

СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

К.С. Руденко, магистрант

И.Ю. Аксарина, канд. пед. наук, доцент

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

DOI:10.24412/2500-1000-2023-6-2-169-172

Аннотация. В статье отражены результаты собственных исследований, направленных на поиск рационального соотношения средств разной направленности в физической подготовке хоккеистов 13-14 лет на подготовительном этапе тренировочного процесса. Целью исследования являлась разработка и обоснование модели оптимального соотношения тренировочных средств разной направленности в физической подготовке хоккеистов 13-14 лет в зависимости от игровой позиции на поле. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о различной динамике исследуемых уровней, относящихся физической подготовленности юношей хоккеистов. В значительной степени коррелируют итоги тестовых заданий, которые дают оценку специальной физической подготовки («Бег на коньках 30 м лицом», «Бег на коньках 30 м спиной», «Челночный бег 6х9 м», «слабый бег на коньках без шайбы»).

Ключевые слова: хоккеисты, игровое ампула, тесты, физическая подготовка.

В основе стремительного роста результативности хоккеистов лежит, прежде всего, их физическая подготовленность. Каждое новое поколение игроков становится быстрее, выносливее, мощнее, улучшается координация, ловкость, умение держать равновесие. Хоккей за последние двадцать-тридцать лет совершил внушительный рывок вперед. Ведущие мастера, лучшие команды достигли более высокого, по меркам предшествующих поколений, уровня [1, 2].

Хоккей в современном виде представляет собой множество различных технико-тактических моментов, которые используются в соревновательной деятельности. Но основа всего этого – физическая подготовка хоккеистов и формирование игрового ампула. Становление классного мастера требует от игроков разного ампула интенсивных, насыщенных, разнообразных тренировок. Взвзвись качественно за подготовку детей в раннем возрасте, проводится подготовка потенциальных мастеров, осуществляется отбор по позиции [3]. Авторы-исследователи отмечают, что лучшим благоприятный периодом служит для развития скоростных и скоростно-силовых физических способностей, является воз-

растной диапазон от 12-16 лет [4]. Если в современной научной литературе достаточно полно описаны физиологические механизмы влияния мышечного напряжения на организм атлетов [4], то вопросы научно – практического обеспечения организации и управления тренировочным процессом представлены в меньшей степени.

Научно-методическая литература позволяет определить основные проблемные вопросы хоккеистов 13-14 лет в физической подготовки. Необходимо отметить, что вопросы модификации физической подготовки хоккеистов 13-14 лет на выбор в отношении игровой позиции на поле являются мало разработанными, что и делает данное исследование актуальным.

Результаты исследования.

Анализ научно-методической литературы, опыта подготовки хоккеистов 13-14 лет и программы по хоккею с шайбой, рекомендованные федерацией хоккея России, позволили выявить ряд необходимых положений, которые легли в основу разработки соотношения средств различной направленности в физической подготовке хоккеистов 13-14 лет.

Из вышеизложенных необходимых положений была разработана экспериментальная методика соотношения средств разной направленности в физической подготовке хоккеистов 13-14 лет с учетом игровой позиции на льду. Направленность выбранной методики – акцентированное развитие физических качеств, при соотношении средств разной направленности в физической подготовке, присущие нападающим и защитникам в хоккее с шайбой. Эффективность выбранного варианта физической подготовки хоккеистов была протестирована в образовательном контексте, которое проходило на базе длился 2,5 месяца двух команд из ХМАО – Югры (г. Ханты-Мансийск) – ЮКИОР 2008 г.р., экспериментальной (16 человек) и контрольной (15 человек) групп.

Для определения динамики уровня физической подготовки юных хоккеистов было проведено восемь тестов, которые разделены на две группы. Первая группа тестов позволила определить общий уровень физической подготовки хоккеистов. Использовались тесты, оценивающие развитие различных физических качеств: бег 30 м с высокого старта, бип-тест, прыжок в длину с места и челночный бег 6х9 метров. Вторая группа состояла из тестов, которые оценивали специальную физическую подготовку хоккеистов: бег на коньках 30 м, бег на коньках спиной вперед 30 м, челночный бег на коньках 6х9 м, слаломный бег на коньках без шайбы.

При проведении первичного педагогического исследования результаты тестирования не показали достоверных различий между результатами экспериментальной и контрольной группой, что показывает нам о равномерности избранных групп для педагогического исследования.

При проведении вторичного педагогического исследования, необходимого для выявления изменений в физической подготовке юных хоккеистов, состоящих из контрольной и экспериментальной групп, так же проводилось расчетное окончательное тестирование по той же представленной программе, как и при первичном педагогическом исследовании.

При подведении итогов и заключений, результаты анализов экспериментальной и контрольной группы отмечено, что в конце педагогического исследования, в среднем, по показателям результатов юных хоккеисты из экспериментальной группы, состоящей из 16 юных спортсменов, превосходят своих сверстников из контрольной группы, состоящей из 15 человек в 5 тестах.

Анализируя динамику результатов, полученных в суммарных выборках, можно отметить, что в ходе педагогического исследования были обнаружены незначительные изменения по всем изучаемым значениям, как и в экспериментальном исследовании, так и в контрольной группах хоккеистов в возрасте 13-14 лет.

