

А. А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент, **Л. В. Шукевич**, канд. пед. наук, доцент Учреждение образования «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина», Брест, Беларусь, zdanevich@brsu.brest.by

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ

В последние годы стремительно возрастает уровень спортивных достижений в различных видах спорта, в том числе и в хоккее с шайбой. Хоккей с шайбой относится к числу наиболее сложных, многокомпонентных, ситуационных видов спорта, требующих мгновенной оценки и сложного выбора действий при дефиците времени. Хоккей с шайбой является самым молодым из трех хоккейных братьев: хоккей на траве, хоккей с мячом, канадский хоккей с шайбой. Хоккей с шайбой получил наибольшее распространение и популярность. Он является сейчас одним из самых популярных и развивающихся видов спорта как в нашей стране, так и за рубежом.

Стремительный прогресс в мировом хоккее требует от специалистов постоянного поиска эффективных средств обучения хоккеистов уже в юном возрасте, так как период подготовки от начального этапа до достижения спортивных высот составляет 8–10 лет. Ю.В. Никонов [1, 2] отмечает, что тренировка по повышению специальной физической подготовленности – это, прежде всего, процесс адаптации к специфическим условиям игровой деятельности хоккеиста.

Мышечная работа (она составляет основу спортивной деятельности) оказывает не только тренирующее воздействие на двигательные навыки и качества, но и всестороннее влияет на организм, вызывая в нем биохимические, морфологические и функциональные изменения.

Благодаря специальной физической подготовке у хоккеистов развиваются качества и формируются навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их совершенствования. В.Г. Савин [3, 4] и Ю.В. Никонов [1], единодушны в том, что специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходима в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда.

Цель исследования – определение уровня и темпов прироста показателей специальной физической подготовленности у хоккеистов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки – 1, 2, 3, годов обучения с наполняемостью в группах по 12 человек, хоккеисты учебно-тренировочных групп – 1, 2, 3 годов обучения наполняемостью в группах по 10 человек.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности применялись контрольные испытания, используемые в практике хоккеистов.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение научно-теоретической информации по теме исследования; педагогическое наблюдение; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ показателей темпов прироста специальной физической подготовленности у хоккеистов в группах начальной подготовки показал, что сравнительные данные времени пробегания 36-метрового отрезка на коньках лицом вперед свидетельствует, что темпы роста этого показателя с 7 до 8 лет составляют 0,7 с, а с 8 до 9 лет – 0,9 с.

Между показателями изучаемых групп данного контрольного теста наблюдаются статистически достоверные различия. Темпы прироста за два учебных года составляет 1,6 с (таблица 1).

Показатели времени бега на коньках 36 м спиной вперед выросли следующим образом: с 7 до 8 лет и с 8 до 9 лет на 1,5 с. Между показателями групп, рассматриваемого контрольного упражнения наблюдаются статистически достоверные различия. Темпы прироста за два учебных года составляют 3,0 с. Показатели челночного бега на коньках также в этих возрастных группах (групп начальной подготовки 1, 2, 3) имеют высокие темпы прироста в течение одного учебного года. Юные хоккеисты с 7-летнего возраста до 8-летнего улучшают показатели с приростом 0,9 с, и с 8 до 9 лет также – на 0,9 с. Темпы прироста за два года составляют 1,8 с.

При анализе показателей теста бега по "восьмерке" влево без шайбы наблюдается следующая картина. Показатели улучшаются с 7 до 8 лет – на 0,9 с, а с 8 до 9 лет – 1,0 с. Отмечены межгрупповые статистические достоверные различия.

