

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Вановский А.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

Современный уровень спортивных достижений в хоккее предъявляет высокие требования к организации тренировки спортсменов на всех этапах подготовки. Особенно велико значение физической подготовки на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса, когда закладывается база для становления спортивного мастерства, происходит укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений [1].

В теории и методике спортивной тренировки отмечается, что значение физической подготовки особенно велико на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства, и решаются такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений.

Однако в настоящее время подготовка юных хоккеистов осуществляется на основе общих положений теории спорта и спортивных игр. Вместе с тем, в этом виде спорта недостаточно изучены особенности обучения базовой технике, требуют исследования вопросы оптимального построения учебно-тренировочного процесса, развития и контроля физических качеств.

Цель исследования - оптимизация физической подготовки юных хоккеистов на основе учета сенситивных периодов развития физических качеств.

Задачи исследования:

1. Исследовать уровень физического развития, общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов 11-12 лет.

2. Разработать методику физической подготовки юных хоккеистов на основе учета сенситивных периодов развития физических качеств.

3. Экспериментально обосновать разработанную методику, направленную на повышение уровня физической подготовленности юных хоккеистов на этапе спортивной специализации в структуре годичного цикла учебно-тренировочных занятий.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для экспериментального обоснования эффективности игрового метода в подготовке юных хоккеистов был организован формирующий педагогический эксперимент, проводившийся в течение годичного тренировочного цикла. В эксперименте принимали участие 22 юных хоккеиста. Участники эксперимента были разделены на экспериментальную и контрольную группы.

Тренировочный процесс осуществлялся по программе, разработанной в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

В содержание занятий на данном этапе входят: общая физическая подготовка с использованием широкого диапазона средств и методов; подготовительные и основные упражнения, направленные на овладение технико-тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; контроль динамики результатов.

В экспериментальной группе было увеличено количество времени с использованием игрового метода. Для реализации игрового метода был разработан комплекс подвижных игр, игровых упражнений, эстафет, направленных на развитие физических качеств занимающихся и формирование технических умений.

Используемая методика включала следующие компоненты:

- цель и задачи игровой деятельности;
- выбор игры для реализации поставленной цели и задач;

- создание педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности игрового взаимодействия;
- формы и методы педагогического контроля;
- подведение результатов, выявление победителя;
- анализ двигательной, интеллектуальной, психологической деятельности участников игры и степень решения поставленных задач.

Теоретической базой разработанных комплексов явились рекомендации специалистов теории и методики хоккея, в частности, М.Н.Жукова [2] В.П.Иванова [3], и других специалистов.

Для экспериментального обоснования эффективности игрового метода в подготовке юных хоккеистов два раза в год проводилось тестирование общей и специальной физической подготовленности. Анализ полученных показателей проводился путем сравнения результатов, показанных участниками контрольной и экспериментальной групп, а динамика прироста определялась по изменению результатов в каждой группе.

Первоначальное тестирование показало, что уровень общей физической подготовленности юных спортсменов соответствует средним значениям, между хоккеистами контрольной и экспериментальной групп не выявлено достоверных различий.

Относительный прирост результатов контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах составлял: в беге на 20 м - 5,5 и 8,9%, в беге на 400 м –3,7 и 5,7%, сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 12,4 и 13,6%, прыжке в длину с места – 5,3 и 9,3%, в челночном беге – 5,3 и 11,5%.

Разработанные игры и игровые упражнения обладают высокой эффективностью в плане специальной физической подготовки.

Исследование специальной физической подготовленности юных хоккеистов, участвующих в эксперименте предусматривало выполнение контрольных упражнений на коньках.

По окончании годичного тренировочного цикла у испытуемых экспериментальной группы отмечены достоверно более высокие показатели бега на коньках спиной вперед, бега по большому кругу, челночного бега.

Темпы роста результатов специальных упражнений в экспериментальной группе были значительно выше. Прирост в контрольной и экспериментальной группах составлял: в беге на коньках 20 м - 3,6 и 5,2%, в беге на коньках 20 м спиной вперед 1,6 и 4,2%, в слаломном беге без шайбы – 2,3 и 6,4%, беге на коньках по большому кругу – 10,3 и 14,5%, в челночном беге 6х9 – 8,6 и 13%.

В целом, результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что учебно-тренировочный процесс хоккеистов в группах начальной подготовки построен грамотно и корректно, о чем свидетельствуют полученные данные. Тем не менее, следует отметить, что в экспериментальной группе выявлен значительный прирост показателей общей и специальной физической подготовленности. Это позволяет считать, что включение в тренировку игрового метода способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дерябина, Г.И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на начальном этапе / Г.И.Дерябина, А.В.Тапильский, С.А.Калмыков // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. – Липецк: ЛГПУ, 2017. – С. 96-101.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для ст-тов пед.вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
3. Иванов, В.П. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П.Иванов. - М., 1984. - 24 с.
4. Нечаев, А.В. Подвижные игры как основное средство физического воспитания детей младшего школьного возраста / А.В.Нечаев, Е.А.Нечаева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер. XXVI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. - Коломна: ГСГУ, 2016. – С. 186 – 190.
5. Строева И.В. Соревновательно-игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста / И.В.Строева, Т.А.Петрова // Сборник материалов 70-й научно-практической конф. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2019 г. / Под ред. к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – С. 116-119.