

УДК 796.966+796.015

## УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ХОККЕЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ МНЕНИЙ ТРЕНЕРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ И НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ



**Занковец В.Э.** (фото), тренер по физической подготовке ХК «Динамо-Минск» и национальной сборной Республики Беларусь,  
**Попов В.П.**, канд. пед. наук, доцент  
(Белорусский государственный университет физической культуры)

*В исследовании решались задачи изучения мнения тренеров профессиональных команд о месте и содержании физической подготовки на всех этапах работы с командой. Проведен анкетный опрос 75 тренеров. Получена информация о тренерах – возраст, образование, опыт игрока в прошлом, тренерский стаж. Интерес представляет оценка значимости физической подготовки. Выяснено неоднозначное отношение тренеров к процедуре тестирования как компоненту управления подготовкой, анализируется информация о программе тестирования, ее содержании и периодичности.*

**Ключевые слова:** тестирование, физическая подготовка, управление, анкетирование.

### MANAGEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS THROUGH A PRISM OF OPINIONS OF COACHES OF PROFESSIONAL CLUBS AND NATIONAL TEAMS

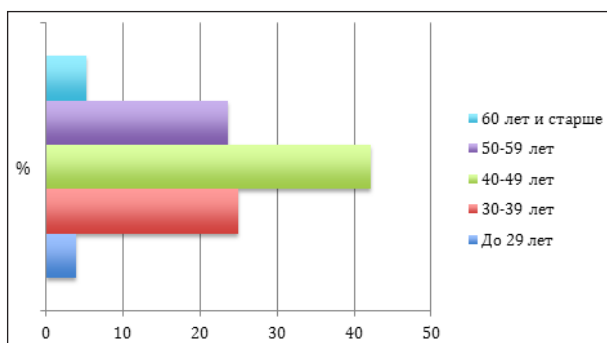
*The research addressed the problem of studying the opinions of coaches of professional teams on the place and content of physical training at all stages of team work. A survey by questionnaire of 75 coaches has been conducted. Information on each coach has been received: age, education, a player's experience in the past, and coaching experience. Assessment of the importance of physical training is of interest. The results demonstrated an ambiguous attitude of coaches to testing procedures of an athlete as a component of training management; there is also an analysis of information concerning the testing program, its content, and periodicity.*

**Keywords:** testing, physical training, management, survey by questionnaire.

Проблемы физической подготовки хоккеистов высокой квалификации всегда привлекали как практиков, так и научных работников [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

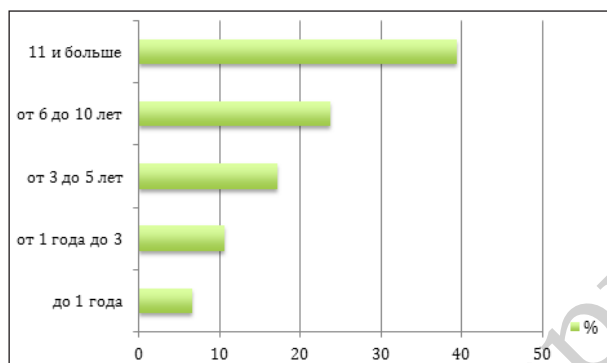
Олимпийские игры в Сочи-2014 и чемпионат мира-2015 в Чехии свидетельствуют о стремительной модернизации мирового хоккея, особенно в части атлетической подготовленности лучших команд. В связи с этим возникла необходимость получить информацию от ведущих специалистов профессиональных клубов. С целью оценки ситуации, связанной с управлением физической подготовкой в профессиональном хоккее, нами проведен анкетный опрос 75 тренеров, непосредственно работающих со спортсменами клубных и национальных команд. В процессе опроса ставились задачи: получить данные о тренерах команд – возраст, образование, опыт игрока в прошлом, тренерский стаж. Интерес представляла их оценка значимости физической подготовки. Чрезвычайно актуальным было узнать отношение тренеров к процедуре тестирования как компоненту управления подготовкой, получить представление о программе тестирования, ее содержанию и периодичности.

