

А.В. Плотников

Хоккейный клуб «Металлург» (г. Жлобин)

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В настоящее время специалистами в области хоккея (Ю.В. Никонов, 2001; 2008; В.П. Савин, 1990, 2003 и др.) определено, что эффективное управление спортивной подготовкой возможно на основании планирования подготовки.

По заключению Ю.Ф. Курамшина (2003) под планированием подразумевается процесс разработки планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной

тренировки. В то же время В.П. Савин (1990, 2003) заключает, что планирование подготовки только тогда эффективно, когда отображает объективные закономерности построения тренировочного процесса.

Известно, что значимость видов подготовок юных хоккеистов постепенно возрастает, что обусловлено направленностью, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися обстоятельствами. На этапе спортивного совершенствования (ЭСС) в подготовительном периоде – июль и август месяцы – доминирует физическая подготовка (ФП), объем которой составляет от 34,5 до 52,5 % от общего объема. Следовательно, ФП является ведущей.

Планирование ФП как ведущего вида подготовки на этом этапе должно отвечать его специфике и предусматривать составление общекомандных и индивидуальных планов по воспитанию физических способностей. При разработке планов по ФП в подготовке необходимо исходить и из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. Далее следует сопоставить величину и характер тренировочных нагрузок с достигнутыми результатами, что позволит ответить на два основных вопроса: выполнены ли задачи предыдущего этапа и как изменить содержание программы подготовки в будущем.

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. На основании этого в практике подготовки юных хоккеистов ФП планируют в годичном цикле, мезоциклах и микроциклах.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного или многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

В соответствии с годовым планированием ФП и конкретными условиями подготовки составляется план ФП в мезоциклах.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000, 2002).

Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности или чередование различных микроциклов в определенной последовательности;

- смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000, 2002).

Планирование ФП в мезоциклах позволяет четко зафиксировать количественные показатели, средства тренировки, динамику объема и интенсивности тренировочных нагрузок, структуру и направленность учебно-тренировочных занятий.

При планировании физических средств учитывается:

- их характер и методы тренировки;
- уровень подготовленности юных спортсменов;
- закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей при определении содержания занятий;
- параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношения в каждой части занятия;
- порядок чередования нагрузок различной направленности и величины в рамках мезоцикла;
- контрольные упражнения.

Опыт подготовки юных хоккеистов показывают, что в детско-юношеском хоккее различают втягивающие, контрольно-подготовительные, восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки с приоритетом на индивидуальные и групповые ТТД, т. к. объем командных ТТД обеспечивается на счет 2-сторонних игр.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным упражнениям (не рекомендуется большой объем при подготовке юных спортсменов), широко используются групповые и командные ТТД.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Первый включает дополнительное число восстановительных микроциклов (например, 2 восстановительных и 2 ординарных тренировочных). Второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности периода, насыщенными ответственными играми. Именно в этих мезоциклах приоритет полностью должен отдаваться или техническим приемам или индивидуальным ТТД наравне с широким использованием 2-сторонних игр на «полполя» или в «зоне», в небольшом объеме используются групповые ТТД.

Структура мезоциклов в детско-юношеском хоккее закономерно видоизменяется в процессе тренировки в зависимости от изменения содержания подготовки спортсменов по этапам и периодам макроцикла.

В мезоциклах тренер органически увязывает ФП с соревновательной деятельностью. В этих случаях планируются межигровые микроциклы, в которых занятия по ФП чередуются с занятиями технической и тактической направленности и психологических возможностей спортсмена. Таким образом, тренеру удастся

органически увязать процесс физической подготовки с соревновательной деятельностью и обеспечить планомерное возрастание функциональных возможностей спортсмена и их последующую реализацию.

Так, Ю.В. Никонов (2008) и В.В. Савин (2006) в качестве примера приводят план-графики распределения времени на ФП в подготовительном периоде для хоккеистов на этапе спортивного совершенствования (таблица).

Таблица – План-график распределения времени на физическую подготовку в подготовительном периоде у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования, ч

№	Подготовительный период	
	июль	август
по Ю.В. Никонову, 2008		
1	46	82
по В.П. Савину, 2006		
2	28	26

Из таблицы видно, что мнения специалистов расходятся кардинально.

В то же время опыт подготовки юных хоккеистов свидетельствует о том, что, как правило, объемы на ФП у всех тренеров – разные и не совпадают с программными требованиями. Это связано как с условиями подготовки, уровнем мастерства контингента и квалификацией тренеров, так и с задачами, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации.

Все эти факторы и связанные с ними нагрузки в ходе соревновательной и игровой подготовки требуют планомерной реализации специальных и общепринятых средств восстановления, разгрузки.

На основании вышеизложенного, необходимо сделать следующие выводы:

1. У хоккеистов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде доминирует физическая подготовка, планирование которой отвечает специфике вида спорта и предусматривает составление общекомандных планов по воспитанию физических способностей. При разработке планов по ФП в подготовке тренерский состав исходит из условий подготовки, уровнем мастерства контингента, задач, стоящих перед командой в данном сезоне.

2. В зависимости от общего хода развития тренированности и недостатков, выявленными контрольными стартами, содержание, объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий физической направленности может приобретать различную направленность.