

УДК 796.966.015.4

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ

А.А. Плетнев, Н.С. Васильев

Рассмотрены современные тенденции в организации тренировочного процесса хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, тренировочный процесс.

Хоккей как вид спорта существует уже более 100 лет, и им движет прогресс. С каждым годом физические требования к хоккеистам повышаются. Тренировочные процессы вынуждают прибегнуть к передовым технологиям. Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсив-

ность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к их общей физической и специальной подготовке. Хоккей становится более жестким, увеличивается темп игры и вместе с тем зрелищность, что подразумевает повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки спортсменов.

Совершенствование спортивной подготовки связано с разработкой и выбором наиболее рациональной системы на первых этапах многолетнего процесса, способствующей равномерному развитию всех способностей юного спортсмена, а на этапе высшего спортивного мастерства – с выбором адекватной его индивидуальным особенностям системы подготовки.

Тенденция к дальнейшему увеличению объемов тренировочной работы сохраняется и в настоящее время. В частности, многие специалисты различных стран рекомендуют в ближайшие годы увеличить объем работы, затрачиваемой на подготовку спортсменов высокого класса, до 1700–2000 ч в год при 340–360 днях занятий и соревнований (сейчас эти цифры обычно не превышают соответственно 1100–1400 и 300–320). Вместе с тем практика подготовки спортивных команд в различных странах показала, что это направление совершенствования спортивной тренировки в хоккее практически исчерпало свои возможности. Многие тренеры, чрезмерно увеличившие объемы тренировочной работы, не достигли ожидаемых результатов; резко возросло число случаев перенапряжения функциональных систем организма; сократились сроки выступления на уровне высших достижений в силу исключительно высоких физических и психических нагрузок, истощения адаптационных возможностей организма спортсменов. Чрезмерные величины объема работы вошли в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, отрицательно сказались на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки спортсменов [1].

Вторая тенденция – строгое соответствие системы тренировки хоккеистов со специфическими требованиями данного вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Общая подготовка перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется преимущественно как средство активного отдыха.

Третья тенденция – постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки. Проявляется это в увеличении числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода [2].

Четвертая тенденция – стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функцио-

нальных резервов. В настоящее время отмечаются излишнее увлечение тренировочными и соревновательными нагрузками, средствами стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий [3].

Пятая тенденция – расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма хоккеиста; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных двигательных качеств (например, силы и гибкости), физическое и техническое совершенствование.

Шестая тенденция – ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. При этом необходимо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства не влияют существенно на уровень результата. Поэтому при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Седьмая тенденция – совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в хоккее, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на групповые и индивидуальные модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса [4].

Анализ показывает, что эти тенденции, опирающиеся на возможность современной диагностической и вычислительной техники, в настоящее время являются одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки хоккеистов, так как позволяют создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих соответствие уровня подготовленности планируемой структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату.

Библиографический список

1. Урюпин, Н.Н. Научно-методический вестник ФХР 1/2015 / Н.Н. Урюпин, А.Ю. Букатин. – М.: Человек, 2015. – С. 25–24.
2. Урюпин, Н.Н. Научно-методический вестник ФХР 2/2015 / Н.Н. Урюпин, А.Ю. Букатин. – М.: Человек, 2015. – С. 43–45.
3. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
4. Федотова, Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки / Е.В. Федотова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 56–60.

[К содержанию](#)