
ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

УДК 796

Complex control periodization in professional hockey

Zankovets Vladislav Eduardovich, HC "Dinamo-Minsk",
The Republic of Belarus, Minsk

Abstract: Athlete's preparation is a controlled process. Management in its most general form is an object translation from one condition to another, predetermined. Training system management ideally should be realized at 3-level principle: direct communication from the control system (coach) to a managed system (athlete); feedback (from player's conditions to coach); direct communication correction according to the results of feedback.

In this article we consider the feedback as an essential management attribute of professional hockey players performance. Testing is the basis of feedback. Author presents hockey experts from around the world survey data and achieves testing periodization problem in modern professional hockey. This article reports on the testing importance in the annual cycle of preparation. The author suggests reasoned periodization of the physical conditioning complex control in professional hockey.

Keywords: testing, performance, management.

Контроль физической подготовленности профессиональных хоккеистов

Занковец Владислав Эдуардович, ЗАО ХК «Динамо-Минск»,
Республика Беларусь, г. Минск

Аннотация: Подготовка спортсмена представляет собой управляемый процесс. Управление в самом общем виде представляет собой перевод объекта из одного состояния в другое, заранее заданное. Управление системой подготовки в идеале должно осуществляться по трёхуровнему принципу: прямая связь от управляющей системы (тренер) к управляемой (спортсмен); обратная связь (от состояния подопечного и его систем к тренеру); коррекция прямой связи по результатам обратной связи.

В данной работе рассматривается обратная связь, как важнейший атрибут процесса управления подготовкой профессиональных хоккеистов. Основу ее содержания составляет тестирование. Автором приводятся данные результатов анкетирования специалистов из области хоккея со всего мира, по итогам которых выделена проблема отсутствия четкой периодизации педагогического контроля в современном профессиональном хоккее. В данной статье сообщается о значимости и необходимости проведения тестирований в годовом цикле подготовки. Автором предлагается аргументированная периодизация комплексного контроля физической подготовленности хоккеистов-профессионалов.

Ключевые слова: тестирование, физическая подготовка, управление.

Введение

Многие тренеры осознают важность тестирования. Так, по результатам анкетирования тренеров профессиональных клубов [2], счи-

тают необходимым тестировать ОФП – 97%, о целесообразности тестирования СПФ высказалось чуть меньше человек – 87%, что, однако, также является высоким показателем.

Проблема заключается в том, что когда дело доходит до практики, многие специалисты не знают, в какие сроки и как часто стоит проводить тестирование и какую пользу это может принести [3]. Об этом чётко сигнализируют данные анкетирования: 88% специалистов применяют тестирования в начале предсезонных сборов; в конце сборов, перед стартом регулярного чемпионата, степень прогресса подопечных оценивают только 56%; объективно оценить уровень физических кондиций в середине игрового сезона пытаются 43% опрошенных; итоговое тестирование в конце сезона проводят 53% тренеров.