**Характеристика опрошенного контингента.** Анализ возрастного диапазона тренеров показал, что большая часть специалистов (41 %) находятся в возрасте от 40 до 49 лет. Вероятно, это и есть «золотой возраст» тренера профессионала, в котором нет ничего невозможного. Значительно представлено старшее поколение тренеров в возрасте 50–59 лет (24), что свидетельствует о том, что опыт предыдущего поколения не потерян и активно присутствует в мире хоккея. Особенно положительно следует отметить, что респонденты возраста 30–39 лет составили 25 % – этот контингент является нашей надеждой и мы констатируем сложившуюся удивительно эффективную возрастную пропорцию тренеров в хоккее (рисунок 1.).



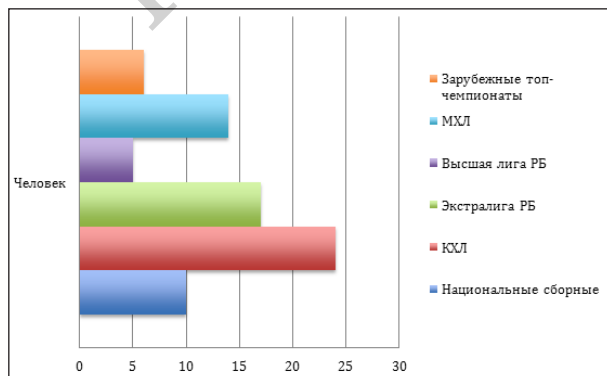
**Рисунок 1. – Возрастная характеристика опрошенного контингента**

Рассматривая показатель «тренерский стаж», как и следовало ожидать, большинство тренеров (39 %) работают свыше 11 лет. Стаж 6–10 лет имеют 24 % опрошенных, а молодой тренерский корпус (стаж 3–5 лет) составляет 17 % от числа опрошенных (рисунок 2.).



**Рисунок 2. – Тренерский стаж**

Большинство опрошенных тренеров – 24 специалиста работают в КХЛ, сильнейшей лиге Европы. 17 человек являются представителями высшего дивизиона Беларуси. 14 тренеров работают в МХЛ – крупной международной молодежной лиге и еще 10 являются представителями национальных сборных команд. На зарубежные топ-чемпионаты (НХЛ и др.) приходится 6 человек. Во втором отечественном дивизионе трудятся 5 респондентов (рисунок 3).



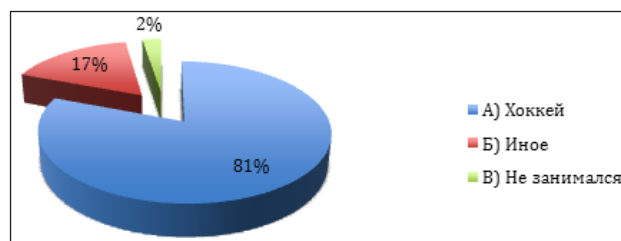
**Рисунок 3. – Текущее место работы тренеров**

Большая часть опрошенных нами специалистов (39 %) являются ассистентами главного тренера, которых, в свою очередь, 28 %. Следует отметить, что 20 % работают в должности тренера по физической подготовке. 12 % являются тренерами вратарей (рисунок 4.).



**Рисунок 4. – Текущая должность специалистов**

Уровень образования следующий: 68 % имеют высшее физкультурное образование, а две группы по 29 % окончили высшую школу тренеров или другой университет. Профессиональное хоккейное прошлое имеют абсолютное большинство тренеров – 83 % (32 респондента в прошлом – нападающие, 17 – защитники и 15 – голкиперы). 17 %, в основном это тренеры по физической подготовке, – выходцы из других видов спорта. Этот факт следует оценить положительно, поскольку хоккей обогащается опытом других видов спорта, в которых результат определяется преимущественно уровнем физической подготовленности. Только 3 % опрошенных не занимались профессиональным спортом. Вероятно, это хорошие методисты, компенсирующие недостаток профессионального опыта в хоккее хорошей теоретической подготовкой (рисунок 5.).



