

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич, С.К. Якубович, С.В. Наумовец, А.В. Жидков
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий [1].

Традиционно в спортивной практике физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Принято, что общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяя запас движений, что в свою очередь способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В.Г. Савин [3] отмечает, что общая физическая подготовка хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

Ю.В. Никонов [2] отмечает, что современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, поиска все более эффективных средств и методов учебно–тренировочной работы.

Ряд специалистов А.В. Тарасов [4], В.П. Савин [3], Ю.В. Никонов [2] отмечают, что основным критерием высокой конькобежной подготовленности хоккеистов является скорость пробегания на коньках коротких отрезков.

Позднее В.П. Савин [3], высказывался о большой значимости скоростной конькобежной подготовленности хоккеистов, подчеркивая ее специфическую особенность. Он отмечал, что в настоящем хоккее нужна не столько сама по себе так называемая чистая скорость, но и умение управлять ею.

Следует отметить, что хоккею присуще комплексное и элементарное проявление быстроты.

Цель исследования – определение скоростных способностей хоккеистов в возрасте 7–17 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ, синтез и обобщение научно–теоретической информации по теме исследования; педагогическое наблюдение; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики.

Исследование проводилось в сентябре 2014 года. Базой эксперимента являлась ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки – 1, 2, 3 годов обучения с наполняемостью в группах по 12 человек; хоккеисты учебно–тренировочных групп – 1, 2, 3, 4, 5 годов обучения с наполняемостью в группах по 10 человек; хоккеисты групп спортивного совершенствования – 1, 2, 3 годов обучения, с наполняемостью в группах по 6 человек.

Для оценки уровня общей физической подготовленности хоккеистов применялись контрольные испытания, используемые в практике [2].

Применялись контрольные тесты, характеризующие скоростную подготовленность хоккеистов: бег на 30 м, с; бег на 60 м, с; бег на 300 м, с.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунок 1 отражены показатели темпов прироста скоростной подготовленности на примере бега на 30 м за весь период учебно–тренировочной работы с хоккеистами с 7 до 17 лет.

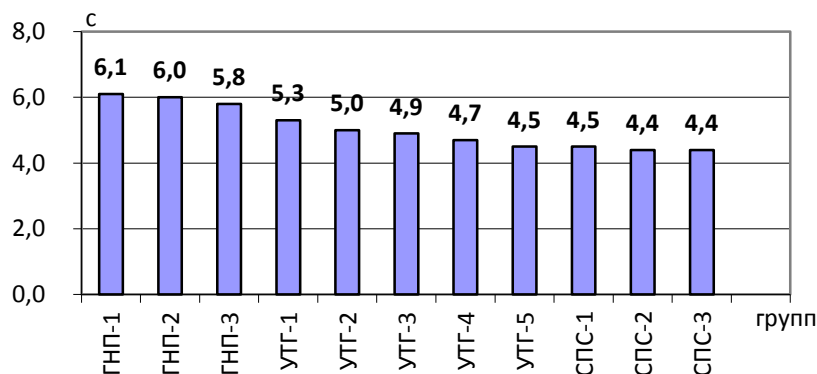


Рисунок 1 – Показатели хоккеистов в беге на 30 м

Анализ данных показывает, что динамика результатов в беге на 30 м хоккеистов с каждым годом улучшается, за исключением развития скоростных способностей в группах спортивного совершенствования.

Темпы роста показателей скоростных способностей хоккеистов в беге на 30 м имеют тенденцию к улучшению. Так, у хоккеистов в возрасте с 7 до 8 лет улучшаются показатели на 0,1 с; с 8 до 9 лет на 0,2 с; с 9 до 10 лет – на 0,5 с; с 10 до 11 лет – на 0,3 с; с 11 до 12 лет – на 0,1 с; с 12 до 13 – на 0,2 с; с 13 до 14 лет – на 0,2 с; с 14 до 15 – результаты не улучшались; с 15 до 16 лет – на 0,1 с; с 16 до 17 лет – результаты остались на достигнутом уровне.

На рисунке 2 приводятся результаты хоккеистов в беге на 60 м. Как видно показатели в беге на 60 м улучшаются в каждом возрастном периоде по–разному. Так, с 7 до 8 лет – на 0,4 с; с 8 до 9 лет – на 0,3 с; с 9 до 10 лет – на 0,4 с; с 10 до 11 лет – на 0,7 с; с 11 до 12 лет – на 0,6 с; с 12 до 13 лет – на 0,2 с; с 13 до 14 лет – на 0,5 с; с 14 до 15 лет – на 0,4 с; с 15 до 16 лет – на 0,1 с; с 16 до 17 лет – результаты стабилизировались.

