

466

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

На правах рукописи

ЧЕРЕНКОВ Роберт Дмитриевич

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ  
ЭТАПАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ  
ХОККЕИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

(130004 — ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

А в т о р е ф е р а т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

МОСКВА — 1985 ГОД

Работа выполнена в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель: доктор педагогических наук,  
профессор МАТВЕЕВ Л. П.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор ТРАВИН Ю. Г.  
кандидат педагогических наук  
КОЛОСКОВ В. И.

Ведущая организация: Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры.

Защита состоится . 14 . 03 . 1986 г.

в 14 часов на заседании специализированного совета К046.01.01 Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры. Москва, Сиреневый бульвар. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан . 4 . 02 . 1986 г.

Ученый секретарь специализированного совета,  
кандидат педагогических наук, доцент ПРИМАКОВ Ю. Н.

4/588702

МОСКВА — 1986 ГОД  
БИБЛИОТЕКА

Лавровского пл.,

института физической культуры

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.

**А к т у а л ь н о с т ь.** В практике советского хоккея найдена новая форма подготовки хоккеистов в ходе соревновательного периода, получившая название "промежуточный этап". Являясь одним из выключенных звеньев в системе годичной подготовки хоккеистов высокой квалификации, промежуточный этап здесь не подвергался научно-методическому исследованию.

Наиболее актуальными сторонами избранной проблемы являются: уточнение основных факторов, определяющих стабильную работоспособность хоккеистов, определение оптимальной продолжительности промежуточных этапов; целесообразное распределение промежуточных этапов по времени в системе годичной подготовки хоккеистов высокой квалификации; определение методически оправданных средств, методов и динамики тренировочных и соревновательных нагрузок на промежуточных этапах.

**Н а у ч н а я н о в и з н а.** На основе исследования реальной спортивной практики впервые определены конкретная роль, содержание и особенности построения тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода хоккеистов высшей квалификации.

Разработана основная типовая модель построения тренировки на этих этапах, включающая три фазы (общеподготовительную, специально-подготовительную, собственно-предсоревновательную).

Экспериментально показана реальность и практическая эффективность этой модели. Впервые также определены варианты построения тренировки на укороченных промежуточных этапах в начале, середине и конце длительного соревновательного периода, оправданные при некоторых условиях, реально возникающих в спортивной практике.

**П р а к т и ч е с к а я з н а ч и м о с т ь.** Разработанная и экспериментально проверенная основная модель построения тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода оказалась практически пригодной для рационализации тренировки хоккейных команд высшей

квалификации, в том числе команд мастеров и сборных команд страны.

Состав средств, методов и форм построения тренировки на этих этапах конкретизирован в виде практических рекомендаций, которые могут быть использованы для повышения эффективности тренировки и спортивной результативности различных хоккейных команд.

**Рабочая гипотеза.** Представлялось возможным, несмотря на весьма сложное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в структуре годичной подготовки хоккеистов, разработать методические представления об оптимальной структуре тренировки на промежуточном этапе, их целесообразной продолжительности и месте в макроцикле. Предполагалось, что укороченные и иные относительно оправданные варианты промежуточного этапа тренировки можно оптимизировать путем рационализации состава средств и методов, обеспечивающих направленные тренировочные воздействия, соответственно состоянию хоккеистов и особенностям их реагирования на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация объемом 147 страниц машинописного текста включает 29 таблиц, 13 рисунков и состоит из введения, четырех глав и библиографии. Список литературы состоит из 66 отечественных и 8 зарубежных источников.

#### СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ.

##### I. Предпосылки, постановка проблемы.

Отчетливая тенденция к увеличению числа внутрисююзных и международных соревнований, наблюдавшаяся в течение последних 20 лет в хоккее привела к тому, что в настоящее время объем соревновательной практики достиг здесь, повидимому, околопредельных величин и дальнейшее его увеличение приводит к уменьшению собственно тренировочной работы.

Большая трудность в построении тренировки хоккеистов заключается в том, что игрокам достаточно высокой квалификации приходится

неоднократно за игровой сезон выходить на "пик" спортивной формы. При этом наиболее ответственные турниры (чемпионаты мира, Европы, олимпийские игры) приходится, как правило, на вторую половину сезона.

