

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Т.А. Максимова, доцент

К.С. Руденко, студент

**Югорский государственный университет
(Россия, г. Ханты-Мансийск)**

DOI:10.24412/2500-1000-2022-5-1-233-237

***Аннотация.** Сложившаяся практика построения учебно-тренировочного процесса в хоккее, особенно с юными спортсменами, преследует цель добиться результативности в кратчайшие сроки за счет совершенствования вариативности тактических действий, и при этом не уделяет должного внимания именно физической и технической подготовленности юных игроков. В настоящем исследовании разработана программа занятий с юными хоккеистами, направленная на совершенствование физической подготовки, и ее внедрение в тренировочный процесс. Разработанная программа предусматривает перераспределение часов в сторону отработки технических навыков за счет уменьшения часов учебно-тренировочной игры. Тренировки с хоккеистами экспериментальной группы по разработанной программе на протяжении одного спортивного сезона позволили юным хоккеистам повысить уровень физической и специальной подготовки.*

***Ключевые слова:** хоккей с шайбой, мальчики 9-10 лет, программа, физическая подготовка, техническая подготовка.*

Современный хоккей предъявляет повышенные требования к спортивной подготовке спортсменов уже на этапе юношеского спорта. В спортивной подготовке необходимо уделять внимание росту специальной тренированности спортсмена, т.е. применять именно те средства, методы и методики, которые способствуют ее росту. Если в подготовке хоккеистов расценивать проявляемые игроками в специфической деятельности (на льду) физические качества, как характеристики этой самой деятельности, то становится понятным, что именно специфика игры в хоккее обуславливает требования к специфике тренировочных нагрузок, в том числе необходимость улучшения тех или иных физических характеристик игроков [4]. При правильно спланированных условиях тренировочного процесса через определенный период времени спортсмены начинают демонстрировать гораздо лучшие результаты в развитии «тренируемых» физических качеств. Однако вероятен вариант, когда при хорошей физической подготовке команды проигрывают раз за разом, и это свидетельствует о недостаточной технико-тактической, психологической подготовке, настрое команды и т.д.

В последнее время большинство специалистов в области хоккея перестают рассматривать физическую подготовку только как развитие физических качеств, признавая единство различных сторон подготовки спортсмена. Наиболее прогрессивные спортивные специалисты при подготовке спортсменов рекомендуют подбирать такие средства, которые одновременно способствуют развитию двигательных (физических) качеств и совершенствованию двигательного (технического) навыка избранного вида спорта [3; 4; 6]. Отсутствие согласованности в игре является, по мнению специалистов в области хоккея следствием недостаточной организации тренировочного процесса [1; 2; 5]. Для устранения данных противоречий необходимо осуществить поиск путей оптимизации подготовки хоккеистов через специфические тренировочные нагрузки, направленные на развитие специальных качеств, требуемых для игры в хоккей, Кроме этого данные подходы должны учитывать возрастные особенности спортсменов, позволять сохранять здоровье, не допускать чрезмерных тренировочных нагрузок.

Цель исследования: оценить эффективность программы тренировочных заня-

тий, направленной на совершенствование физической и технической подготовки юных хоккеистов.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 36 юных спортсменов мужского пола, занимающихся хоккеем в хоккейном клубе «Югра» г. Ханты-Мансийска. Возраст хоккеистов на период проведения эксперимента составлял 9-10 лет, при этом стаж занятий хоккеем был 4-5 лет. Для оценки эффективности занятий по разработанной нами программе спортсмены были разделены на две группы: одна группа – контрольная (18 человек, тренер Бордуков Д.В.), другая группа – экспериментальная (18 человек, тренер Руденко К.С.). Объем тренировочных занятий у обеих групп был одинаковым в условиях льда (360 часов) и условиях зала (240 часов) и суммарно составлял 600 часов в год.

Занятия у спортсменов контрольной и экспериментальной группы отличались по структуре и содержанию. На занятиях хоккеистов контрольной группы почти половина тренировочного времени распределялась равномерно между физической и тех-

нической подготовкой, вторая половина была направлена на развитие игрового мышления и учебно-тренировочной игре.

На занятиях хоккеистов экспериментальной группы большая часть времени занятий отводилась отработке технического мастерства и физической подготовке, меньшая часть тренировочного времени была направлена также на отработку командного взаимодействия, развитие игрового мышления и собственно учебно-тренировочную игру.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время проведения педагогического эксперимента проводилось два среза уровня общей и специальной физической подготовки: в начале сезона и в конце.