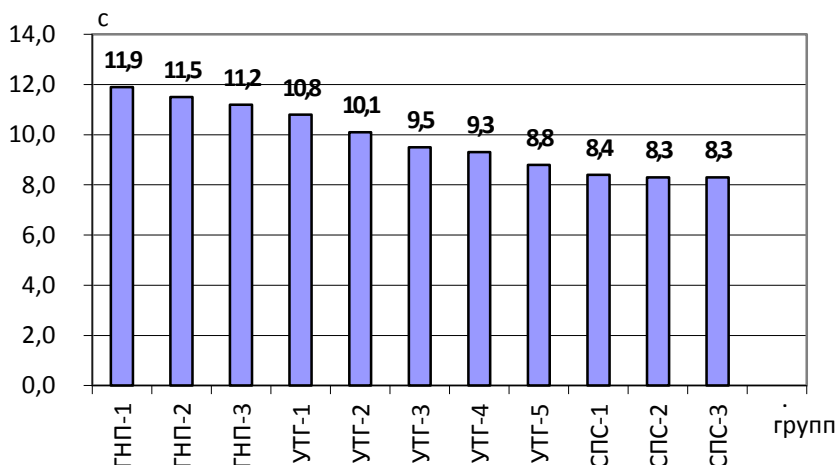


Рисунок 2 – Показатели хоккеистов в беге на 60 м

Рассматривая динамику показателей тестирования бега на 300 м у хоккеистов можно отметить значительные изменения в показателях развития скоростной выносливости, произошедших за многолетний период тренировочного процесса (рисунок 3).

Так, показатели в беге на 300 м с 7 до 8 лет улучшились на 0,01 с; с 8 до 9 лет – на 0,01 с; с 9 до 10 лет – на 0,8 с; с 10 до 11 лет – на 3,4 с; с 11 до 12 лет – на 2,0 с; с 12 до 13

– на 1,5 с; с 13 до 14 лет – на 4,2 с; с 14 до 15 лет – на 3,0 с; с 15 до 16 лет – на 1,1 с; с 16 до 17 лет результат ухудшается на 0,8 с.

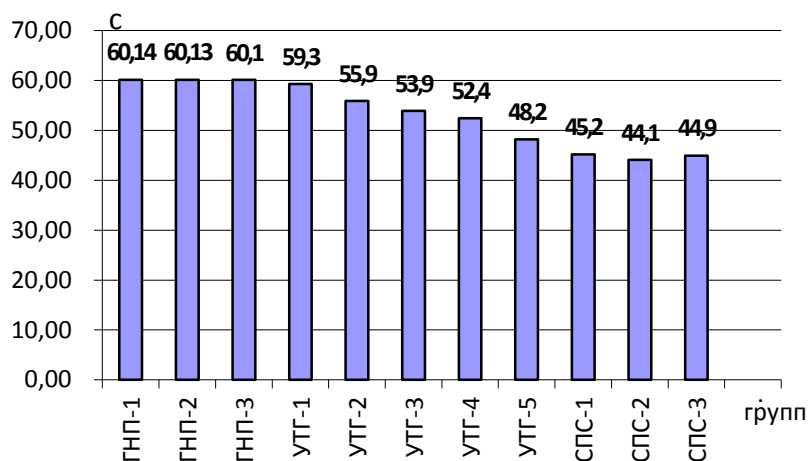


Рисунок 3 – Показатели хоккеистов в беге на 300 м

Выводы. Таким образом, в результате исследования выявлено, что наиболее высокие темпы прироста скоростных способностей на дистанции 30 м наблюдаются у хоккеистов с 9 до 10 лет, а в беге на 60 м – с 10 до 12 лет. Отмечены наивысшие темпы прироста скоростной выносливости у хоккеистов в беге на 300 м с 10 до 11 и с 13 до 15 лет.

Литература

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузгонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск, Асар, 2008. – 320 с.
3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
4. Тарасов, А.В. Хоккей без тайн / А.В. Тарасов. – М. : Молодая гвардия, 1988. – 269 с.