Известно, что, так называемая "Предсезонная" подготовка хоккеистов высокой квалификации не превышает, как правило, двух-трех месяцев, а потому систематически используя в ходе игрового сезона тренировочные воздействия поддерживающего характера, часто не удается сохранить на высоком уровне игровую работоспособность.

Мы исходили из того, что решение проблем рационального построения тренировки представляет сейчас магистральную линию оптимизации системы подготовки спортсменов высокого класса.

Из общей теории спортивной тренировки известно, что развитие спортивной формы носит фазовый характер (Л.П.Матвеев, 1956-1977 г.г.) Это положение должно прежде всего учитываться при управлении и развитии спортивной формы. Эффективность управления при этом во многом зависит от совершенствования системы соревнований (их четкого ранжирования, соподчинения, целесообразного распределения во времени) и структуры тренировки.

При длительном соревновательном периоде (что имеет место в хоккее) существует достаточно реальная опасность утраты спортивной формы и управление ею существенно осложняется. (Л.П.Матвеев, 1956-1977, Д.Харре 1971, В.И.Колосков, 1974, В.П.Климин, В.И.Колосков 1982 и др.) Своего рода облегчающим условием служит включение в структуру соревновательного периода "промежуточных" этапов.

Анкетный опрос ведущих тренеров страны (старшие тренеры команд высшей и первой лиг) не позволил выявить достаточно четких, методически строго обоснованных подходов к построению тренировки на промежуточных этапах. В связи с этим возникла необходимость конкретного анализа практически наблюдаемого содержания тренировки на этих этапах и экспериментальной проверки типичных вариантов ее построения.

Практическая проверка наблюдавшихся вариантов построения

тренировки на промежуточных этапах, осуществленная в течение двух лет (1970-1972 г.г.) в команде "Кристалл" (Саратов) показала их низкую эффективность. В частности, оказался недостаточным объем тренировочных воздействий на этих этапах, что негативно оказывалось на функциональной подготовленности хоккеистов и устойчивости спортивной формы (по данным анализа соревновательной деятельности, педагогических и медико-биологических обследований).

Анализ игровой работоспособности в ходе естественного эксперимента выявил достаточно четкую тенденцию: повышенный ее уровень в первой части игрового сезона и, как правило, снижение, порой значительное, - во второй. С одной стороны это может расцениваться как свидетельство высокой эффективности предсезонной подготовки, с другой - как показатель невысокой эффективности тренировки в период многочисленных соревнований.

В аспекте изложенного, изученный опыт представлял немалый интерес для реализации идеи построения тренировки на промежуточном этапе по принципу подготовительного периода ("мини-подготовительного периода" по выражению И.П.Матвеева).

Изучения опыта использования перерывов в чемпионате страны и в ведущих хоккейных командах мира (ЧССР, Швеция, Канада, Финляндия, США), показали, что подготовка хоккеистов в это время осуществляется без серьезного научно-методического обоснования. Команды используют перерывы для участия в международных турнирах (решая финансовые и другие проблемы), приобретают опыт международных игр и т.п.

Основными причинами введения промежуточных этапов в длительном соревновательном периоде у хоккеистов высокой квалификации, очевидно, являются:

во-первых, весьма ограниченные возможности для развивающих тренировочных воздействий в ходе длительного соревновательного сезона, имеющего тенденцию к дальнейшему увеличению как по продолжительности, так и по суммарному числу игр за сезон. (Особенно это характерно для

подготовки сильнейших хоккеистов, входящих в сборные команды СССР);

во-вторых, тенденция к повышению напряженности хоккейных матчей, а также к сокращению межигровых интервалов не только ограничивает возможности использования поддерживающих режимов в распространенной практике хоккеистов, но и увеличивает риск физических и психических перенапряжений;

в-третьих, наличие дополнительных (из-за частых переездов) влияний на организм хоккеистов, связанных с необходимостью частой адаптации, причем в сжатые сроки, к иным порой весьма разнообразным - климатическим, временным, бытовым, тренировочным и другим - условиям;

в-четвертых, определенная монотонность ритма тренировочных занятий и игр в соре новательном сезоне;

в-пятых, неравномерный календарь соревнований и определенное противоречие в задачах клубных и сборных команд на некоторых этапах подготовки в ходе игрового сезона;

в-шестых, наличие существенного разнообразия в индивидуальных динамиках игровой работоспособности хоккеистов, связанного с возрастом, опытом, игровым амбула, болезнями, травмами.