Таблица. Изменение физических показателей способностей хоккеистов в процессе эксперимента

Показатели скоростно-силовой подготовленности	До эксперимента		После эксперимента		Величина прироста, %	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Специальная физическая подготовка						
«Бег на коньках 30м лицом», с	4,6±0,57	4,6±0,7	4,4±0,74	4,5±0,54	5,4	2,2
«Бег на коньках 30м спиной», с	7,7±1,46	7,6±0,8	7,2±1,03	7,3±0,95	4,8	1,4
«Челночный бег 6х9 м», с	13,1±3,3	13,4±2,5	12,1±2,7	12,7±2,6	4,7	1,5
«Слаломный бег на коньках без шайбы», с	11,2±1,2	11,3±2,6	10,1±1,6	10,9±0,7	4,7	1,5

По итогам педагогического исследования были оценены результаты по приросту процентному (табл. 1). За 2,5 месяца в контрольной группе, состоящей из 15 юных хоккеистов результаты в среднем улучшились более чем на 2%. В то же время наибольший прирост наблюдался в тестах «Бип-тест» (9,5%), «Челночный бег 6 по 9 м» (3,7%), «Прыжок в длину с места» (3,0%). Наименьшие приросты результатов произошли в тестах «Бег на коньках 30 м спиной» (1,4%), «челночный бег 6х9 м» и «слаломный бег на коньках без шайбы» (всего по 1,5%), а также в тестах «Бег 30 м» и «Бег на коньках 30 м лицом» (по 2,2%).

В экспериментальной группе, состоящей из 16 юных хоккеистов, за период эксперимента улучшение результатов по изучаемым величинам показало в среднем 4,3%. Наибольший прирост произошел в трех следующих тестах: «Бег на коньках 30 м лицом», «Бег 30 м» и «Бип-тест» (по 5,4% в каждом).

Заключение. Анализа результатов проведенного тестирования позволил установить, что экспериментальная группа юных хоккеистов 13-14 лет получила более заметное улучшение изучаемых величин физической подготовки.

Наряду с этим зафиксировано, что в ходе проведения эксперимента динамика результатов тестирования юных хоккеистов по физической подготовке различны в показателях. Преимущественно имеют значение результаты тестов, дающие оценку специальной физической подготовки («Бег на коньках 30 м лицом», «Бег на коньках

30 м спиной», «Челночный бег 6х9 м», «слаломный бег на коньках без шайбы»).

Педагогическое исследование, проведенное на хоккеистах в возрасте 13-14 лет, говорит об эффективности разработанной методики развития физических качеств юношей хоккеистов в данном возрасте 13-14 лет с реализацией дифференцированного подхода, основанного на особенностях ампулы игры на льду.

Сравнительный анализ соотношения средств разных направлений в физической подготовке хоккеистов в возрасте 13-14 лет для разных ролей на поле указывает на существенные различия в индивидуальных показателях между нападающими и защитниками. По результатам тестов, проводимых с упором на скоростно-силовой характер физической способности, более высокие показатели выявлены у защитников. По результатам тестов, проводимых с упором на скоростной компонент физической составляющей, лучший уровень результатов проведенного тестирования имеют нападающие. Тесты общей физической подготовки нападающих и защитников не показали между собой значительных различий в показателях.

Базируясь на учете специфики игровых ампула на льду, разработана методика физической подготовки хоккеистов. Группа нападающих, которая состоит из юных хоккеистов, показала усовершенствование скоростного компонента физической подготовки, группа, которая состоит из защитников, показала улучшение скоростно-силового компонента физической подготовки.

Библиографический список

1. Искусство подготовки высококлассных хоккеистов/ под. ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Сов. спорт, 2009. – 416 с.
2. Рямова, К.А. Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее / К.А. Рямова, Д.А. Кошелев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 202-205.
3. Пыркова, Н.Н. Развитие скоростно-силовых способностей девушек, занимающихся хоккеем на траве / Н.Н. Пыркова, М.В. Дедловская // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 21 декабря 2016 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической

культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 307-308.

4. Малькольм К. 101 упражнение для юных хоккеистов: Возраст 12-16 лет/пер. с англ. Л. Зарахович. – М., 2014. – 128 с.

5. Грязных, А.В. Биохимический гомеостаз у спортсменов в условиях восстановления после мышечного напряжения / А.В. Грязных // Вестник международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности. – 2009. – Т. 14. – № 2. – С. 39-45.

THE RATIO OF TRAINING MEANS OF VARIOUS DIRECTIONS IN THE PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AGED 13-14 YEARS

K.S. Rudenko, *Graduate Student*

I.Y. Aksarina, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

Ugra State University

(Russia, Khanty-Mansiysk)

***Abstract.** The article reflects the results of their own research aimed at finding a rational correlation of means of different directions in the physical training of hockey players aged 13-14 at the preparatory stage of the training process. The purpose of the study was to develop and substantiate the model of the optimal ratio of training means of different directions in the physical training of hockey players aged 13-14, depending on the playing position on the field. The results of the conducted research testify to the different dynamics of the studied levels related to the physical fitness of young hockey players. To a large extent, the results of test tasks correlate, which give an assessment of special physical fitness (“Skating 30 m face”, “Skating 30 m back”, “Shuttle run 6x9 m”, “slalom skating without a puck”).*

***Keywords:** hockey players, game ampoule, tests, physical training.*