**Рисунок 5. – Каким видом спорта занимались до начала тренерской карьеры**

**Ответы на вопросы анкеты**

Мнение специалистов о важности физической подготовки относительно других видов (техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) распределилось следующим образом: 51 % считают ее самым важным аспектом, 43 % придают ей второстепенную роль (2–3-е место). И только 5 % поставили физическую подготовку на 4–5-е место.

Такая ситуация дает повод для серьезных размышлений о недооценке значительной частью специалистов роли физической подготовки. Вероятно, что в элитных клубах и сборных задачи физической подготовки возлагаются на самих игроков, имеющих опыт многолетней работы в профессиональном хоккее (рисунок 6.).

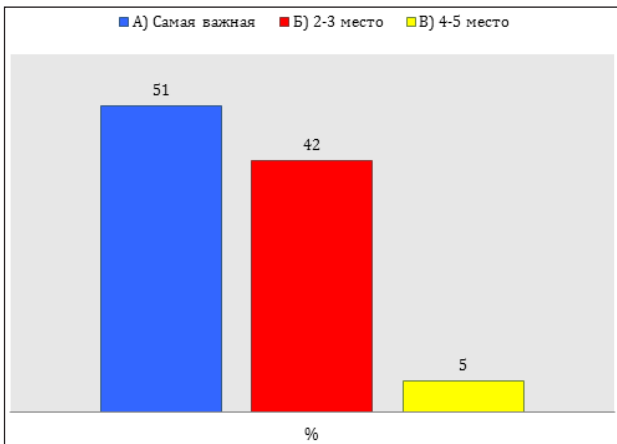


Рисунок 6. – Важность физической подготовки

Несмотря на это, практически все тренеры считают необходимым тестировать ОФП – 97 %, о целесообразности тестирования СПФ высказалось чуть меньше – 87 %, что, однако, также является высоким показателем. Это свидетельствует о понимании необходимости контроля физической подготовленности, однако возникает вопрос о его реализации в процессе подготовки (рисунок 7.).

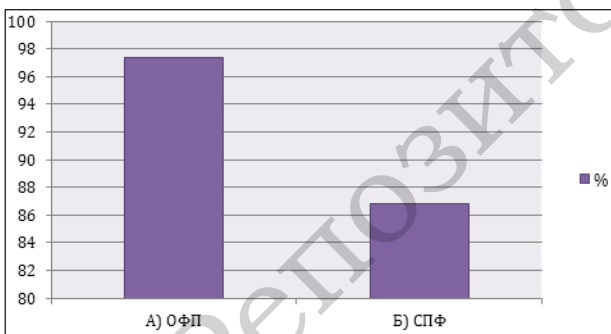


Рисунок 7. – Потребность в проведении тестов

В отношении практического применения тестирования выявлено, что 88 % проводят обследование 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. Следует обратить внимание на тот факт, что 9 % опрошенных тренеров считают необходимым контролировать ОФП, однако не проводят тестирование. Данные о периодичности кон-

троля свидетельствуют о том, что как минимум у половины опрошенных нет четкой системы контроля и оценки физической подготовленности на протяжении всего периода подготовки и соревнований (рисунок 8.).

