

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

П.Е. Мерзляков, магистрант

Научный руководитель – **Е.Т. Кузнецова**, доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в хоккее зависит от уровня физической подготовленности игроков, а также от уровня их одаренности. Процесс организации учебно-воспитательного процесса в детско-юношеских спортивных школах требует изучения и усовершенствования, что ставит данную тему исследования в ряд актуальных. Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков [1, 2].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс молодых хоккеистов.

Предмет исследования: методика развития скоростных способностей хоккеистов в подготовительном периоде на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования: 1. Определить эффективность использования элементов легкой атлетики для повышения скоростных качеств хоккеистов. 2. Разработать содержание физической подготовки молодых хоккеистов в подготовительном периоде на этапе углубленной специализации.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе исследования проводились педагогические наблюдения за тренировочным процессом хоккеистов (анализ содержания занятий, контроль и коррекция физической подготовленности хоккеистов, динамика количественных и качественных показателей хоккеистов).

Антропометрическая программа включала исследования длины и массы тела, силы кисти правой, левой руки. Тестирования физической подготовленности: бег 30, 60 и 300 метров; прыжок в длину с места; прыжки 10-кратные с ноги на ногу; подъем туловища из положения лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Комплексный тест: 1. Выполняется на дистанции 30 м. В 7 м. от линии старта становится легкоатлетический барьер высотой 76 см, через 3 м. устанавливается еще один такой же барьер, в 2 м. от которого ставится стойка и далее через 2 м. впереди и 1 м. в сторону устанавливается 5 стоек.

2. Челночный бег на коньках 9x18x9 метров. Спортсмены встают к красной линии на середине площадки, коньки и клюшка находятся на ней. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м.), где выполняют резкое торможение и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м.), резкое торможение на синей линии – рывок до средней линии площадки (9 м). Тест выполняется в парах, лицом вперед.

В исследовании принимало участие 24 хоккеиста 14–15 лет (2008-2009 г.р.) группы спортивного совершенствования на этапе углубленной специализации ДЮСШ ГСУ «Хоккейный клуб Пинские ястребы» г. Пинска, Брестской области (педагогическое тестирование уровня физического развития юных спортсменов – антропометрия, контрольные нормативы). Основными показателями физического развития является длина и масса тела, которые отражаются как ростовые процессы, так и уровень соматической зрелости подростков (табл. 1).

Таблица 1. – Показатели физического развития хоккеистов в подготовительном периоде (n = 24)

№	Программа обследования	Статистические показатели			
		\bar{X}	σ	<i>min</i>	<i>max</i>
1	Масса тела, кг	61	5,86	53	80,1
2	Длина тела, см	177	6,32	166	189
3	Динамометрия левой руки, кг	41	1,4	39	43
4	Динамометрия правой руки, кг	44	1	45	47

Масса тела в отличие от длины тела, является весьма лабильным показателем, быстро изменяющимся под влиянием различных экзо- и эндогенных факторов. Однако между массой тела и возрастом, а так же другими показателями физического развития существует выраженная взаимосвязь, поэтому отклонения в показателях массы тела свидетельствуют о нарушении.

Результаты исследования физического развития спортсменов показали, что масса тела, равно как и длина, находились в пределах возрастных норм.

Характеристики физического развития школьников постоянно увеличивались в среднестатистических показателях, что обуславливалось физиологическими механизмами пубертатного периода.

Для оценки уровня физической подготовленности обследуемого контингента мы использовали восемь контрольных упражнений (табл.2).

Таблица 2. – Среднестатистические показатели физической подготовленности хоккеистов 15 лет (n = 24)

№	Программа обследования	Статистические показатели			
		\bar{X}	σ	<i>min</i>	<i>max</i>
1.	Бег 30 м, с.	4,46	0,10	4,37	4,56
2.	Бег 60 м, с.	8,3	0,11	8,2	8,5
3.	Бег 300 м, с	48,3	1,11	46,7	50,6
4.	Прыжок в длину с места, см.	231	3,32	227	240
5.	Прыжки 10-кратные, м.	23,15	0,51	22,2	24,9
6.	Координационные способности (комплексный тест), с.	14,8	0,81	13,9	17,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	33,83	1,34	33	38
8.	Подъем туловища в сед из положения лежа за 45 сек, кол-во раз	47,67	2,24	45	52

Уровень физической подготовленности в подготовительном периоде (сентябрь м-ц) на этапе углубленной специализации (7 год подготовки) низкий – средний бал по всем восьми тестам – 2,77. Наименьшими баллами были оценены следующие контрольные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз – 1,1 балл; бег 30 м, с – 0,08 балла; бег 300 м, с (скоростная выносливость) – 1,42 балла.

Выводы. Достижение высокой физической подготовленности хоккеистов зависит от качественного и эффективного учебно-тренировочного процесса. Характеристики физического развития хоккеистов постоянно увеличивались в среднестатистических показателях, что обуславливалось физиологическими механизмами пубертатного периода. Результаты исследования физического развития показали, что масса тела, равно как и длина, и динамометрия находились в пределах возрастных норм. Уровень физической подготовленности в подготовительном периоде (сентябрь м-ц) на этапе углубленной специализации (7 год подготовки) низкий – средний бал по всем восьми тестам – 2,77.

Для комплексного развития двигательных реакций наиболее эффективны подвижные и спортивные игры.

Список использованных источников

1. Исаев, А. А. Это и есть хоккей / А. А. Исаев. – М.: Молодая гвардия, 1984. – 143 с.
2. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 360 с.