Таким образом, теоретический анализ, изучение опыта тренировки хоккеистов высокой квалификации, в том числе предварительная проверка наиболее распространенных вариантов использования перерывов в чемпионате страны, позволили уточнить проблему поиска путей оптимизации управления игровой работоспособностью хоккеистов высокой квалификации в длительном соревновательном сезоне, с использованием возможностей, представляемых для этого промежуточными этапами.

## II. Задачи, общая характеристика

методов и организация исследований.

Основными направлениями исследования, определившими в значительной мере его логические этапы, явились:

- всестороннее изучение, анализ и обобщение литературных данных, а также практического опыта, имеющего отношение к проблеме;

- разработка методологии и оптимизированных моделей построения тренировки на промежуточных этапах;
- экспериментальная апробация разработанных вариантов построения тренировки на промежуточных этапах, включая уточнение средств и методов подготовки;
- разработка методических рекомендаций по итогам исследования.

В качестве основных задач исследования нами поставлены следующие:

1) Разработать методические представления об оптимальной структуре тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода, их целесообразной продолжительности и место в макроцикле подготовки хоккеистов высокой квалификации;

2) Уточнить характеристику средств и методов тренировки, целесообразные величины и динамику нагрузки на этих этапах;

3) Экспериментально проверить эффективность разработанной системы представлений о содержании и структуре тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода, включая различные оправданные варианты.

Основными исследовательскими методиками в работе стали:

1) Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных и документальных данных;

2) Педагогические наблюдения и обследования тренировочной и соревновательной деятельности, включая инструментальные методы (хронометрирование, хронографирование, визуально-графическая регистрация основных показателей игровой активности хоккеистов) и расчет коэффициента игровой результативности (КИР);

3) Анкетирование и интервьюирование ведущих специалистов;

4) Определение некоторых функциональных показателей (максимальное потребление кислорода, показатели газообмена в процессе тренировочных занятий, радиотелеметрическая регистрация ЧСС во время тренировок и матчей по хоккею, расчет "коэффициента тренированности" сердечно-сосудистой системы);

5) Естественные педагогические эксперименты с проведением конт-



рольных испытаний и обследований. Опытная проверка основных положений построения тренировки на промежуточных этапах в условиях длительного соревновательного периода в хоккейных командах высокой квалификации.

Материалы исследований подвергались общепринятой статистической обработке на ЭВМ ЕС-10-60.

#### Медико-биологические обследования.

Медико-биологические обследования проводились на кафедре ЛЖ Саратовского медицинского института комплексной научной группой (руководитель профессор М.М.Круглый) и сотрудниками кафедры физиологии ЦОЛИФК (руководитель профессор А.А.Гуминский).

Большую часть фактической информации о содержании и построении тренировки на различных этапах подготовки в командах мастеров по хоккею мы получали в ходе непосредственных наблюдений за игровой и соревновательной деятельностью, а также с помощью анализа документальных данных (годовых планов тренировки, журналов планирования и учета работы хоккейной команды, отчетов по этапам подготовки).

Теоретический анализ литературных данных и документальных материалов по исследуемой проблеме охватил всю доступную отечественную и зарубежную специальную литературу, а также документацию планирования и учета тренировки команд мастеров. Обработано 32 годовых плана тренировки команд высшей и первой лиг, 35 журналов планирования и учета работы хоккейных команд, 62 отчета за этапы подготовки.