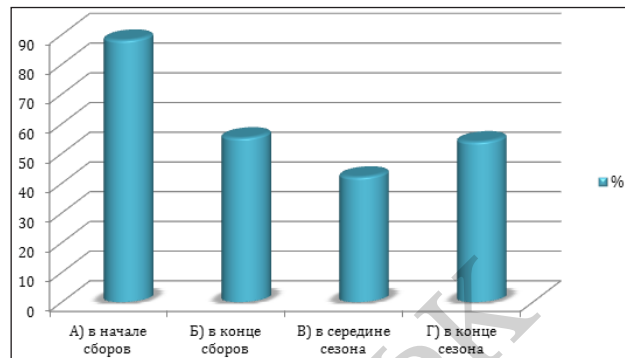


Рисунок 8. – Практическое применение тестирования

Единая система тестирования всех команд клубной структуры создана только в 33 % хоккейных клубов, чьи сотрудники принимали участие в анкетировании. Можно предположить, что у многих клубов нет четкой системы подготовки резерва. Где еще можно сформировать необходимый уровень ОФП как не в группах различного возраста? Без контроля за уровнем физической подготовленности и в отсутствие единой системы тестирования эта задача не сможет решаться эффективно.

Чаще всего за проведение тестирования отвечает тренер по физической подготовке или главный тренер – 47 и 44 % соответственно. В 24 % случаев ответственными являются либо врач, либо научная группа. Весь тренерский штаб бывает вовлечен в процесс тестирования вдвое реже – 12 %. В 9 % вся ответственность ложится на научного сотрудника, это позволяет предположить, что, по крайней мере, уже у 9 % команд работает научный консультант, без которого вряд ли возможна эффективная интерпретация данных, полученных в процессе тестирования в течение всего периода подготовки и соревнований (рисунок 9.).

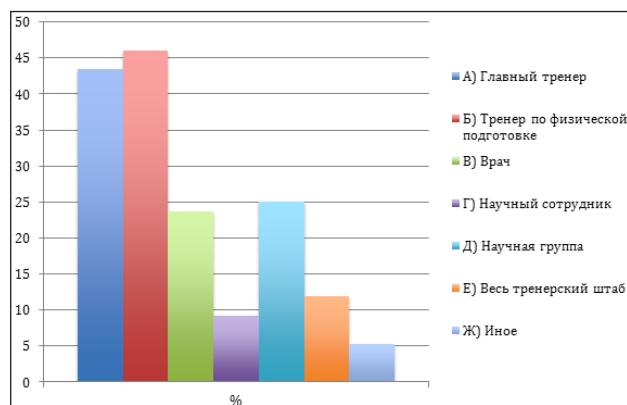


Рисунок 9. – Ответственные за тестирование

**Программа тестирования.** Самым популярным тестом аэробной производительности (общей выносливости) является тест Купера (25 %) и его модификация – бег 3 000 метров (12 %), которые используют 37 % тренеров. Создается впечатление, что во многих клубах общую выносливость не измеряют. Объяснить это положение можно нежеланием спортсменов подвергаться максимальным требованиям теста Купера. В процентном соотношении незначительно уступает силовой тест «Жим штанги лежа» – 27 %. По нашему мнению, этот тест не лучший для оценки общей силовой подготовленности. Возможно, из-за отсутствия динамометров для оценки становой силы, которая более объективно отражает общий силовой потенциал спортсмена, тренеры выбрали более простой вариант.

К наиболее популярным тестам специалисты относят: для оценки мощности – прыжок в длину (19 %); силовой выносливости – подъем корпуса за 45/60 секунд – 16 %; анаэробно-гликолитической мощности – бег 200/300/400 метров – 15 %; скоростных способностей – бег 15/20/30 метров – 13 %. Лабораторное тестирование применяют 12 % команд. Это неожиданно низкий результат, так как хотя бы одно-два УМО (углубленное медицинское обследование) в год в спорте практикуется уже давно (рисунок 10.).

