

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Складниченко А.В., магистрант 2 курса факультета заочного обучения
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к их общей физической и специальной подготовке. Хоккей становится более жестким, увеличивается темп игры и вместе с тем зрелищность, что подразумевает повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки спортсменов.

В основе планирования групп начального этапа учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта в целом, и в хоккее в частности, традиционно решаются задачи привитие интереса к занятиям спортом, укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и овладения техническими навыками. Из этой структуры выпадает такая направленность стороны воспитания, как будущая спортивная деятельность.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена противоречием между потребностью научного и методического обеспечения начальной подготовки будущих спортсменов-хоккеистов и отсутствием методики подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

Предмет-исследования - подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования состояла в научном обосновании содержания учебно-тренировочных занятий, обеспечивающие эффективность подготовки юных хоккеистов на этапе начальной специализации

Гипотеза исследования предполагала, что процесс подготовки юных хоккеистов на этапе начальной специализации станет более эффективным, если будут выделены основные компоненты содержания и направленности учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить уровень подготовленности юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.
2. Обосновать содержание и направленность учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов на этапе начальной специализации.
3. Экспериментально проверить эффективность содержания и направленности учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов на этапе начальной специализации.

Методы исследования:

Исследуя содержание и направленность подготовки хоккеистов на начальном этапе специализации, целесообразно выделить следующие составляющие:

Во-первых, это типовые особенности, позволяющие формировать группы юных спортсменов по педагогическим или биологическим критериям, значимым для вида спортивной специализации.

Во-вторых, педагогические воздействия, направленные на минимизацию факторов, способствующих максимальной реализации индивидуальных способностей юного спортсмена в соревновательной деятельности. Эти составляющие имеют особую значимость при

организации тренировочного процесса юных хоккеистов на всех этапах специализации.

На рисунке 1 представлена последовательность учебно-тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной специализации и его направленность.

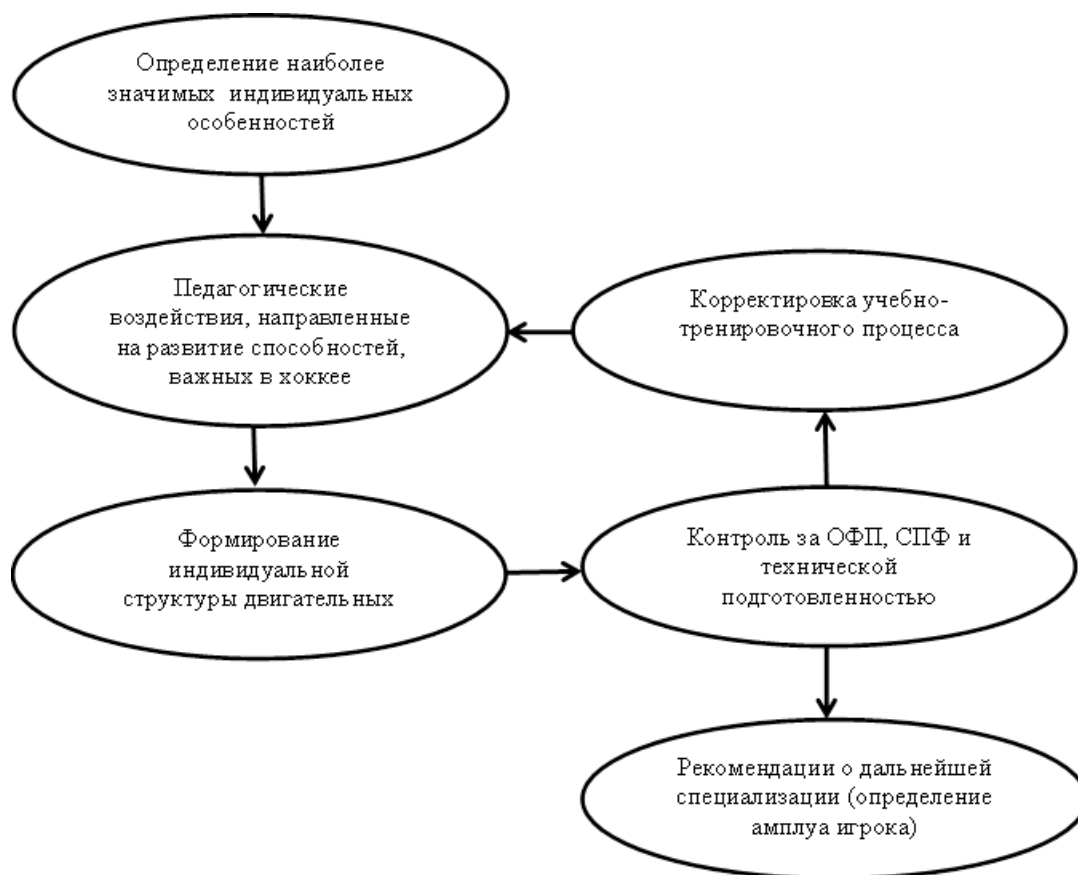


Рисунок 1. Последовательность реализации согласования содержания и направленности учебно-тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной специализации.

Исследование проводилось на базе учебного центра «HockeyWay» г.Мытищи Московская обл. В исследовании участвовали две группы: экспериментальная (ЭГ, n=12) и контрольная (КГ, n=13).

Если до начала педагогического эксперимента в уровне развития быстроты юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось достоверных различий, то по окончании годичного тренировочного цикла юные хоккеисты экспериментальной группы

достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы ($p < 0,05$) по результатам бега на 30 метров.

К числу приоритетных физических качеств для хоккеиста, относятся общая и скоростная выносливость. В начале педэксперимента и по его окончании юные хоккеисты контрольной и экспериментальной групп показали статистически равнозначные результаты в тестах на выносливость.

Однако темпы прироста уровня развития выносливости были выше у хоккеистов экспериментальной группы. Прирост результатов в беге на 300 м у юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп составил 6 и 7%. Результаты в беге на 1500 м увеличились у юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп на 2 %.

Приросты результатов комплексного теста на ловкость у спортсменов контрольной и экспериментальной групп составили 2 и 4%, соответственно.

Интенсивность роста результатов у спортсменов контрольной и экспериментальной группы составили 2 и 5%.

Изучение динамики технической подготовленности юных хоккеистов, участвующих в эксперименте проводилось на основании анализа результатов контрольных упражнений, предусмотренных стандартом подготовки по виду спорта - хоккей. Тестирование, проведенное до начала педагогического эксперимента, показало, что средний уровень технической подготовленности целом соответствует разработанным нормативам. Между юными хоккеистами контрольной и экспериментальной групп не выявлено достоверных различий

По окончании исследования было проведено повторное тестирование, которое показало положительную динамику уровня технической подготовленности юных спортсменов обеих групп.

По окончании эксперимента спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в беге на коньках 36 м, лицом и спиной вперед ($p < 0,05$).

В результатах остальных технических тестов существенных различий у юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп не выявлено, однако темпы прироста показателей были выше у спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, правильное сочетание содержания и направленности учебно-тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной специализации способствует более качественному освоению техническими действиями и повышению уровня общей и специальной подготовленности.