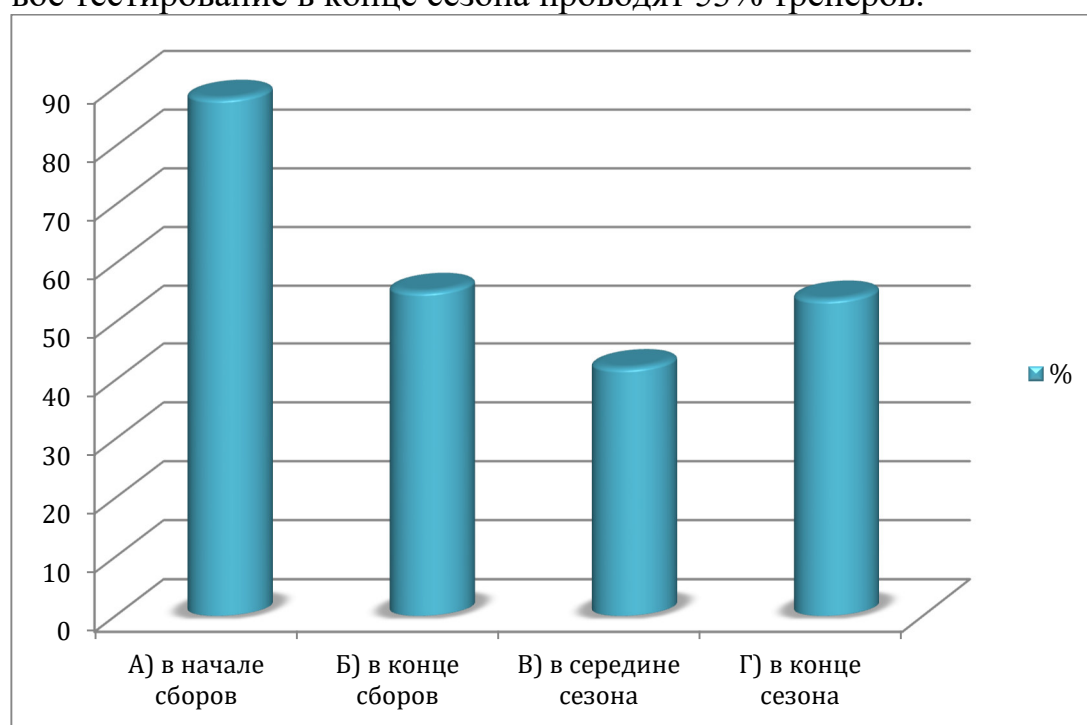


Диаграмма 1.1 – Практическое применение тестирования

Вряд ли можно ощутить реальный эффект от нерегулярных тестирований. Даже самая лучшая батарея тестов теряет свою ценность при отсутствии системного подхода.

Обсуждение

Возникает логичный вопрос: когда лучше проводить тестирование? Если говорить о масштабной батарее тестов в целом, то, с нашей точки зрения, оптимальным вариантом являются – 1) начало предсезонной подготовки; 2) её окончание; 3) середина регулярного чемпионата; 4) конец сезона. Почему именно эти периоды? В первые дни предсезонных сборов мы должны определить, в каком состоянии спортсмены пришли после отпуска. В конце предсезонного периода – перед началом регулярного чемпионата необходимо определить сте-

пень прогресса игроков и насколько эффективной была предложенная программа подготовки. Данный момент является щепетильным для тренеров, т.к. служит прямой оценкой их работы. Однако это является жизненно необходимым, если тренер хочет совершенствовать свою систему подготовки, если хочет расти как специалист. В середине сезона стоит оценить, насколько удаётся поддерживать набранный в подготовительном периоде уровень всех основных физических качеств. Ответ на тот же вопрос даст тестирование в конце сезона. Оно интересно ещё и тем, что, проводя тестирование в начале следующего предсезонного сбора, можно легко понять, чем занимался весь отпуск игрок, и занимался ли вообще.

Если говорить о тесте «бег 3км на ЧСС 150» [1], то его можно использовать и чаще: раз в месяц, раз в две недели или даже каждую неделю. Во-первых, показатель ПАНО является более динамичным, чем тот же МПК, и может измениться в течение недели. А во-вторых, данный тест позволяет оценивать этот показатель, не вмешиваясь в тренировочный процесс – нагрузка является совсем лёгкой и по времени он занимает 15-20 минут.

Заключение

Тестирование позволяет: а) выявить сильные и слабые стороны спортсмена; б) оценить эффективность текущей тренировочной программы; в) оценить степень прогресса хоккеиста. Научно обоснованная, экономичная и обоснованная программа педагогического контроля, проводимая с четкой периодичностью, может существенно повысить эффективность процесса подготовки спортсмена.

Библиографический указатель:

1. Занковец, В.Э. Модификация теста Купера для оценки аэробной работоспособности в игровых видах спорта / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. - Ч. 3: Молодёжь – науке. - С. 143-146.

2. Занковец, В.Э. Проблема оптимизации обратной связи в профессиональном хоккее (по результатам анкетирования специалистов) / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Наука. Образование. Личность: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Логос, 2015. - 134 с.

3. Занковец, В.Э. Тестирование как элемент процесса управления подготовкой хоккеистов высокой квалификации (по результатам опроса

специалистов) / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XLIV Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. - С. 246-250.

Статья поступила в редакцию 13.08.2015 г.