Педагогические наблюдения включали определение моторной плотности тренировочных занятий, двигательной активности в тренировочных занятиях, игровых эпизодах, матчах и тренировках в целом. Взятый комплекс показателей в определенной мере характеризовал двигательные возможности хоккеистов и их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Оценка направленности тренировочных заданий осуществлялась с

учетом следующих параметров: продолжительности упражнений, их интенсивности, числа повторений, длительности и характера отдыха. Идентификация направленности тренировочных нагрузок проводилась с использованием общепринятых критериев.

Регистрация технико-тактических показателей в ходе официальных матчей на всех этапах исследования осуществлялась с использованием методики, предложенной Ю.В.Королевым. В этой работе участвовала педагогическая группа кафедры физического воспитания Саратовского педагогического института (руководитель доцент П.В.Асташев).

Организация исследований. Экспериментальные исследования проводились в Саратове и в Москве (ГЦОЛИФК), в командах "Кристалл" (Саратов), сборной РСФСР и сборной СССР с охватом 66 хоккеистов старших и высших разрядов. Экспериментальная часть работы осуществлялась в несколько этапов:

- 1) Предварительная проверка чаще всего применяемых на практике вариантов построения тренировки на промежуточном этапе (команда "Кристалл" Саратов на протяжении двух годовых циклов).
- 2-3) Опытная проверка основных элементов разработанной модели построения тренировки на промежуточном этапе и ее усовершенствованных вариантов, (команда "Кристалл" Саратов, два годовых цикла).
- 4) Апробация в условиях соревнований "оптимальных" вариантов построения тренировки на промежуточных этапах различной продолжительности (сборная команда СССР, РСФСР, "Кристалл" Саратов, три годовых цикла).

III. Первая серия исследований, уточняющие характеристику структуры тренировки на промежуточном этапе соревновательного периода.

Анализ содержания тренировки на промежуточном этапе в командах высшей и первой лиг, динамики подготовленности хоккеистов на различных этапах микроцикла позволил выявить следующие основные недостатки подготовки на промежуточных этапах:

- 1) Дефицит тренировочных нагрузок как по объему, так и по ин-

тенсивности.

2) Неполюценная методика организации тренировочной и соревновательной деятельности выражалась в таких изъянах как:

- недостаточно четкая направленность большинства тренировочных занятий как по технико-тактической, так и специальной физической подготовке;
- недостаточно рациональное сочетание тренировочных нагрузок, соревновательной практики и восстановительных мер;
- отсутствие оперативной коррекции тренировочных воздействий с учетом функционального состояния игроков и недостаточный систематический контроль за общей динамикой подготовленности хоккеистов, что ограничивало возможности своевременной поэтапной коррекции хода подготовки;
- использование перерывов в игровом сезоне в основном для пассивного отдыха (а не для тренировочных занятий).

Опираясь на теоретические предпосылки, опытные данные по оптимизации тренировки на промежуточных этапах, изучив опыт подготовки сильнейших команд страны, мы разработали модель мезоцикла тренировки для промежуточного этапа со временем околосесячного перерыва в чемпионате страны. Такой мезоцикл включил три фазы: переходно-подготовительную, специально-подготовительную и контрольно-подготовительную (непосредственно предсоревновательную). Основные средства тренировки на этом этапе подразделены на 9 групп, пять из которых охватывают строго направленные подготовительные упражнения, а четыре - модельно-соревновательные упражнения на льду.

Такая группировка основных упражнений помогла более точно намечать конкретный эффект тренировочных занятий и достигать его. В естественном эксперименте проверялись основные черты разработанной модели, в том числе соотношение частей мезоцикла, намеченная динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и систематизированный состав средств тренировки.

В качестве оправданной динамики тренировочных нагрузок намечена следующая: в "переходно-подготовительной фазе" - значительный суммарный объем (до 4-5 часов в день) при относительно невысокой

интенсивности (средняя ЧСС — 140-150 уд./мин. (в специально-подготовительной" — объем стабилизируется по времени на уровне 3-4 часов в день при повышении интенсивности (средняя ЧСС 160-180 уд./мин.) и в третьей фазе мезоцикла объем нагрузок уменьшается по времени до 2,5 - 3 часов в день, интенсивность большинства модельно-соревновательных упражнений приближается к соревновательной и выше.

