УДК 37.037.1

**А.Р. Тубаев; Д.Н. Макаридин к.п.н., доцент**

**УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Российская Федерация, [89222699027@mail.ru](mailto:89222699027@mail.ru)

Аннотация. Магистерская работа посвящена изучению вопросам 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 качеством, планирование, тренировочный процесс, хоккей.

**A. R. Tubaev, D. N. Makridin Ph. D., associate Professor**

**QUALITY MANAGEMENT TRAINING PROCESS OF HOCKEY PLAYERS  
OF INITIAL TRAINING BASED ON MONITORING STUDIES**

Federal STATE Autonomous educational institution "Tyumen state University", Tyumen, Russian Federation, [89222699027@mail.ru](mailto:89222699027@mail.ru)

Abstract. Thesis is devoted to studying the issues 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. Quality management, planning, training process, hockey

**Актуальность работы**

Проблемы построения подготовки юных спортсменов напрямую связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения компонентов подготовки и соответствия тренировочных нагрузок, способных служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, условиям для их реализации.

В основе проектирования тренировочного процесса в игровых видах спорта лежит многоуровневая система факторов, характеризующаяся динамикой их воздействия на каждом из этапов многолетней подготовки.

Одним из направлений стратегии системных инноваций в сфере физической культуры и спорта является повышение качества учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ посредством мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности юных спортсменов, а также совершенствование процесса планирования учебно-тренировочного процесса.

Так в г. Тюмени в период с 2013 г. по 2014 г. в рамках проекта «Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности учащихся спортивных школ» были реализованы комплексные мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов, занимающихся в специализированных учреждениях дополнительного образования.

Исследование показало, что по общей физической подготовленности и физическому развитию 83% спортсменов имеют результаты средние и выше средних, а 17% – результаты ниже среднего уровня. Тесты проводились по следующим видам спорта: баскетболу, боксу, волейболу, спортивной гимнастике, греко-римской борьбе, дзюдо, лыжным гонкам, плаванию, скалолазанию, танцевальному спорту, теннису, фигурному катанию, футболу, хоккею, художественной гимнастике. По итогам этих мероприятий было установлено, что уровень специальной подготовленности хоккеистов и футболистов ниже среднего, чем, например, в спортивной гимнастике, скалолазании, дзюдо.

Результаты исследований подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования планирования тренировочного процесса, акцентирования внимания тренеров на развитие общей выносливости и мышечной силы спортсменов-хоккеистов, что обуславливает актуальность выбранной нами темы диссертации.

**Предмет работы** – система планирования годичного цикла спортивной подготовки хоккеистов группы начальной специализации на основе мониторинговых исследований.

**Цель** **работы** – обеспечить управление качеством учебно-тренировочного процесса хоккеистов этапа начальной подготовки на основе мониторинговых исследований.

**Организация исследования**

В рамках нашего исследования проведен анализ состояния проблемы управления качеством тренировочного процесса в хоккее на этапе начальной подготовки, анализ основных управленческих функций спортивной подготовки хоккеистов и современных подходов к управлению качеством спортивной подготовки хоккеистов с учетом мониторинговых исследований.

По результатам этих мероприятий в 2016 г. в СДЮСШОР № 3 г. Тюмени была разработана и внедрена (апробирована) общеобразовательная программа дополнительного образования детей предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой».

**Методы исследования**

Планирование требует разносторонних знаний и практического опыта. Задача каждого тренера и инструктора при составлении плана заключается, по существу, в том, чтобы сознательно реализовать закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена. При этом нужно стремиться к творческойпереработке самого передового опыта и познаний об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом достижений. Итак, предметом планирования тренировки являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена.

Наиболее целесообразна разработка тренировочных планов на основе рассчитанных на многие годы основных тренировочно-методических концепций, которые трактуют базовую тренировку и тренировку к высоким достижениям как единое целое.

В зависимости от того, планируется ли тренировка отдельного спортсмена или команды (группы), выделяют следующие основные типы планов:

— индивидуальные тренировочные планы,

— групповые тренировочные планы.

В зависимости от длительности планируемого периода различают несколько видов планов. Важнейшие среди них:

— одно- или двухгодичные тренировочные планы и

— оперативные планы.

*Индивидуальные тренировочные планы* разрабатываются как одногодичные и оперативные планы (на отдельные тренировочные недели или циклы) или же как многолетние, перспективные. Последние составляются для высококвалифицированных или особенно перспективных спортсменов.

*Групповые тренировочные планы* ориентируют прежде всего на команду (игровую, экипаж гребных судов и т. д.). Для спортсменов, которые готовятся к высшим достижениям, групповые тренировочные планы дополняются индивидуальными. Во время базовой тренировки и особенно со спортсменами низших разрядов занятия ведутся на основе групповых тренировочных планов.

Часто (по организационно-методическим соображениям) разрабатываются смешанные (индивидуально-групповые) планы, которые сходны по некоторым основным параметрам и в то же время учитывают в определенной мере индивидуальные особенности спортсменов.

В планировании и проведении тренировочного занятия необходимо руководствоваться принципом единства образования и воспитания. Форма тренировочных занятий создает хорошие предпосылки для планомерной реализации основных педагогических задач в связи со спортивной деятельностью.

Общая структура тренировочных занятий базируется на определенных физиологических, психологических и педагогических принципах. Длительность занятия определяется оптимальной действенностью тренировочных факторов и зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся.

