

## ВЗАИМОСВЯЗЬ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

*А.П. Саскевич, магистр  
ДЮСШ Ивацевичского района*

*Научный руководитель – Е.А. Масловский, д.п.н., профессор*

*А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент*

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

**Актуальность.** В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовленность, являющаяся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности юных хоккеистов.

Высокие темпы развития скоростно-силовых способностей в детском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов на начальном этапе спортивной специализации [1, с.124].

Одной из причин, негативно влияющей на подготовку хоккейных резервов, следует считать недостаточную разработанность методики развития специальных скоростно-силовых способностей юных хоккеистов [2, с.37]. В настоящий момент практически отсутствуют экспериментальные разработки в данной области, что существенно отражается на дальнейшем прогрессе теоретических и практических знаний в области управления и повышения эффективности подготовки юных хоккеистов на начальных этапах тренировок.

**Цель исследования** – выявить уровень развития скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов 6-7 лет на этапе начальной спортивной специализации.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень развития скоростно-силовых способностей юных хоккеистов на начальном и итоговом этапах исследования;
2. Осуществить сравнение результатов упражнений скоростно-силовой направленности у юных хоккеистов на начальном и итоговом этапах исследования посредством корреляционной взаимосвязи.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики (достоверность различий по t-критерию Стьюдента и корреляционный анализ).

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» в период с апреля 2014г. по март 2015г. Участники исследования: дети, занимающиеся в отделении «хоккей с шайбой» в количестве 30 человек. При определении уровня скоростно-силовой подготовленности испытуемые разделялись на контрольную (КГ (n=15)) и экспериментальную группы (ЭГ (n=15)).

**Результаты исследования и их обсуждение.** По условиям первой поставленной задачи определялся уровень развития скоростно-силовых способностей детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

При сопоставлении данных обеих исследуемых групп, все без исключения результаты находятся на статистически не достоверном уровне ( $p > 0,05$ ), что лишний раз подтверждает однородность исследуемых по интересующих нас признакам. На итоговом этапе исследования в обеих группах в процессе применения педагогических воздействий произошли изменения в показателях скоростно-силовой подготовки юных спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение данных результатов скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов 6-7 лет КГ и ЭГ

Контрольные упражнения	КГ				ЭГ			
	в начале	в конце	P	t	в начале	в конце	P	T
	$\bar{X} \pm m$				$X \pm m$			
Бег 30 м, с	8,22 $\pm 0,12$	7,45 $\pm 0,15$	< 0,01	3,93	8,23 $\pm 0,15$	6,98 $\pm 0,11$	< 0,001	6,71
Прыжок в длину с места, см	95,27 $\pm 1,59$	102,87 $\pm 1,48$	< 0,01	3,50	94,86 $\pm 1,67$	108,33 $\pm 1,21$	< 0,001	6,53
Бросание набивного мяча 0,5 кг, см	165,2 $\pm 8,40$	175,1 $\pm 7,77$	> 0,05	0,86	165,9 $\pm 8,48$	183,6 $\pm 7,64$	> 0,05	1,55
Челночный бег 3x10 м, с	11,96 $\pm 0,22$	11,53 $\pm 0,17$	> 0,05	1,58	12,05 $\pm 0,20$	10,93 $\pm 0,16$	< 0,001	4,35
Подъём туловища из положения лёжа за 20 с, колич. раз	5,9 $\pm 0,32$	6,13 $\pm 0,34$	> 0,05	0,57	5,8 $\pm 0,28$	6,27 $\pm 0,27$	> 0,05	1,21

Примечание: P – достоверность различий по t-критерию Стьюдента; t - t-критерий Стьюдента.

Результаты, при сравнении данных ЭГ, существенно отличались от результатов КГ. Три из пяти предложенных контрольных упражнений имели положительную динамику и оказались на высоком статистически достоверном уровне, достоверность различий которых составила  $p < 0,001$ . Другие упражнения не имели положительной динамики ( $p > 0,05$ ).

Исходя из условий второй поставленной задачи, осуществлялось сравнение результатов исследования посредством корреляционного анализа (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь между упражнениями характеризующих скоростно-силовую направленность юных хоккеистов 6-7 лет ( $n=30$ ) на начальном этапе исследования

№	Упражнения	1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м (с)					
2.	Прыжок в длину с места (см)	- 0,40				
3.	Бросание набивного мяча 0,5 кг, см	- 0,47	0,33			
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	0,58	- 0,39	- 0,17		
5.	Подъём туловища из положения лёжа, колич. раз	0,16	0,33	0,15	0,12	

Примечание: 1 – «Бег 30 м (с)»; 2- «Прыжок в длину с места (см)»; 3-«Бросание набивного мяча 0,5 кг (см)»; 4 – «Челночный бег 3x10 м (с)»; 5 – «Подъём туловища из положения лёжа, колич. раз»

На начальном этапе исследования из десяти сравнений четыре имеют средние корреляционные взаимосвязи (таблица 2). Именно в начале исследования, перед применением в тренировочном процессе упражнений скоростно-силовой направленности характеризуют преимущественно взаимосвязь между «взрывными» упражнениями. Не наблюдается значимых результатов в корреляционной взаимосвязи упражнений с «Подъём туловища из положения лёжа, колич. раз» (0,12 – 0,33).

На итоговом этапе исследования результаты корреляционной взаимосвязи, в некоторой степени, разнятся от начального уровня (таблица 3).

Таблица 3 - Взаимосвязь между упражнениями характеризующих скоростно-силовую направленность юных хоккеистов 6-7 лет (n=30) на итоговом этапе исследования

№	Упражнения	1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м (с)					
2.	Прыжок в длину с места (см)	- 0,41				
3.	Бросание набивного мяча 0,5 кг, см	- 0,50	0,49			
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	- 0,08	- 0,34	- 0,16		
5.	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с, колич. раз	- 0,07	0,21	0,09	- 0,17	

Примечание: 1 – «Бег 30 м (с)»; 2- «Прыжок в длину с места (см)»; 3-«Бросание набивного мяча 0,5 кг (см)»; 4 – «Челночный бег 3x10 м (с)»; 5 – «Подъём туловища из положения лёжа, колич. раз

Анализируя полученные результаты корреляционных взаимосвязей (таблица 3) на итоговом этапе исследования скоростно-силовые упражнения коррелируют друг с другом на среднем уровне. Не наблюдается динамики лишь при определении взаимосвязи с упражнением «Подъём туловища из положения лёжа, колич. раз». В упражнении «Челночный бег 3x10 м (с)» косвенно проявляются скоростно-силовые способности, но не смотря на это, полученные результаты данного упражнения находятся в корреляционной взаимосвязи, пусть даже и на среднем уровне ((-0,34) – (0,58)).

**Заключение.** Анализ состояния скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов в процессе исследования показал, что имеется резерв и потенциальные возможности к повышению уровня развития их скоростно-силовых способностей.

Таким образом, проблема оптимизации методики специальной скоростно-силовой подготовки, разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки юных хоккеистов является одной из актуальных задач теории и практики не только детского хоккея.

#### Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие / Ю.В. Корягина. – М.: Физкультура и спорт, 2003. - 60 с.