К началу проверки этой модели в состоянии экспериментальной команды наметился определенный спад спортивной формы (главным образом по показателям суммарной работоспособности и уровню проявлений скоростносиловых качеств), что стало негативно отражаться и на командных технико-тактических показателях, характеризующих игровую результативность (особенно наглядно это проявилось в шести матчах, предшествовавших перерыву в чемпионате страны). Результаты выступлений во второй части первенства СССР этого сезона оказались значительно стабильнее и выше, чем в предыдущих сезонах.

В динамико-игровой результативности наметилась достаточно четкая положительная тенденция, хотя и с некоторым "спадом" в концесезона. Функциональное состояние (по данным МПКа и коэффициента тренированности сердечно-сосудистой системы к концу промежуточного мезоцикла было на достаточно высоком уровне. достаточно стабилен был коэффициент превосходства", даже в самых напряженных матчах. Все это позволяло полагать, что эффективность тренировки на рассматриваемом этапе повысилась. Тем самым подтвердилось верность основных элементов разработанной модели.

Вместе с тем при использовании расширенного круга средств тренировки выявились и определенные трудности, прежде всего связанные с необходимостью целенаправленного воздействия на такие специфические и весьма важные качества, как скоростная и скоростно-силовая выносливость.

1У. Усовершенствование и апробация типичного варианта построения тренировки на промежуточном этапе соревновательного периода.

Коррекция модели. С опорой на материалы первой серии исследо-

ваний мезоцикл промежуточного этапа был сконструирован из трех основных частей. Вместе с тем, были внесены некоторые изменения. В целях усовершенствования (в целом усовершенствованный вариант мезоцикла характеризовался следующими чертами:

I фаза. Начиная со своеобразного "переходного микроцикла" при использовании эффекта "переключения" со специфической нагрузки хоккеистов на общеподготовительные упражнения. В тренировочных микроциклах этой фазы наряду с восстановлением функциональных возможностей организма обеспечивается повышение на этой базе работоспособности уровня силовых и скоростно-силовых проявлений. Состав средств тренировки соответственно характеризуется разнообразием и увеличенной продолжительностью упражнений (лыжные кроссы до 12-18 км., бег в переменном темпе на воздухе до 10 км., свободное плавание до 3-5 км., разнообразные игры, упражнения с отягощениями).

II фаза. Включает "стабилизирующий" и один-два "ударных" микроцикла.

Основная задача - совершенствование специальной физической подготовленности и особенности скоростно-силовой выносливости. Решаются также конкретные задачи технико-тактического характера. Состав средств тренировки несколько суживается и специализируется в занятиях вне льда - это лыжные кроссы (до 12-15 км.), скоростное плавание, адаптированные к хоккею спортивные игры, смешанная (аэробно-анаэробная) силовая тренировка (круговым методом); в занятиях на льду - разнообразные "челночные" упражнения, круговая тренировка скоростно-силового характера с использованием отягощений на коньках, на поясе, упражнения с утяжеленными шайбами, упражнения из арсенала технической и технико-тактической подготовки. III фаза состоит из "контрольно-подготовительного", "шлифовочного" и "подводящего" микроциклов. Основная задача - совершенствование специальной (физической и технико-тактической) подготовленности хоккеистов, особенно их скоростной выносливости, совершенствованию основных тактических вариантов ведения игры. Соответственно, доминирующее

место занимают тренировочные и контрольные матчи, в ходе которых уточняется состав, совершенствуются групповые и командные взаимодействия. Наряду с этим сохраняется в уменьшенном объеме тренировочные упражнения по разделу общей и специальной физической подготовки (как на льду, так и вне его). Это главным образом серийные прыжковые упражнения, спортивные игры (приближенные по правилам к хоккею), упражнения с отягачениями, "челночные" упражнения и др.

Предполагалось, что в зависимости от состояния спортивной формы, в том числе от наличия "слабых звеньев" в подготовленности команды и отдельных игроков, построению и содержанию тренировки на промежуточных этапах может в определенных чертах изменяться. Исходя из этого, предусматривалась известная вариативность главным образом в отношении частной направленности тренировочных заданий, частной дозировки упражнений и деталей средств тренировки. Однако подобные коррекции предполагались лишь в том случае, если они не противоречили принципиальным основам описанной модели построения тренировки на промежуточном этапе.

