

Bibliography

1. N.A. Abramov The experience of introducing the training course "wrestling" into the system of training bachelors of the Volga Region GAFKSiT / Abramov, N.A. // Problems and Perspectives of Physical Education, Sports Training and Adaptive Physical Culture materials All-Russian with international participation scientific-practical conference.– 2018. – P. 636–639.

2. Zinnaturov A.Z. The mindset of champions. Psychology leading to gold / Zinnaturov A.Z., Saifullin E.F. // Collection of scientific articles of the All-Russian with international participation full-time scientific-practical conference. Editorial Board: G.V. Bugayev [et al.]. – 2018.– Voronezh .– P.206–210

3. Spirin, N.A., Zelenuhin, I.A. The volume and intensity of training loads in the precompetitive period for boxers 19–22 years old / Spirin, N.A., Zemlenukhin, I.A., Boltikov, Yu.V. // Proceedings of the VI All-Russian Scientific-Practical Conference of Young Scientists, Graduate Students, Undergraduates and students dedicated to the tenth anniversary of Kazan's victory in the bidding campaign for the right to host the 27th World Summer Universiade 2013 and the 5th anniversary of the 2013 Universiade. - 2018.-Kazan: Povolzhskaya GAFKSiT, 2018. – in 3 volumes. – P.648-651.

СРАВНЕНИЕ ПРАВИЛ ДЛЯ СПОРТА: БОКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2012 И 2016

Н. А. Спири́н, Н. А. Абра́мов канд. экон. наук

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Российская Федерация, spirin-n@mail.ru

После прохождения каждого олимпийского цикла во многих видах спорта начинают меняться правила. Во многом это делается по следующим причинам: 1) Повышение интереса аудитории и фанатов. 2) Повысить объективность судейства, то есть критерии оценки упрощаются. Не только во избежание несправедливого судебного решения, но и, опять же, для обычных зрителей, за то, за какие очки спортсмены получают очки и баллы. 3) Чтобы увеличить динамизм и плотность времени боя. Поэтому следует провести сравнительный анализ двух последних летних Олимпийских игр 2012 и 2016 годов.

УДК 796.015.1:796.07-055.2:796.093.645

ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Е. А. Алейник, С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент, А. Я. Иванец

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Беларусь, sevdalev@mail.ru

В статье рассмотрены аспекты подготовки юных спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой. Определен уровень физической подготовленности юных хоккеистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Введение. В настоящее время хоккей является одним из самых популярных в мире игровых видов спорта. Этап начальной спортивной специализации является наиболее важным в становлении будущего хоккеиста. Основные задачи данного этапа направлены на повышение общефизических и функциональных возможностей, становления технических

основ в избранном виде спорта. В этой связи, именно на данном этапе подготовки, большое значение приобретает контроль за темпами развития физических способностей.

Важная роль на этапе начальной спортивной специализации принадлежит общей физической подготовке, в особенности, развитие тех физических качеств, которые в этот возрастной период имеют высокие темпы естественного прироста. По мнению авторов, общая физическая подготовка является фундаментом функциональных возможностей организма спортсмена, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что способствует более быстрому и качественному формированию специальных навыков [1,2].

В свою очередь, рассматривая годичный цикл подготовки юных хоккеистов, можно выделить подготовительный период как основной для повышения общего уровня физических способностей.

Таким образом, контроль за динамикой общей физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, на наш взгляд, достаточно актуален.

Цель работы. Исследование динамики уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла.

Методы исследования. В процессе работы нами использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- методы математической обработки полученных материалов.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему. Анализировалась специальная литература, освещающая вопросы возрастных особенностей развития организма юных спортсменов, основ педагогического контроля в системе подготовки спортсменов, развития двигательных способностей у хоккеистов.

Изучались педагогические, биомеханические и физиологические аспекты проблемы.

Уровень физической подготовленности юных спортсменов (педагогическое тестирование) определялся при помощи контрольных упражнений, указанных в учебной программе по хоккею [3].