В тренировочном занятии целесообразно выделять части: *подготовительную, основную и заключительную.* Основную часть нередко подразделяют на подчасти. Подготовительная и заключительная части по своему содержанию зависят преимущественно от основной части.

В подготовительной части надо сформировать оптимальную установку спортсмена на решение определенных спортивных задач с помощью физических упражнений, а также психологической и педагогической настройки. Организм должен быть постепенно подведен к нагрузке, ибо внезапно предъявленные высокие требования могут привести к повреждениям и снизить действенность раздражителей.

В данной части занятий решаются следующие задачи:

*Раскрепощение:* освобождение от элементов закрепощенности, скованности, обеспечение оптимальной эластичности мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата.

*Разогревание и подведение к основной нагрузке:* увеличение ударного и минутного объемов сердца, усиление вентиляции легких, повышение температуры тела и т. д.

*«Двигательная настройка»:* врабатывание в режим специализированных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций.

*«Психическая настройка»:* обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче, создание оптимальной психической готовности к тренировке.

*Педагогическая подготовка:* создание благоприятной воспитательной ситуации.

Общая длительность подготовительной части зависит прежде всего от условий подготовки к главной задаче основной части, кроме того, от температуры воздуха, индивидуальной реактивности занимающихся и их настроения. Обычно она продолжается от 15 до 30 мин.

В основной части тренировочного занятия решаются, прежде всего, задачи спортивно-технического и тактического обучения, развития физических способностей, а также проверки и оценки уровня тренированности.

Если в одном тренировочном занятии решается несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую их последовательность.

Сразу после подготовительной части проводится техническое обучение. Дело в том, что изучение или совершенствование технических элементов предъявляет предельно большие требования к концентрации внимания, а наиболее полная концентрация внимания возможна тогда, когда нервная система еще не утомлена.

Во многих случаях в тесной связи с техническим обучением, т. е. также в первой половине основной части занятия, следует воспитывать быстроту и скоростную силу. Наряду с отмеченными выше условиями необходимо учесть, что скоростные упражнения, проведенные после нагрузки большого объема, вряд ли будут способствовать развитию спринтерского потенциала (в данном случае они могут улучшать финишный спурт, выносливость, волевые качества и т. п.). Во второй половине основной части больше уместны упражнения для развития силы и выносливости.

В заключительной части занятия нужно стремиться привести организм в нормальное послерабочее состояние. Если в основной части занятия сердечно-сосудистая система подвергалась большим нагрузкам, то в заключительной части возникает необходимость постепенного сокращения их. В видах спорта с высокими требованиями к концентрации внимания и силовым способностям пригодны для «разрядки» эмоциональные игры, хотя они и дают относительно большую нагрузку на органы кровообращения. Естественно, после таких игр потребуется добавочное время на успокоение.

Основное место в содержании тренировки хоккеистов с началом спортивной специализации продолжает занимать широкая общая физическая подготовка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок за годы начальной специализации должно быть увеличение объема нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений возрастает, но в более узких пределах, чем ее объем. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

В больших тренировочных циклах в годы начальной специализации доминирует подготовительный период. Соревновательный период представлен в них как бы в свернутом виде. В группах начальной подготовки вообще может не выделяться соревновательный период, а игры - как подвижные, так и спортивные, используются в течение большей части года как тренировочные средства, повышающие уровень физической и технической подготовленности игроков, для контроля за тренировочным процессом и повышения эмоциональности занятий. Однако это не означает, что на первых двух этапах игровая деятельность отсутствует. Соревновательная деятельность на этих этапах решает задачи повышения эмоциональности занятий и контроля за реализацией достигнутой физической и технической подготовленности, соответствующей хоккейной команды.

Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Здесь, как правило, определяется предмет будущей спортивной специализации хоккеистов. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать на этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В сложнокоординационном виде спорта, как хоккей, следует осторожно выполнять большие объемы работы, направленной на повышение аэробных возможностей. Спортсмены в возрасте 13-14 лет легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные результаты.

Таким образом, важно не упустить время, необходимое для достижения высокого спортивного мастерства, и использовать так называемые чувствительные (сенситивные) периоды возрастного развития, когда организм особенно легко поддается тренирующим воздействиям, отвечая на них быстрым прогрессированием двигательных способностей.

**ВЫВОДЫ**

Результаты исследовательской работы позволили сделать следующие выводы:

* слабое физическое развитие хоккеистов связано с недостаточным акцентированием внимания тренеров преподавателей проектировать и планировать свою деятельность в соответствии с последними достижениями и требованиями нормативной базы ДЮСШ;
* совершенствование качества учебно-тренировочного процесса позволит:

–  улучшить результаты физической и специальной подготовки спортсменов;

–  повысить уровень квалификации и профессиональной компетентности всех участников педагогического процесса спортивных школ;

–  наметить перспективы дальнейшего совершенствования системного подхода в части сохранности спортивного контингента спортсменов, в том числе контролируя мотивационные аспекты обучающихся.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

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

Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: Учебно-методическое пособие / Р.Г. Ишматов. - «Шатон» -2006. – 45 с.

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.

[Никонов, Ю.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=никонов%20ю) [Подготовка квалифицированных хоккеистов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=подготовка%20квалифицированных%20хоккеистов) / Ю.В. Никонов // Киев: «Олимпийская литература». - 2008. -210 с.

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

Хоккей: программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 – 101 с.