Прирост результатов в беге по "восьмерке" влево без шайбы за два года равен 1,9 с. Что же касается скоростных показателей, полученных в беге по "восьмерке" вправо без шайбы, то они составляют 1,1 с у хоккеистов с 7 до 8 лет. Хоккеисты с 9 лет этот тест выполняют с шайбой. В то же время отмечается значительный прирост показателей – 0,8 с (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности хоккеистов групп начальной подготовки и достоверность различий между ними

Показатели	ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3		Статистические параметры					
	7 лет		8 лет		9 лет		t	p	t	p	t	p
	1	σ	2	σ	3	σ	1–2		1–3		2–3	
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,9	0,42	7,2	0,47	6,3	0,31	5,44	<0,01	15,01	<0,01	7,81	<0,01
Бег на 36 м спиной вперед, с	10,9	0,54	9,4	0,69	7,9	0,21	8,38	<0,01	25,38	<0,01	9,07	<0,05
Челночный бег на коньках 9м+18м+9м, с	10,8	0,57	9,9	0,45	9,0	0,42	6,07	<0,01	12,45	<0,01	7,16	<0,05
Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	15,7	0,75	14,8	0,69	13,8	0,34	4,32	<0,05	11,30	<0,01	6,36	<0,01
Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с;	16,0	0,78	14,9	0,70	14,1	0,44	5,23	<0,01	11,48	<0,01	5,92	<0,01

в 9 лет с шайбой												
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для более эффективного совершенствования техники бега на коньках и повышения конькобежной подготовленности представляет немаловажное значение выявления темпов прироста хоккеистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах начальной специализации. В таблице 2 представлены средние значения показателей специальной физической подготовленности хоккеистов в возрасте 10–12 лет, зачисленные в учебно-тренировочные группы начальной специализации.

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности хоккеистов групп начальной специализации и достоверность различий между ними

Показатели	УТГ-1 10 лет		УТГ-2 11 лет		УТГ-3 12 лет		Статистические параметры					
		σ		σ		σ	t	p	t	p	t	P
	1		2		3		1–2		1–3		2–3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Точность бросков, кол-во показаний за 45 с	3,0	0,82	4,0	1,21	5,0	1,42	3,053	<0,05	5,454	<0,01	2,379	<0,05
«Малый слалом» с шайбой, с	28,6	0,71	26,9	0,62	25,3	0,65	8,071	<0,01	15,331	<0,01	7,842	<0,01

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
«Малый слалом» без шайбы, с	27,4	0,69	26,0	0,64	25,7	0,62	6,649	<0,01	8,074	<0,01	1,262	>0,05
Слалом, с	51,3	1,39	48,8	1,38	47,7	1,41	5,707	<0,01	8,129	<0,01	2,493	<0,05
Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,2	0,48	5,7	0,52	5,5	0,45	3,158	<0,05	4,756	<0,05	1,300	>0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,3	0,33	7,4	0,31	7,1	0,27	8,887	<0,01	12,583	<0,01	3,262	<0,05
Бег на коньках 1 круг влево, с	19,7	0,40	19,2	0,49	18,6	0,51	4,241	<0,05	12,414	<0,01	7,586	<0,01
Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,4	0,54	19,8	0,52	18,9	0,48	2,789	<0,05	6,188	<0,01	4,422	<0,01

Как свидетельствуют данные таблицы точность бросков имеет тенденцию к незначительному улучшению. Темпы прироста увеличиваются с 10 до 11 лет, с 11 до 12 лет в среднем на 1,0 бросок. Между групповыми показателями юных хоккеистов наблюдаются статистические достоверные различия.

Как показал сравнительный анализ у юных хоккеистов показатели изменились в

«малом слаломе» с шайбой и без шайбы и достигли статистически достоверных различий.

Прирост результатов в «малом слаломе» с шайбой с 10 до 11 лет составил – 1,7 с, с 11 до 12 лет – 1,6 с.

Показатели «малого слалома» без шайбы также улучшились с 10 до 11 лет – на 1,4 с, с 11 до 12 лет – на 0,3 с.

Между показателями учебно-тренировочной группы – 2 и показателями учебно-тренировочной групп – 3 не выявлено статистически достоверных различий.