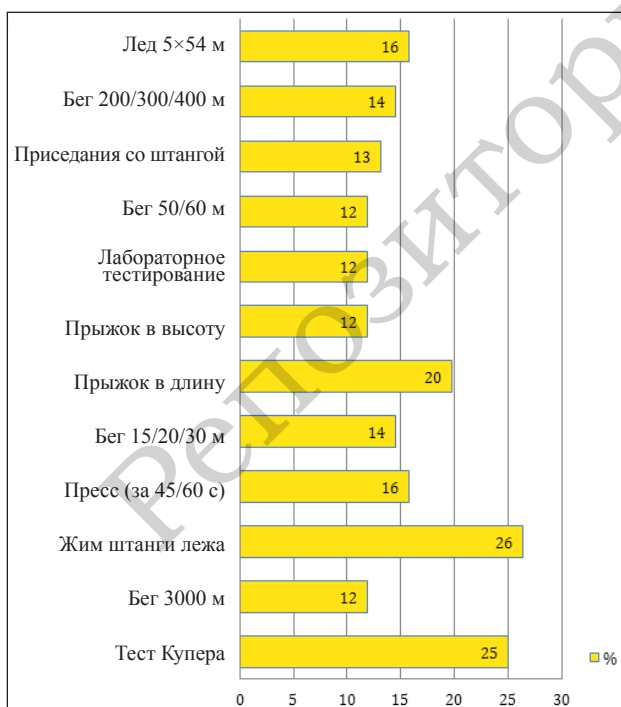


Рисунок 10. – Программа тестирования

Тренеры, предпочитающие оценивать физическую подготовленность на льду (15 %), указали, что самым часто используемым тестом является бег на коньках 5×54 метров, направленный на оценку анаэробно-гликолитической мощности.

В отношении оценки полученных во время тестирования результатов 77 % респондентов сообщили, что у них имеются модельные характеристики (целевые показатели), к которым следует стремиться. В 59 % случаев они выведены из собственного опыта, 53 % используют опыт других команд, и только 19 % специалистов пользуются научной литературой для определения критериев оценки (рисунок 11.).

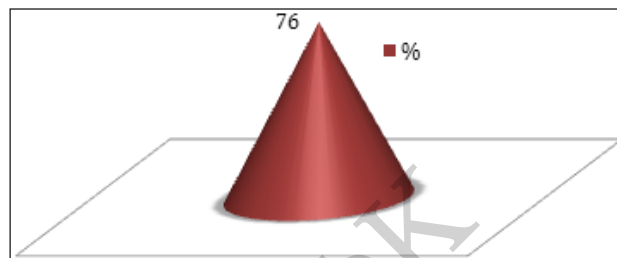


Рисунок 11. – Наличие модельных характеристик

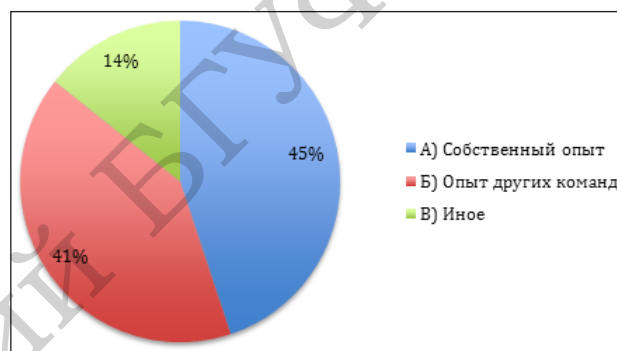


Рисунок 12. – Откуда получены модельные характеристики

Интересная информация получена по весьма важному вопросу самостоятельной подготовки игроков в межсезонный период. Большинство тренеров (68 %) считают, что основная масса игроков команды приходит после отпуска в удовлетворительном состоянии физической подготовленности. Тревожность вызывает факт, что только 12 % специалистов оценивают уровень физической подготовленности хоккеистов своей команды, приступающих к предсезонным сборам, как отличный. Однако, ответ «неудовлетворительно» звучал практически вдвое чаще – 20 % (рисунок 13.)!

