**Тренер-преподаватель А.Р. Тубаев**

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ИХ ОНТОГЕНЕЗА И**

**СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*МАУ ДО « Детско-юношеская спортивная школа №3»*

*г.Тюмень, Россия.*

***Аннотация.*** *Данная статья посвящена изучению вопроса управления качеством тренировочного процесса хоккеистов этапа начальной подготовки и системе планирования годичного цикла спортивной подготовки хоккеистов этапа начальной специализации на основе мониторинговых исследований.*

***Ключевые слова:*** *управление, планирование, тренировочный процесс, хоккей.*

**Couh A.R. Tubaev**

**IMPROVING THE QUALITY OF SYSTEM OF PLANNING OF TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT PATTERNS OF THEIR ONTOGENESIS AND**

**WORKOUT SPORTS**

*MAU TO "Specialized detsko-youthful sports school of the Olympic reserve №3"*

*Tyumen, Russia, sdusshor3@mail.ru*

***Abstract.*** *This article examines the issue of quality management of the training process of the players stage of initial preparation and planning of the annual cycle of sport training of the players stage of initial specialization on the basis of monitoring studies.*

***Key words:*** *management, planning, training process, hockey.*

***Актуальность*** выбранной нами темы обусловлена тем, что с одной стороны, для достижения высоких спортивных результатов в хоккее требуется выполнение больших объемов тренировочных нагрузок, а с другой, многими тренерами недостаточно внимания уделяется поиску эффективных средств и методов повышения уровня физической подготовленности спортсменов-хоккеистов и не в полной мере учитываются возрастные особенности занимающихся.

В настоящее время детско-юношеский хоккей в нашей стране переживает сложные и трудные времена. За последние двадцать-тридцать лет не появилось ни каких новых научно-методических разработок, программ, методик в области хоккея с шайбой. Утрачивают свою актуальность и методики воспитания юных хоккеистов, старые советские наработки, но мы считаем, что именно эти труды и нужно брать в основу новых методических разработок. В наше время, когда хоккей стал динамичнее, быстрее и сильнее с учетом современных технологий в области спорта, хоккея в частности, именно сейчас нам с Вами необходимо принимать решения, которые помогут «оздоровлению» ситуации в детско-юношеском хоккее. Необходимо существенно изменить подход к структуре планирования тренировочных занятий и летних сборов (макроциклы, мезоциклы и микроциклы), сделать акцент на процентном соотношении ОФП(70%) и СФП(30%). Учитывать при планировании занятий «чувствительный» возраст занимающихся. Анализ построения тренировочного процесса хоккеистов говорит о том, что физической подготовке уделяется большое внимание. Ее объем в годичном цикле тренировок составляет в среднем 30-35% от общего объема тренировочной нагрузки.[4]

При этом при планировании тренировок по физической подготовке необходимо учитывать не только современные требования игры, но и индивидуальную структуру подготовки каждого хоккеиста. К примеру, один может быстро, но не всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно вынослив. Планирование - одно из важнейших условий, обеспечивающих непрерывный рост достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов высокого класса.

Планирование требует широких знаний в различных областях и большого практического опыта. Задача тренера при составлении плана заключается, по существу, в том, чтобы осознанно реализовать закономерности развития спортивных достижений и формирования личности хоккеиста. При этом нужно стремиться кпереработке передового опыта и знаний об объективных связях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений. Итак, предметом планирования тренировки являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена.

Поэтому перед хоккейными тренерами всегда стояли, и будут стоять два вопроса:

1) какие проявления физической работоспособности являются наиболее важными для хоккея?

2) Какими упражнениями, и какими, методами их нужно развивать и совершенствовать, чтобы росли не просто выносливость, быстрота или сила, а все эти физические качества развивались параллельно с развитием их технико-тактических действий в игровой деятельности?

В хоккее с шайбой одни тренеры выделяют общую и специальную физическую подготовку, другие считают методически и педагогически правильно физическую подготовку подразделять на общую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка хоккеистов (ОФП) должна способствовать разностороннему развитию двигательных функций организма, увеличению общего потенциала работоспособности. Этот вид физической подготовки насыщен различными упражнениями, в комплексе воздействующими на двигательные функции, а средства скоростно-силовой подготовки используются в переменных режимах интенсивности, необходимых для игровой деятельности. С помощью средств ОФП стимулируется развитие выносливости, скоростных, силовых, координационных способностей хоккеистов, расширяется запас их двигательных навыков и умений.

ОФП направлена на общее развитие организма хоккеистов: развитие органов и систем организма, увеличение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение уровня ловкости, выносливости, силы, гибкости и быстроты.

Для общей физической подготовки в основном используются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Цель специальной физической подготовки( СФП) - это развитие органов и систем организма спортсменов используя в основном средства строго направленных упражнений.

СФП хоккеистов в основном проходит на льду и имеет своей целью улучшение ведущих двигательных качеств и способностей, т.е. конкретно в основных движениях хоккеистов, применяемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специальной физической подготовки используются преимущественно игровые упражнения с включением в них усложнений, усиливающих воздействие на организм хоккеистов.

