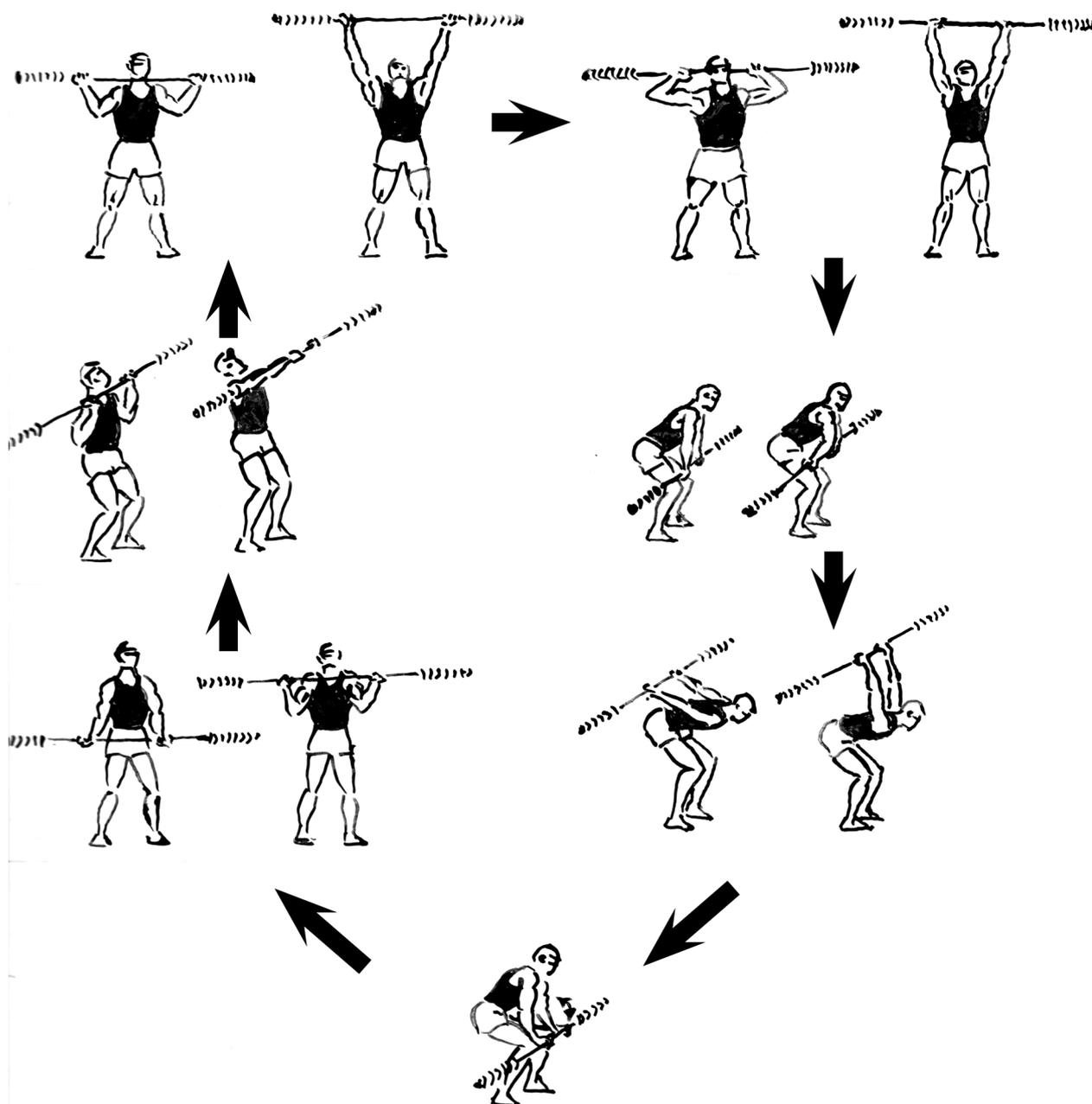


Рисунок 3. – Упражнения выполняемые на станции «Комплексное упражнение»

Имеются две характерные особенности статических мышечных напряжений, существенно отличающие их от динамической работы, которые издавна привлекают интерес ученых [9].

Во-первых, общеизвестно, что статический режим гораздо утомительнее динамического. Ответ на обе загадки статических напряжений был получен при изучении центрально-нервных механизмов, управляющих мышечной работой человека.

Наибольшая утомительность статического режима связана с непрерывной работой одних и тех же нервных центров, управляющих данной группой мышц. Именно высшие нервные центры и являются здесь лимитирующим звеном. При динамической деятельности попеременно вовлекаемые мозговые центры, управляющие мышцами-антагонистами, утомляются гораздо медленнее по двум причинам. Во-первых, сгибатели и разгибатели, а стало быть,

и их нервные центры работают попеременно – период деятельности сменяется периодом отдыха. Во-вторых, и это еще важнее, имеет место взаимная стимуляция: возбуждение нервных центров мышц-сгибателей вызывает торможение центров, управляющих разгибателями, а торможение ускоряет восстановительные процессы. Значит, дело не только в наличии коротких пауз отдыха, но и в получении во время этих пауз как бы дополнительных всплеск восстановительного процесса, «подзарядок».