Экспериментальная проверка основной модели. Усовершенствованная модель построения тренировки на промежуточном этапе соревновательного периода опробовалась, как указывалось, в начале в команде мастеров "Кристалл" (Саратов). Промежуточный этап был введен на четвертый месяц после начала игрового сезона и включал указанные выше фазы и микроциклы.

В состав средств тренировки были внесены определенные коррективы, связанные с выявившейся ранее недостаточной эффективностью упражнений для развития скоростной и скоростно-силовой выносливости. Соответственно был разработан комплекс упражнений, приближенных к соревновательному режиму, а часть из них создавался и несколько более жесткий режим деятельности (ЧСС 180-190 уд./мин.)

По данным врачебного контроля и тестирования для игроков, имеющих отклонения в состоянии здоровья и подготовленности введены инди-

видуализированные программы. Комплексное обследование, проведенное после завершения промежуточного этапа показало, что:

- у всех хоккеистов - участников эксперимента, повысился уровень аэробных возможностей, оцениваемых по максимальным величинам потребления кислорода;
- улучшилась приспособляемость сердечно-сосудистой системы к напряженным тренировочным нагрузкам;
- повысились показатели скоростной выносливости как в неспецифических условиях, так и в упражнениях на льду;
- возросли также показатели общей выносливости и скорости передвижения на льду, как на коротких (18 м), так и на более длинных отрезках (36 и 54 м.)

Сопоставление среднегрупповых различий показателей физической подготовленности и функциональных возможностей хоккеистов в начале и в конце промежуточного этапа показало отчетливую позитивную динамику их изменения.

Наблюдения за соревновательной деятельностью свидетельствовали о повышении игровой активности (количество атак) команды, стабильности ее игры. Последнее обстоятельство особенно отчетливо проявилось в повторных матчах с командами, разными по классу.

Есть все основания полагать, что реализация разработанной модели построения тренировки на промежуточном этапе сказалась на успешном выступлении команды в первенстве СССР (команда набрала 36 очков в 24 играх второй части первенства, заняла первое место, вышла в высшую лигу, а 12 хоккеистов стали мастерами спорта СССР).

#### У. Аprobация некоторых вариантов построения тренировки на промежуточных этапах.

Разработанная и экспериментально апробированная основная модель построения тренировки на промежуточном этапе является, в известной степени, обобщенной, типовой. В практике соревнований хоккеистов имеют место относительно короткие перерывы, которые могут быть почти

в любой фазе соревновательного периода. Кроме того, подобные перерывы нередко сочетаются с участием в турнирах.

С учетом этого было признано необходимым дополнить основную модель некоторыми относительно оправданными вариантами.

При выборе вариантов рассматривали две, довольно распространенные ситуации:

1) Укороченные перерывы в первенстве страны в различных частях соревновательного периода, когда команда должна использовать перерыв прежде всего для подготовки к последующим играм первенства;

2) Во время перерыва в чемпионате страны команда участвует (после относительно кратковременной подготовки) в ответственном турнире, не входящем в общий спортивный календарь.

Варианты этапа без ответственных соревнований. Апробировалось два варианта построения тренировки на укороченных этапах: первый - при продолжительности этапа 10 дней (или близко к этому), когда он приходится на первую четверть соревновательного периода (октябрь, примерно месяц), второй - продолжительность этапа около двух недель и он включается в третью четверть календаря чемпионата страны (февраль обычно, месяц установившегося календаря соревнований для хоккеистов высшей и первой лиги.) При сохранении принципиальных черт типовой модели, мезоциклы в данных случаях заменялись аналогичными по типу микроциклами.

В первом из указанных случаев физическая подготовленность команды находится нередко на достаточно высоком уровне (как следствие сравнительно недавно закончившегося подготовительного периода), поэтому не требуется существенного усилия тренировочных воздействий.

Во втором случае (конец игрового сезона) возникает необходимость существенного увеличения объема тренировочных нагрузок, с акцентом на так называемую "атлетическую подготовку".