Есть тренеры которые выделяют еще и специализированную физическую подготовку, которая имеет более узкую направленность и решает следующие задачи:

- преимущественно улучшение тех качеств и способностей, которые более необходимы для хоккея;

- выборочное развитие основных мышечных групп, которые несут основную нагрузку при двигательных действиях хоккеистов.

Поэтому в качестве основных средств специализированной физической подготовки применяются упражнения, которые по своей структуре и характеру адекватны основным движениям хоккеистов, применяемых в игровой деятельности. Среди них выделяют:

- имитация различных технических приемов.

- упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах, основные хоккейные движения с различными отягощениями.

- имитационные прыжковые упражнения.

- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, регби), проводимые по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности.[3]

Специализированная физическая подготовка в подготовительном периоде (на специально-подготовительном этапе) занимает 20-25 % от общего объема физической подготовки. Используется данный вид физической подготовки и на промежуточных этапах соревновательного периода.

Выделенные виды физической подготовки органически взаимосвязаны. Единство общей, специальной и специализированной подготовки является одним из важнейших принципов системы спортивной подготовки хоккеистов высокого класса.[2]

Непропорциональная оценка в тренировочном процессе ОФП приводит к уменьшению базовой подготовки и однобокой специализации, что, в итоге тормозит рост спортивного мастерства. При этом высокий удельный вес общей физической подготовки приводит к снижению специальной и специализированной физической подготовки, что также плохо сказывается на увеличении специальной подготовки и спортивных результатах. Поэтому в тренировочном процессе особо важно соблюдать оптимальное соотношение всех видов физической подготовки,

Спортивные игры, в том числе и хоккей с шайбой, относятся к видам спорта с переменным режимом функционирования организма спортсменов, определяемого особенностями соревновательной деятельности в данных видах спорта.

В данном случае основной фактор оценивающий мастерство в спортивных играх - это скорость передвижений и выполнения ациклических действий, определяющих содержание игровой техники и тактики. Эти действия реализуются в условиях постоянных переходов от умеренной(пассивной) к высокоинтенсивной(активной) двигательной деятельности, что требует способности к сохранению скорости при резких физиологических изменениях организма, а также устойчивой техники и целевого компонента движений при возрастающем утомлении и психологической напряженности.

Одна из основных особенностей игровой деятельности в хоккее - большой объем силовых единоборств на любом участке хоккейной «коробки». Исполнение технико-тактических приемов игры в условиях, связанных с плотной опекой и жесткой силовой борьбой, требуют мужества и помогают воспитанию у спортсменов волевых качеств : решительности, настойчивости, целеустремленности, смелости

Особенностью современного хоккея является повышение интенсивности и жёсткости игры: возрастает количество атак, индивидуальных технико-тактических действий, скоростно-силовых единоборств. При большой плотности игры, число хоккеистов участвующих в каждом игровом эпизоде, только увеличивается. Игровой потенциал в хоккее отличается сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых различных сочетаниях, проявляясь в сложно- координационной согласованности различных частей тела: одновременное сочетание разных действий, с владением шайбы и без нее, на максимальной скорости передвижения; непрерывная, быстрая смена ситуаций на игровой площадке, плотный контакт с соперником - все это требует высокой тренированности координационных способностей спортсмена, проявляющихся в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

В таком сложном виде спорта, как хоккей с шайбой, следует аккуратно выполнять большие объемы тренировочной работы, направленных на рост аэробных возможностей. Хоккеисты в юном возрасте относительно легко справляются с нагрузкой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и в итоге возрастают спортивные результаты.

Поэтому, важно не упустить время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов, и использовать так называемые благоприятные (сенситивные) периоды возрастного развития, когда организм легко поддается тренировочным действиям и отвечает быстрым прогрессированием двигательных способностей.

На основании вышесказанного, можно сделать вывод, что при планировании тренировочного процесса в хоккее с шайбой, тренерам-преподавателям нужно рационально соотносить общую и специальную физическую подготовку по отношению к другим видам подготовки спортсмена.

Анализ вопросов связанных с качеством управления тренировочного процесса юных хоккеистов позволили нам сделать следующие выводы:

-слабое физическое развитие хоккеистов связано с недостаточным вниманием тренеров-преподавателей планировать свою деятельность в соответствии с последними научно-техническими достижениями и требованиями нормативной базы спортивных школ

-совершенствование качества тренировочного процесса позволит:

-улучшить результаты физической и специальной подготовки спортсменов;

-повысить уровень квалификации и компетентности участников тренировочного процесса спортивных школ;

-рассмотреть перспективы дальнейшего совершенствования структурного подхода в части сохранности спортивного контингента

Литература:

Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А.Ю.Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. - М., 2006. - С. 19-23.

Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб.: Питер, 2011. – 223 с.

Солошенко Н.Б. Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортивных школ города Тюмени на основе результатов мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности юных спортсменов / Н.Б. Солошенко, М.В. Алексеева, Д.Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 10–12.

Тубаев А.Р. Управление качеством тренировочного процесса хоккеистов этапа начальной подготовки на основе мониторинговых исследований / А.Р. Тубаев, Д.Н. Макаридин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материалы 14-ой Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Тюмень: Вектор Бук, 2016. –Ч. 1. – С. 354-358.