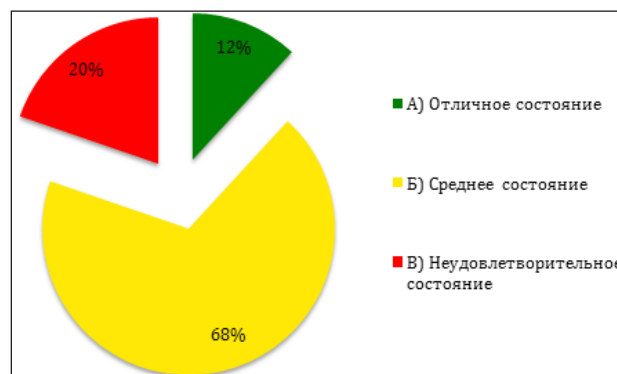


Рисунок 13. – Подготовленность игроков, приступающих к сборам

Можно утверждать, что если бы в этих командах проводился предсезонный контроль ОФП, то такая ситуация была бы невозможна. Этот аспект, очевидно, требует серьезного анализа и переосмысления процесса самостоятельной подготовки и контроля хоккеистов в межсезонье.

**Заключение.** Анализ результатов анкетного экспертного опроса тренеров профессиональных команд свидетельствует о существующих проблемах в управлении физической подготовкой спортсменов. Прежде всего это касается недооценки частью тренеров значения тестирования как неотъемлемого элемента управления подготовкой. Причем большинство специалистов понимают значимость процедуры тестирования, но не используют его в процессе подготовки. Создается впечатление, что тренеры сознательно игнорируют тестирование, чтобы избежать оценки эффективности своей работы.

Следующая проблема – это отсутствие унифицированной батареи тестов и периодичности тестирования. Как можно использовать результаты тестирования, полученные в начале предсезонной подготовки, и не иметь результатов в ее завершении? Почему тренеры не проявляют интерес к оценке физической подготовленности в регулярном сезоне и по его завершении? Не потому ли, что большинство из них «временщики» и следующий сезон, весьма вероятно, они будут работать с другой командой?

Серьезным фактором является недостаточное научное обеспечение профессионального хоккея по причине закрытости информации в клубе.

За последние годы по теме хоккея было защищено только 2 диссертации. Многие результаты ранних исследований устарели и не соответствуют

современным требованиям хоккея. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что крайне важным является создание эффективной унифицированной системы тестирования и модельных характеристик физической подготовленности, отвечающих современному уровню хоккея.

Чрезвычайно важно, чтобы руководители и менеджеры клубов оценили и поняли роль научного обеспечения в подготовке команды. Его отсутствие в значительной степени является причиной неоптимального планирования нагрузки, что в свою очередь, является причиной высокого травматизма и необъяснимых падений результативности команды в сезоне.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : метод. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.
2. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 1979.
3. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А. Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
4. Горский, Л. Тренировка хоккеистов : пер. со словацк. / Предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
5. Занковец, В. Э. Хочешь закончить с хоккеем – убей своё тело / В. Э. Занковец. – Минск : А. Н. Вараксин, 2014. – 160 с.
6. Коновалов, В. Н. Современные подходы к организации комплексного контроля хоккеистов / В. Н. Коновалов // Международный симпозиум тренеров, Минск, 2014 – 48 с.
7. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Д. Мак-Дугалла, Г. Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина : перевод с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
8. Twist, P. Sport Science for Superior Hockey Performance / P. Twist // Vancouver, BC : University of British Columbia, 1987.

03.06.2015

УДК 796.966:796.07+796.012.2

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ



**Попов В.П.** (фото), канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры);  
**Занковец В.Э.**, тренер по физической подготовке ХК «Динамо-Минск» и национальной сборной Республики Беларусь;  
**Рамза А.Г.** (Республиканский научно-практический центр спорта)

*В данной работе с позиций сегодняшнего знания сделана попытка рассмотреть понятия «ловкость» и «координационные способности», произведена селекция из применяемых в практике хоккея тестов, определена их специфика, проведено экспериментальное испытание отобранных тестов на контингенте профессиональных*

*спортсменов, рассчитаны оценочные таблицы по каждому тесту, проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязи между различными сторонами координационных способностей.*

**Ключевые слова:** координационные способности, хоккеист-профессионал.