**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ**

***Искандырова А.А.*** *студентка 4 курса*

***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург***

***e-mail:*** [*a.iskandyrova@yandex.ru*](mailto:a.iskandyrova@yandex.ru)

**Аннотация.** Проявление высокого уровня развития скоростно-силовых способностей очень важно в таком виде спорта как хоккей на траве. В статье отражены факторы, влияющие на развитие скоростно-силовых способностей, а также тесты для их оценки. Предложен комплекс упражнений, который предположительно будет эффективно влиять на развитие скоростно-силовых способностей, поскольку направлен на улучшение скорости бега и частоты бегового шага.

**Ключевые слова:** хоккей на траве, игровой вид спорта, начальная подготовка в хоккее на траве.

**DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN GIRLS 11-12 YEARS OLD IN FIELD HOCKEY**

***Iskandyrova A.A.,*** *4st year undergraduate*

***Russian State Pedagogical University. A. I. Herzen Institute of Physical***

***Culture and Sports, St. Petersburg***

***e-mail:*** [*a.iskandyrova@yandex.ru*](mailto:a.iskandyrova@yandex.ru)

**Annotation.** Demonstrating a high level of development of speed-strength abilities is very important in a sport such as field hockey. The article reflects the factors influencing the development of speed-strength abilities, as well as tests for their assessment. A set of exercises is proposed that is expected to effectively influence the development of speed-strength abilities, since it is aimed at improving running speed and running stride frequency.

**Keywords:** field hockey, team sport, initial training in field hockey.

**Введение.** Хоккей на траве – это командная игра с клюшками и мячом на траве, где играют десять полевых игроков и один вратарь. Цель игры забить большее количество мячей в ворота противника за игровой отрезок времени. Данный спорт в России популярен как среди мужчин, так и женщин.

В процессе обучения двигательным действиям, перед тренером ставится задача – обучить управлять своими действиями. Процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики:

1. **Этап начального разучивания.** Цель - сформировать у обучаемого основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах. Задачи: нужно сформировать зрительное представление о двигательном действие/ по основным опорным точкам путем освоения подводящих упражнений, дальше добиться целостного выполнения упражнения (элемента), устранить на данном этапе искажения техники.
2. **Этап углубленного разучивания**. Цель - сформировать полноценные умения. Задачи: уточнить действия во всех основных точках как в основе, так и в деталях на упражнении, добиться целостного выполнения двигательного действия в элементе, устранить мелкие ошибки в технике.
3. **Этап закрепления и совершенствования**. Цель- двигательные умения перевести в навык. Задачи: добиться от спортсмена стабильности и автоматизма выполнения, а также довести до совершенства индивидуальные черты техники, обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

В данном виде спорта особое внимание уделяется таким физическим качествам как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все перечисленные качества тесно связаны между собой, а проявление их взаимодействий можно заметить в соревновательной деятельности. Без выносливости игрок не сможет отыграть 70 минут матча. Также чем меньше выносливость, тем сложнее скоординировать свои дальнейшие действия.

Каждое физическое качество имеет наиболее благоприятный период для развития - сензитивный период. Матвеев Л.П. пишет о том, что многие физические качества у девочек развиваются:

1. В **10-11 лет** развиваются: силовые (собственно силовые), скоростные (частота движений, время двигательных реакций), к длительному выполнению работы (зона максимальной интенсивности).
2. В **11-12 лет** развиваются: силовые (собственно силовые), к длительному выполнению работы (зона большой интенсивности).

А на развитие физических качеств влияют:

1. **Анатомо- морфологические способности мозга и НС** (свойства нервных процессов, сила, подвижность, уравновешенность, функциональная зрелость коры мозга);
2. **Физиологические задатки** (особенности сердечно сосудистой, дыхательной, эндокринной систем);
3. **Биологические задатки (**особенности окисления, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и т.д);
4. **Антропометрические задатки** (длина тела и конечностей, масса тела, мышечная масса и масса жировой ткани) [1].

Скоростно-силовые способности – это действия, где наряду с силой требуется высокая скорость движений (легкая атлетика прыжки, спринт, бокс рывковые движения).

Скоростно- силовые действия делятся на:

1. **Быстрая сила**, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляющимся в упражнениях со значительной скоростью.
2. **Взрывная сила**, характеризуется способностью достигать больших показателей за меньшее время.

Чаще всего в хоккее на траве проявляется взрывная сила, которая проявляется в рывках, а именно в атаке оторваться от защитников и забросить мяч в ворота противника. Но не все тренеры уделяют достаточное внимание скоростно-силовым способностям. Скоростно-силовые способности развиваются на тренировках через соревновательную деятельность (эстафеты), так и через подвижные игры.

В игровом методе можно использовать различные игры с изменением темпа бега. Также на скоростно-силовые способности влияют и типы мышечных волокон. Как известно выделяют два типа мышечных волокон, влияющие на скоростно-силовые способности - красные (медленные) и белые (быстрые). Красные волокна нужны для выносливости, работают медленно и не быстро устают, поэтому готовы поддерживать работу длительное время. Белые волокна работают быстро, поэтому быстро устают, также они используются в взрывных упражнениях используются в таких видах спорта: спринтерский бег, метание, прыжки [2].

Чтобы оценить развития скоростно-силовых способностей применяются определенные тесты: прыжковые (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, пятерной прыжок с ноги на ногу, пятерной прыжок с места с двух ног на две) [4]. Чтобы развить скоростно-силовые способности в игровом виде спорта можно использовать основные средства - беговые упражнения, ускорения, челночный бег, упражнения на развитие частоты движения [5]. Нами был разработан комплекс, который предположительно будет эффективно влиять на развитие скоростно-силовых способностей, поскольку направлен на улучшение скорости бега и частоты бегового шага:

1. Бег с высоким подниманием бедра (на месте/ в движении), в течении минуты менять частоту выполнения;
2. Семенящий бег через линию (на месте);
3. Семенящий бег через координационную лестницу в движении (левым боком правой и левой ногой через лестницу/ правым боком правой и левой ногой через лестницу);
4. Прыжки в сторону (имитация конькобежный бег);
5. Прыжки в выпаде (в воздухе смена ног и возвращение в ИП);

Как уже было сказано выше, данный комплекс при воспитании скоростно-силовых способностей влияет на длину и частоту бегового шага [5]. Также развивает индивидуальные способности спортсмена: самоконтроль, мотивация достижения успеха и стабильность, а также повышает эффективность беговых тренировок.

**Выводы.** В заключение можно отметить, что развитие скоростно-силовых способностей зависит не только от генетики, но и от правильно подобранных упражнений и комплексов. Данный комплекс способен развить частоту бегового шага спортсмена на этапе начальной подготовки. Если использовать в подготовительной части на каждой тренировке данные упражнения, развивающие частоту движения, то предположительно будут улучшаться скоростно-силовые показатели, которые очень важны в хоккее на траве.

**Список литературы:**

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
2. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.
3. Захарова.А.В, Бердникова.А.Н. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации // Человек. Спорт. Медицина. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontrol-skorostno> lovyh-sposobnostey-futbolistov-na-etape-nachalnoy-spetsializatsii (дата обращения: 15.12.2023).
4. Тест Купера, тест Р. Маргария и специфические тесты. URL: <https://medlec.org/lek-48222.html> (дата обращения 15.12.2023)
5. Сидоренко С.П. Развитие скорости в игровых видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorosti-v-igrovyh-vidah-sporta> (дата обращения: 15.12.2023).