Особое влияние упражнений статического характера на организм возможно осознать при рассмотрении некоторых закономерностей протекания процессов при работе в статическом режиме [9].

При статическом напряжении мышцы сосуды в ней пережаты, кровь в этот момент не циркулирует, кислород не доставляется, что влияет на интенсивную выработку молочной кислоты, стимулирующей выработку гормона роста и расщепление жиров. Сердце с усилием перекачивает переправленную в другие сосуды кровь, сокращаясь с большим напряжением. Это способствует росту сердечной мышцы, ее упрочнению и развитию ее эластичности. Кроме того, невидимая вибрация мышцы в статическом положении позволяет ее тренировать, но при этом мышечные волокна травмируются незначительно, так как сократительным нитям (актин и миозин) не приходится преодолевать долгий путь скольжения вдоль друг друга, «цепляться» друг за друга, разрывая клетки и повреждая мышечные пучки. Этот факт говорит в пользу того, что и восстановление мышц после тренировки будет проходить с минимальными болевыми ощущениями и максимальным эффектом.

Имеются интересные научные данные о том, что применение физических упражнений статического характера не только повышают химико-физиологическую функциональность центральной нервной системы, но и избавляют от моральных недугов, неврозов, расстройств, вызванных раздражением, депрессией и др. [9].

В комплексы тренировочных заданий также включались прыжковые упражнения с элементами плиометрического режима мышечного сокращения, что, безусловно, являлось эффективным средством повышения мощности спортсмена [8].

Вместе с тем авторами данной статьи не было найдено явно выраженных специальных упражнений для профилактики травм мышц паховой области – одной из наиболее подверженной травмам [8].

Каталог применяемых тренировочных заданий для физической подготовки разнообразен и достаточен для решения поставленных задач. Следует согласиться с профессиональной концепцией Владимира Буре: «Принцип действует один, чтобы стать хорошим хоккеистом – ты должен пахать. Но пахать правильно» [2].

Заключение. По мнению авторов статьи, планирование выполнено с соблюдением современных взглядов на предсоревновательную подготовку. Концепция построения подготовки реализована с учетом специфики приглашенного контингента спортсменов. Это отразилось на планировании первого ударного микроцикла, идея которого, очевидно, заключалась в выравнивании подготовленности прибывших из разных клубов хоккеистов. Тренеры понимали, что кандидаты в национальную команду – профессионалы и избежали соблазна планировать подготовку с акцентом на дальнейшее повышение физической подготовленности. Динамика нагрузки удачно была дозирована, что подтверждается отсутствием травмированных и заболевших спортсменов в период подготовки. В целом, наполнение микроциклов тренировочными занятиями и выбор тренировочных заданий выполнены оригинально и в соответствии с принципами теории спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биомеханика // Орасе.ru – Все о спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://opase.ru/b/biomehanika>. – Дата доступа: 19.12.2015.
2. Буре, В. В. Методика предсезонной подготовки / В. В. Буре // Жизнь в хоккее [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lifeinohockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/normativno-metodicheskie-materialy/36-metodika-predsezonnnoj-podgotovki-vladimira-bure>. – Дата доступа: 19.12.2015.
3. Занковец, В. Э. Контроль физической подготовленности профессиональных хоккеистов / В. Э. Занковец // Научно-исследовательские публикации : научный журнал. – Воронеж : Вэлборн, 2015. – С. 44–47.
4. Занковец, В. Э. Периодизация тестирований в игровых видах спорта / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Наука и современность : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (5 июня 2015 г., г. Уфа) : в 2 ч. / – Уфа : Аэтерна, 2015. – Ч. 1. – С. 147–149.
5. Занковец, В. Э. Периодизация комплексного контроля физической подготовленности в профессиональном хоккее / В. Э. Занковец // Наука и современность – 2015 : сб. материалов XXXIX Междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : ЦРНС, 2015. – С. 44–46.
6. Занковец, В. Э. Проблема оптимизации обратной связи в профессиональном хоккее (по результатам анкетирования специалистов) / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Наука. Образование. Личность : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь : Логос, 2015. – С. 46–49.
7. Занковец, В. Э. Тестирование как элемент процесса управления подготовкой хоккеистов высокой квалификации (по результатам опроса специалистов) / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения : сб. материалов XLIV Междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : ЦРНС, 2015. – С. 246–250.
8. Занковец, В. Э. Хочешь закончить с хоккеем – убей свое тело / В. Э. Занковец. – Минск : А. Н. Вараксин, 2014. – 160 с.
9. Особенности мышечной деятельности человека (статическое и динамическое напряжение) // Refran.ru – Рефератный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://reffan.ru/referat_ugotrujgyfsrnayfs.html. – Дата доступа: 19.12.2015.

28.01.20016