

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Голубева А.С. – студентка факультета ИОТ
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

Актуальность. Современный хоккей с шайбой – вид спорта, предъявляющий высочайшие требования к скоростным качествам игроков. Более того, хоккеисты должны обладать возможностью демонстрировать высокие скорости передвижения по льду на протяжении всего игрового времени. Именно поэтому уровень развития скоростной выносливости в беге на коньках считается одним из ведущих показателей тренированности хоккеистов (В. П. Савин, 2003; Ю. В. Никонов, 2013; И. В. Захаркин с соавт., 2018). Вместе с тем, специалистами указывается на достаточно узкий спектр педагогических средств и методов развития специальной скоростной выносливости хоккеистов и на снижение эффективности использования этих средств и методов в процессе многолетней подготовки хоккеистов (В. М. Колузганов с соавт., 1982; Ю. В. Королев с соавт., 1984; В. П. Савин, 2003; Ю. В. Никонов, 2013; Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов, 2015). В связи с этим актуален поиск педагогических средств и методов, позволяющих с большей эффективностью работать над повышением уровня специальной скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов.

Анализ литературных источников позволил установить, что в теории и практике хоккея с шайбой не была исследована возможность повышения скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках с помощью использования

функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания.

Предпосылкой для настоящего исследования явилась практическая необходимость повышения эффективности подготовки квалифицированных хоккеистов возрастной группы 16-18 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Научная проблема исследования заключается в изучении возможности повышения скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках посредством целенаправленного увеличения показателей жизненной емкости легких спортсменов.

Объект исследования: способ повышения скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов в беге на коньках.

Предмет исследования: методы, средства и условия повышения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания и специальной скоростной выносливости хоккеистов 16-18 лет.

Цель исследования: обосновать содержание методики повышения скоростной выносливости в беге на коньках квалифицированных хоккеистов 16-18 лет на основе использования системы дыхательных упражнений, направленной на увеличение показателей жизненной емкости легких.

Гипотеза исследования. Предполагается, что увеличение показателей жизненной емкости легких квалифицированных хоккеистов возрастной группы 16-18 лет приведёт к улучшению показателей специальной скоростной выносливости - в результате реализации эффекта «перекрёстной адаптации».

Задачи исследования:

1. Выявить взаимосвязь показателей жизненной емкости легких и

результатов, демонстрируемых хоккеистами в ледовых тестированиях.

2. Изучить эффект влияния комплекса дыхательных упражнений выполняемых по методике А. В. Сидерского на показатели насыщения крови кислородом у хоккеистов.

3. Оценить эффективность влияния целенаправленной работы с использованием комплекса дыхательных упражнений выполняемых по методике А. В. Сидерского на динамику показателей жизненной емкости легких хоккеистов возрастной группы 16-18 лет.

4. Исследовать возможность повышения скоростной выносливости в беге на коньках хоккеистов возрастной группы 16-18 лет на протяжении трех и одного недельных микроциклов специально-подготовительного этапа подготовительного периода годичного цикла подготовки в результате использования комплекса дыхательных упражнений выполняемых по методике А. В. Сидерского;

5. Разработать методические рекомендации по повышению специальной скоростной выносливости хоккеистов 16-18 лет за счёт увеличения показателей жизненной емкости легких на основе применения системы дыхательных упражнений.

В течение года проведен педагогический эксперимент с участием 24 игроков юниорской команды «Славутич» Смоленск (возраст 16-18 лет) по изучению возможности повышения скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках с помощью ежедневного выполнения комплекса дыхательных упражнений в течение одного недельного тренировочного микроцикла и включающий: анализ содержания тренировочных нагрузок хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в подводящем микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода годичного цикла подготовки;

ежедневное использование комплекса дыхательных упражнений хоккеистами экспериментальной группы -вместо работы общефизической направленности, перед основной тренировочной работой на льду; регистрацию показателей жизненной емкости легких хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента; фиксацию результатов тестирования специальной скоростной выносливости хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

В ходе исследования:

- выявлена низкая выраженность влияния на отдельные показатели специальной подготовленности хоккеистов 16-18 лет педагогических средств и методов, традиционно используемых в подготовительном периоде годичного цикла подготовки;

- обоснована целесообразность использования для оценки скоростной выносливости в беге на коньках квалифицированных хоккеистов возрастной группы 16-18 лет тестового упражнения: «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью 4-х отрезков по 54 метра»;

- изучена возможность увеличения показателей жизненной емкости легких хоккеистов возрастной группы 16-18 лет на протяжении 3-х недельных тренировочных микроциклов с помощью использования в тренировочном процессе комплекса дыхательных упражнений, выполняемых по методике А. В. Сидерского;

- исследована возможность повышения скоростной выносливости в беге на коньках хоккеистов возрастной группы 16-18 лет вследствие использования в их подготовке комплекса дыхательных упражнений, выполняемых по методике А. В. Сидерского;

– изучена возможность повышения показателей скоростной выносливости в беге на коньках хоккеистов возрастной группы 16-18 лет в течение одного недельного тренировочного микроцикла с помощью использования в тренировочном процессе комплекса дыхательных упражнений, выполняемых по методике А. В. Сидерского.

Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

1. Традиционно применяемые в подготовительном периоде годичного цикла подготовки хоккеистов спортивно-педагогические средства и методы не обеспечивают выраженного повышения показателей жизненной емкости легких и показателей скоростной выносливости в беге на коньках квалифицированных хоккеистов возрастной группы 16-18 лет.

2. Тестовое упражнение «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью 4-х отрезков по 54 метра» в большей степени соответствует задаче оценки скоростной выносливости в беге на коньках квалифицированных хоккеистов возрастной группы 16-18 лет, нежели другие модификации ледовых «челночных» тестов.

3. Разработана методика повышения специальной скоростной выносливости хоккеистов 16-18 лет за счёт увеличения показателей жизненной емкости легких на основе применения комплекса дыхательных упражнений по методике А. В. Сидерского.

4. Использование в тренировочном процессе квалифицированными хоккеистами возрастной группы 16-18 лет комплекса дыхательных упражнений по методике А. В. Сидерского позволяет существенно (с $4806,670 \pm 759,200$ мл до $5516,670 \pm 821,730$ мл) повысить показатели жизненной емкости легких

спортсменов данной возрастной группы.

5. Выполнение хоккеистами дыхательных упражнений по методике А. В. Сидерского сопровождается выраженным гипоксемическим эффектом (снижение среднегруппового показателя $SpO_2\%$ до $83,2\pm 6,2\%$). Это позволяет утверждать, что использование данной системы упражнений стимулирует развитие как аэробных, так и анаэробных механизмов энергообеспечения работы организма.

6. Выявлена взаимосвязь показателей ЖЕЛ и результатов, демонстрируемых хоккеистами в ледовых тестированиях и доказано, что регулярное выполнение квалифицированными хоккеистами 16-18 лет комплекса дыхательных упражнений по методике А. В. Сидерского обуславливает повышение уровня их скоростной выносливости в беге на коньках (динамика среднегрупповых результатов ледовых тестирований – с $37,07\pm 0,37$ с до $36,09\pm 0,56$ с) на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла подготовки.

7. Показана возможность повышения показателей жизненной емкости легких (с $5445,83\pm 1060,55$ мл до $5645,83\pm 1110,83$ мл) и показателей скоростной выносливости в беге на коньках (динамика среднегрупповых результатов ледовых тестирований - с $36,58\pm 1,46$ с до $35,84\pm 1,54$ с) квалифицированных хоккеистов 16-18 лет при ежедневном использовании ими в тренировочном процессе комплекса дыхательных упражнений по методике А. В. Сидерского -на протяжении недельного подводящего микроцикла специально-подготовительного этапа подготовительного периода годичного цикла подготовки.

Литература

1. Павлов, А. С. Физиологические основы и педагогические принципы подготовки квалифицированных спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, А. П.

Давыдов, А. С. Павлов, А. А. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2014. – №1 (30). – С. 115-124.

2. Павлов, А. С. Теоретические и методические основы современной технологии подготовки квалифицированных спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, А. П. Давыдов, А. С. Павлов, А. А. Петров // Фундаментальные исследования. – 2014. – №8(3). – С. 722-727.

3. Павлов, А. С. Пути развития теории и практики спорта / А. Н. Блеер, А. П. Бондарчук, С. Е. Павлов, М. М. Ковылин, А. С. Павлов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – № 3. – С. 47-52.

4. Павлов, А. С. Тестирование специальной скоростной выносливости хоккеистов / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, Т. С. Кучава, А. А. Петров, С. Е. Павлов // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2 (19). – С. 4309-4314.

5. Павлов, А. С. Один из принципов формирования и работы функциональных систем спортивной деятельности / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, А. С. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2015. – №2 (35). – С. 141-142.

6. Павлов, А. С. Опыт использования комплекса дыхательных упражнений (из арсенала подготовки фридайверов) для повышения аэробной производительности и специальной скоростной выносливости хоккеистов / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, В. А. Репнев, Н. В. Молчанова, С. Е. Павлов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2015. – №2 (35). – С. 3-8.

7. Павлов, А. С. Специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках и информативность методов ее оценки / А. С. Павлов, С. Е. Павлов, Т.

С. Кучава, А. А. Петров, Т. Н. Павлова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2015. – №3 (36). – С. 142-149.

Профессионал