Для оценки уровня общей физической подготовки спортсмены обеих групп выполняли тесты «Подтягивание на перекладине», «Прыжок в длину с места» и «Поднимание туловища». Динамика средних значений тестов общей физической подготовки хоккеистов контрольной и экспериментальной группы в начале и конце эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние значения тестов общей физической подготовки хоккеистов в начале и конце эксперимента

Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	p<0,05
Подтягивание на перекладине, раз				
Экспериментальная группа	9,69±1,45	8,77±1,13	- 9,49%	
Контрольная группа	3,16±0,95	2,5±0,66	- 20,88%	
Прыжок в длину с места, см				
Экспериментальная группа	172,92±2,29	183,38±0,48	6,04%	p<0,05
Контрольная группа	159,58±3,59	169,4±3,29	6,15%	p<0,05
Поднимание туловища, раз				
Экспериментальная группа	51,08±2,21	56,85±1,8	11%	p<0,05
Контрольная группа	45,25±2,64	45,33±1,8	0,11%	

Проанализировав результаты теста «Подтягивание на перекладине» можно отметить, что спортсмены обеих групп показали отрицательную динамику. Снижение результатов в подтягивании мы связываем с тем, что в хоккее при броске шайбы выполняется другое движение (отталкивающее), чем при подтягивании, и поэтому хоккеисты не показывают хороших результатов в этом тесте, т.к. не тренируют подтягивания.

Проанализировав результаты теста «Прыжок в длину с места» можно отметить, что спортсмены обеих групп показали положительную динамику. Хорошую динамику в прыжках мы связываем с тем, в хоккее на тренировках на льду идет большая нагрузка на мышцы нижних конечностей, за счет полусогнутых ног и еще дополнительно выполняется нагрузка на тренировках на земле в виде приседаний, выпадов, зашагиваний.

Проанализировав результаты теста «Поднимание туловища» можно отметить, что спортсмены обеих групп также показали положительную динамику. Хоккеисты совершали подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, перед ними ставилась задача локтями коснуться колен. В начале эксперимента экспериментальная группа за 60 секунд в среднем сделала 51,08 раза, а хоккеисты контрольной группы в среднем 45,25 раза. В конце эксперимента произошёл рост результатов в обеих группах, в экспериментальной группе результат увеличился на 11,29%, в среднем они выполняли 56,85 раза, а в контрольной группе прирост составил 0,11%, в среднем было сделано 45,33 раза. В этом тесте у экспериментальной группы результат оказался достовер-

ным, а у контрольной группы недостоверным.

Кроме тестов общей физической подготовки спортсмены контрольной и экспериментальной групп также в начале и конце спортивного сезона сдавали тесты специальной физической подготовки. Данные контрольные испытания проводились с целью определить, насколько изменились технические навыки юных хоккеистов (навыки катания, владения клюшкой и шайбой), а также оценить техническое мастерство спортсменов.

Динамика средних значений тестов специальной физической подготовки хоккеистов контрольной и экспериментальной групп, продемонстрированные в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средние значения тестов специальной физической подготовки хоккеистов в начале и конце эксперимента

Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	p<0,05
Бег на коньках, 36 м, сек				
Экспериментальная группа	6,25±0,07	5,96±0,05	4,64%	p<0,05
Контрольная группа	6,86±0,09	6,53±0,07	4,95%	p<0,05
Бег на коньках спиной вперед на 36 м, сек				
Экспериментальная группа	7,59±0,07	7,17±0,08	5,27%	p<0,05
Контрольная группа	8,34±0,12	8,02±0,12	3,95%	
Челночный бег 18 м x 12, сек				
Экспериментальная группа	55,56±0,66	55,49±0,82	0,1%	
Контрольная группа	60,68±0,63	59,98±0,63	1,13%	
Слаломный бег без шайбы, сек				
Экспериментальная группа	25,54±0,18	24,98±0,13	2,15%	p<0,05
Контрольная группа	27,92±0,26	27,49±0,27	1,54%	
Слаломный бег с шайбой, сек				
Экспериментальная группа	26,7±0,36	26,68±0,28	0,07%	
Контрольная группа	29,48±0,51	28,3±0,34	3,93%	

В начале и в конце эксперимента принимали тест «Бег на коньках 36 м, сек». Сравнивая начальные результаты этого теста, следует отметить, что экспериментальная группа в среднем пробегала эту дистанцию за 6,25 секунд, а контрольная за 6,86 секунд. В конечном тестировании прирост результатов увеличился у обеих групп, у экспериментальной группы он составил 4,64%, что в среднем результатом является 5,96 секунд, у контрольной группы прирост составил 4,95%, что в среднем равняется 6,53 секунд. Обе группы показали достоверный результат. Следует отме-

тить, что хотя спортсмены контрольной группы показали больший прирост, по средним результатам быстрее оказались спортсмены из экспериментальной группы.

Проанализировав результаты теста «Бег на коньках спиной вперед на 36 м, сек» хоккеистов экспериментальной и контрольной групп, можно отметить, что наблюдается положительный рост конечных результатов спортсменов обеих групп. В начале эксперимента мы наблюдаем, что спортсмены экспериментальной группы выполняли тестовое испытание в среднем

за 7,59 секунд, а контрольная группа – за 8,34 секунд. В конце исследования провели тот же тест и обе группы показали положительный прирост в результатах. Экспериментальная группа увеличила свой результат на 5,27%, что средним результатом является 7,17 секунд, у контрольной группы прирост результата составил 3,95%, что в среднем является 8,02 секунды. В данном тесте только экспериментальная группа показала достоверный результат.