Специфика хоккейной игры предполагает большую вариативность передвижения хоккеистов на коньках в силу этого имеется и достаточно различных тестовых упражнений. Одним из них является контрольное упражнение «Слалом».

Анализ данных таблицы 2 свидетельствует, что в контрольном тесте "Слалом" произошли значительные изменения в показателях юных хоккеистов учебно-тренировочных групп 1, 2, 3. С 10 до 11 лет показатели улучшились на 2,5 с, с 11 до 12 лет всего – на 1,1 с.

Представляет также практический интерес определения темпов прироста в беге на коньках 36 м лицом вперед и спиной вперед. Эффективность передвижения хоккеистов на коньках в этом тесте, как и других, используемых тестов зависит от ряда факторов, среди которых наибольшее значение имеют: элементарные формы проявления быстроты (быстрота двигательной реакции, быстроты выполнения отдельного двигательного акта, частота движений), силы мышц нижних конечностей, техники движений и, уровня развития координационных способностей.

Темпы прироста показателей бега на коньках 36 м лицом вперед выше у хоккеистов в возрасте с 10 до 11 лет на – 0,5 с, в возрасте с 11 до 12 лет улучшение произошло только на 0,2 с. Темпы прироста показателя в беге на 36 м спиной вперед выросли у хоккеистов с 10 до 11 лет – на 0,9 с, с 11 до 12 лет – на 0,3 с.

В.П. Савин [2] отмечает, что хоккеисты быстрее пробегают отрезки по прямой линии, чем в беге по кругу. Снижение скорости, по кругу обуславливается действиями дополнительных сбивающих факторов, которые влияют на характер отталкивания, изменения угла наклона туловища и нижних конечностей.

Темпы прироста показателей бега на коньках 1 круг влево хоккеистами с 10 до 11 лет возросли на 0,5 с, с 11 до 12 лет – на 0,6 с. Темпы прироста показателей бега на коньках 1 круг вправо улучшились с 10 до 11 лет на 0,6 с, с 11 до 12 лет – на 0,9 с.

В связи с вышеизложенным следует констатировать:

- хоккеисты в этой возрастной период хорошо владеют двигательными действиями на коньках;
- скоростные передвижения на коньках (лицом вперед, спиной вперед, челночный бег на коньках 9м+18м+9м, бег на коньках с шайбой и без шайбы) свидетельствуют о специфичности двигательных механизмов, лежащих в их основе, способствующих росту достижения хоккеистов от года к году;
- выявленные темпы роста в специфических, конькобежных тестах у хоккеистов изучаемых групп вносят существенное дополнение в практику подбора средств и методов конькобежной подготовки хоккеистов.

Выводы. На современном этапе развития хоккея с шайбой подготовка осуществляется на основе объективных данных о количественных и качественных характеристиках общей и специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей развития и формирования организма хоккеистов.

Подготовка хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Важную роль играет физическая подготовка в хоккее, так как развитие двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивают высокую эффективность игровых действий.

Высокие спортивные результаты в современном хоккее с шайбой определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, которая предусматривает органическое единство и оптимальное состояние физической, технической, психологической и теоретической подготовленности.

Известно, что основы высокого спортивного мастерства хоккеистов закладываются в хоккейной школе путем планомерных, непрерывных тренировок. Должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволило бы заметно улучшить спортивные достижения, на основе хорошей общей, специальной и технической подготовки.

Особый подход в подготовке хоккеистов необходимо уделять в учебно-тренировочных группах углубленной специализации и контролировать рост результатов всех сторон тренировки.

Большое внимание необходимо уделять выполнению контрольных нормативов по физической и технической подготовленности, так как анализируя данные учета, тренер может не только контролировать, но и активно управлять учебным процессом и совершенствовать его.

Список использованных источников

1. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск, Асар, 2008. – 320 с.
2. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск. : Асар, 2003. – 352 с.
3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
4. Савин, В.П. Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею: метод, разработка для студентов и слушателей МППКРГАФКА / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. – М., 2002. – С 12–17.