Опытная проверка этих вариантов укороченных промежуточных этапов показала, что они могут иметь высокую эффективность, как по показателям функционального



состояния хоккеистов к концу промежуточного этапа, так и по (что подтвердилось) показателям игровой результативности в последующих играх первенства страны.

Варианты промежуточных этапов, включенных в участие в официальных турнирах.

Поскольку ответственные международные турниры проводятся практически во всех частях игрового сезона, можно предположить, что варианты построения подготовки к ним могут быть весьма разнообразны. При апробации вариант построения тренировки на промежуточном этапе в таких условиях, как и основная модель, включая три фазы. При этом специально-подготовительная фаза имела существенные отличия, главные из которых вытекали из того, что в нее "вписывался" ответственный турнир (на Кубок Шпенглера), а потому происходило своеобразное совмещение тренировочных (обще- и специально-подготовительного) характера и соревновательных нагрузок.

Сборная команда, где апробировался этот вариант, обыграла всех соперников (национальные команды Швейцарии и Японии, временно сборные ЧССР и Швеции) и завоевала Кубок Шпенглера.

Аналогичным образом строилась тренировка на промежуточном этапе при подготовке экспериментальной сборной команды СССР к Кубку Канады. Некоторые отличия были обусловлены в основном двумя обстоятельствами: во-первых, в составе команды было много молодых перспективных игроков, поэтому значимость технико-тактической подготовки возросла;

- во-вторых, сроками промежуточного этапа и турнира на Кубок Канады (первая половина). В связи с этим первая фаза этапа, включая прежде всего работу по восстановлению и совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, также значительный объем технико-тактической подготовленности. Во второй фазе доминирующей направленностью была непосредственная тактическая подготовка к матчам с основными соперниками в предстоящем турнире

Большая часть ее осуществлялась в условиях соревнований (Всесоюзный турнир "Мемориал хоккейной команды ВВС"), причем соперники моделировали игру (по просьбе тренеров сборной команды СССР) в соответствии с тактическими построениями, используемыми канадскими профессионалами и чехословацкими хоккеистами. Игра проводилась по расписанию, близкому к турниру на Кубок Канады.

Третья фаза этапа включала два матча с национальной командой Швеции. При этом не прекращалась собственно-тренировочная работа по повышению физической работоспособности и совершенствованию основных тактических вариантов игры (в том числе на полях уменьшенного размера)

Динамика показателей функционирования возможностей хоккеистов экспериментальной сборной СССР носила отчетливый позитивный характер, при статистических достоверных различиях. Все это опять подтверждало справедливость основных положений разработанной модели тренировки на промежуточном этапе.

#### ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Так называемые "промежуточные этапы" в длительном соревновательном периоде, на которых тренировка строится по типу сокращенного подготовительного периода, правомерно рассматривать как необходимые звенья единого тренировочного процесса хоккеистов. Исследование подтвердило сформулированные в общей теории спорта положения, что промежуточные этапы, включающие активизацию тренировочных воздействий, позволяют стимулировать развитие тренированности, обеспечить сохранение высокого уровня спортивной работоспособности и вместе с тем оптимизировать хронические процессы восстановления после длительной кумуляции тренировочных и соревновательных нагрузок. Это выражается в целом в повышении игровой результативности в последующей части длительного соревновательного периода.

2. Предпочтительная продолжительность одного промежуточного этапа в исследованиях 30-35 дней при двукратном введении его в макроцикле:

первый раз / в середине соревновательного периода;  
второй раз - во второй его части.

Менее выраженный полезный эффект могут дать и сокращенные промежуточные этапы (10-15 дней), когда они вводятся дополнительно в начальной части соревновательного периода.

Построение и содержание тренировки в таких сокращенных промежуточных этапах имеет конкретные особенности, обусловленные обстоятельствами подготовки (уровень спортивной формы в целом и ведущих игроков, готовностью к восприятию тренировочных и соревновательных нагрузок, задачами, стоящими перед командой и др.)