Анализируя итоги теста «Челночный бег 18 м x 12 сек» в начале эксперимента хоккеисты хорошо его сдали, особенно спортсмены экспериментальной группы в среднем результат составил 55,56 секунд, а контрольная группа показала средний результат 60,68 секунд. В конце исследования, проводя этот же тест, обе группы показали прогресс результатов. У экспериментальной группы прирост составил 0,1%, что равняется среднему времени 55,49 секунд, у контрольной группы прирост составил больше – 1,13%, это равняется среднему результату 59,98 секунд. По итогам этого теста экспериментальная и контрольная группа показали недостоверные результаты.

Проанализировав тест «Слаломный бег без шайбы, сек» спортсменов контрольной и экспериментальной групп, стоит отметить, что тест непростой, и качество сдачи теста оказалось удовлетворительным. В начале исследования экспериментальная группа показывала среднее время 25,54 секунды, контрольная – 27,92 секунды. В конце эксперимента хоккеисты подошли к этому тесту ответственно, более серьезно, у них в голове отложилось то, что тест сложный. Спортсмены обеих групп хорошо сдали тест и улучшили динамику результатов. У экспериментальной группы рост результата составил 2,15%, а среднее время было равно 24,98 секунды, у контрольной группы тоже замечен прирост конечных результатов, он чуть меньше, чем у предыдущей группы, он составил 1,54%, средний результат равняется 27,49 секунды. В данном тесте эксперименталь-

ная группа показала достоверный результат, а у контрольной группы он оказался недостоверным.

По результатам теста «Слаломный бег с шайбой, сек» в начале эксперимента спортсмены экспериментальной группы показывали среднее время 26,7 секунды, а хоккеисты контрольной группы – 29,48 секунды. В конце эксперимента, приняв этот же тест, мы отмечаем, что обе группы дали положительную динамику результатов. У экспериментальной группы прирост результата составил 0,07%, среднее значение при этом стало 26,68 секунды, у контрольной группы прирост составил больший процент – 3,93%, что соответствует средним значениям 28,3 секунды. Обе группы – экспериментальная и контрольная – показали недостоверный результат.

Подводя итог результатам тестов специальной физической подготовки, можно отметить, что лучшие результаты показали спортсмены экспериментальной группы. Хоккеисты контрольной группы также показали хороший прирост, но в большинстве тестов он оказался меньшим, чем в экспериментальной группе. На наш взгляд это связано с улучшением техники катания и владения шайбой, повышению качества которой способствовали разнообразные задания, большее количество повторов и увеличение времени отработки заданий на тренировках.

Заключение. В конечном итоге можно сказать, что тренировки по разработанной программе оказались эффективными для совершенствования общей физической подготовки, в частности для улучшения выполнения тестов: прыжок в длину с места и поднимание туловища. Для совершенствования технической подготовки также данная программа оказалась эффективной, потому что спортсмены экспериментальной группы показали больше прирост в тестах специальной физической подготовки. Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что данная программа доказала свою эффективность и может быть рекомендована другим тренерам к использованию в тренировочном процессе.

Библиографический список

1. Волков В.С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №2 (120). – С. 34-38.
2. Гордеев А.В., Денисенко Ю.П. Развитие игровой самостоятельности и внимания у юных хоккеистов // Студенческая наука Подмоскovie материалы международной научной конференции молодых ученых. Министерство образования московской области, московский государственный областной гуманитарный институт. – 2015. – С. 57-58.
3. Драндров Г.Л. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы // Вестник Чувашского университета. – 2011. – №4. – С. 205-212.
4. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 2009.
5. Плотников В.В. Интеллектуальная подготовленность хоккеистов 13-14 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №5 (63). – С. 80-83.
6. Плотников В.В. Критерии, влияющие на эффективность формирования групп игроков в команде у хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №1 (131). – С. 186-190.

IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

T.A. Maksimova, Associate Professor

K.S. Rudenko, Student

Yugra State University

(Russia, Khanty-Mansiysk)

***Abstract.** The established practice of building the training process in hockey, especially with young athletes, aims to achieve results in the shortest possible time by improving the variability of tactical actions, and at the same time does not pay due attention to the physical and technical fitness of young players. In this study, a program of classes with young hockey players has been developed, aimed at improving physical fitness, and its introduction into the training process. The developed program provides for the redistribution of hours towards the development of technical skills by reducing the hours of the training game. Training with hockey players of the experimental group according to the developed program during one sports season allowed young hockey players to increase the level of physical and special training.*

***Keywords:** ice hockey, boys 9-10 years old, program, physical training, technical training.*