3. Разработанная и экспериментально проверенная принципиальная модель построения тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода оказалась в практическом отношении наиболее эффективной в тех случаях, когда она предусматривала три основных структурных элемента: общеподготовительную, специально-подготовительную и непосредственно-предсоревновательную фазы. Для них типичны следующие основные черты:

С о с т а в с р е д с т в т р е н и р о в к и: В общеподготовительной фазе адекватны упражнения расширенного спектра воздействия (по отношению к специализации), в том числе упражнения увеличенной продолжительности (лыжные кроссы, бег по снегу, плавание, спортивные игры и т.д.), а также упражнения с дополнительными отягачениями.

Для использования эффекта "переключения" в первой фазе бывает целесообразно включать специфические хоккейные занятия на льду. Во второй фазе целесообразно увеличивать удельный вес спортивно-подготовительных упражнений, особенно направленных на совершенствование скоростной и скоростно-~~силовой~~ силовой выносливости и преимущественно те, которые позволяют воздействовать на эти качества в рамках основных приемов хоккея, в том числе в игровых упражнениях и двухсторонних играх. В заключительной фазе промежуточного мезоцикла особую роль в обеспечении специальной тренированности хоккеистов приобретает тренировочные и контрольные матчи.

704883/4

**ДИНАМИКА тренировочных нагрузок.**  
Для общеподготовительной фазы характерно преимущественное повышение общего объема тренировочных нагрузок (по времени занятий - до 4-5 часов в день) с последующей стабилизацией его при относительно невысокой интенсивности большинства тренировочных упражнений (ЧСС 140-160 уд./мин), для специально-подготовительной фазы - повышение интенсивности тренировочных нагрузок (ЧСС 170-200 уд./мин) при стабилизации и некотором снижении (до 3,5-4 часа в день) их объема; для предсоревновательной фазы - дальнейшее сокращение общего объема тренировочных нагрузок (до 3 часов в день) или стабилизация его, с приближением интенсивности тренировочных упражнений и двусторонних игр соревновательной (ЧСС 180-190 уд./мин).

**Система микроцикла.** Достаточно эффективной по взятым критериям оказалась система микроциклов, включающая: 1-2 микроцикла "разгрузочно" - восстановительного характера, 2 микроцикла общеподготовительного и 2-3 специально-подготовительного характера (в том числе "ударных"), восстановительный (при необходимости, в зависимости от состояния игроков) и "подводящий" микроцикла.

4. В реальных условиях игровой деятельности хоккеистов высокого класса нередко возникают обстоятельства, вынуждающие новить вариации, указанные типовые характеристики содержания и структуры тренировки на промежуточных этапах. Как показало исследование, оправданные (или относительно оправданные) тенденции этих вариаций могут состоять в частности, в следующем.

При удлинённом промежуточном этапе (до 40-45 дней) оправданно расширение состава используемых тренировочных упражнений, особенно направляемых на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости в игровых действиях с объединенным (сопряженным) воздействием на двигательные качества и технико-тактическую подготовленность.

Увеличение числа собственно-тренировочных микроциклов, возрастание общего объема и интенсивности тренирующих нагрузок по закономерностям подготовительного периода тренировки.

При укороченных промежуточных этапах (порядка 2-х недель) занятия по необходимости приобретают в большей мере восстановительно-поддерживающую направленность, строятся широким использованием эффекта "переключения", активного отдыха.

5. Необходимые условия выбора и практического осуществления адекватного варианта тренировки на промежуточных этапах соревновательного периода — оперативный комплексный контроль за функциональным состоянием и динамикой тренированности каждого спортсмена и команды в целом. Примененные в исследовании методы контроля могут быть рекомендованы для использования в практике хоккея.

6. Специфика хоккея как командной игры с высокими требованиями к индивидуальным возможностям хоккеистов обуславливает необходимость тщательно координировать индивидуализированные и общекомандные линии в осуществлении тренировки на промежуточных этапах, включая тщательный набор средств, методов и нормирование нагрузок с учетом текущего состояния хоккеистов, их функциональных возможностей, переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, состояние спортивной формы.

x

x

x

Методические рекомендации, вытекающие из результатов исследований содержатся в тексте работы.