Методы математической статистики использовались для обработки числовых показателей измерения, вычисления средних показателей, достоверности различий и т. д.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования физической подготовленности проводились в течение подготовительного периода годичного цикла подготовки юных хоккеистов с сентября по ноябрь 2017 г. на базе ДЮСШ хоккейного клуба «Гомель». В исследовании приняли участие юные спортсмены 11-12 лет.

В результате тестирования юных хоккеистов установлены средние значения показателей, характеризующие уровень их общей физической подготовленности (таблица 1).

Оценка полученных результатов проводилась согласно нормативной оценке физической подготовленности, групп начальной специализации [3]. Оценка проводилась в баллах и имела следующую градацию 1 балл – очень низкий, 2 балла – низкий, 3 балла – средний, 4 балла – выше среднего, 5 баллов – высокий уровень. Анализ полученных результатов позволил установить, что в подготовительном периоде (начало периода) практически по всем исследуемым показателям наблюдался низкий и очень низкий уровень общефизической подготовленности.

Повторное тестирование было проведено по окончании подготовительного периода подготовки. Практически во всех исследуемых показателях была выявлена статистически достоверная, положительная динамика. Так, показатели силовой выносливости - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища из положения лежа увеличились до среднего и высокого уровня $46,5 \pm 0,48$; $42,9 \pm 0,9$ раз соответственно. Показатель развития

скоростно-силовой выносливости (десятерной прыжок в длину с места) также улучшился до среднего уровня - $19,24 \pm 0,08$ – оценка 3,38. В остальных показателях при низком уровне развития все же наблюдается положительная динамика. Так, в показателях общей и специальной (скоростной) выносливости - бег 1000 и 300 метров результаты выросли до оценки 1,9; 1,31 соответственно. В показателе, оценивающем скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) также выявлены незначительные улучшения. В тестах, определяющих развитие скоростных качеств (бег 30, 60 м) результат улучшился до оценки 2,87 и 2,3.

Таблица 1 – Результаты исследований общей физической подготовленности юных хоккеистов (11-12 лет) в подготовительном периоде годичного цикла подготовки

Тесты	Начало подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель	Окончание подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель
Бег 30 м, с	$5,19 \pm 0,23$	2,07	$5,01 \pm 0,27$	2,87
Бег 60 м, с	$10,1 \pm 0,12$	1,57	$9,1 \pm 0,08$	2,3
Бег 300 м, с	$1,18 \pm 0,45$	0,93	$1,04 \pm 0,63$	1,31
Бег 1000 м, мин. с	$4,02 \pm 0,12$	1,6	$3,59 \pm 0,08$	1,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз упоре лежа, раз	$42,6 \pm 0,55$	2,82	$46,5 \pm 0,48$	3,29
Поднимание туловища из положения лежа, раз/45с	$39,4 \pm 0,74$	3,69	$42,9 \pm 0,9$	4,38
Прыжок в длину с места, см	$180 \pm 0,22$	1,43	$185 \pm 0,03$	2,31
Десятерной прыжок в длину с места, м	$18,56 \pm 0,18$	2,36	$19,24 \pm 0,08$	3,38

Выводы. Таким образом, исследование уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов позволило определить достаточно высокие, достоверные темпы развития силовых способностей (силовой выносливости) и статистически достоверное улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей. Полученные результаты в основном согласуются с данными специальной литературы и отражают тенденции развития физических качеств в чувствительные периоды их развития.

Особую тревогу вызывают показатели общей и скоростной выносливости. Данные показатели находятся на недопустимо низком уровне. Тренерам, работающим с данным контингентом следует больше внимания уделить развитию этого физического качества, включая в подготовку объемные нагрузки слабой и средней интенсивности, способствующие совершенствованию аэробного механизма энергообеспечения, развивающих аэробную производительность.

Список использованных источников

1. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / В.П.Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
2. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис... д-рапед. наук / П.В.Квашук. – М., 2003. – 50 с.
3. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд., исправленное и дополненное) / Ю.В. Никонов. – Минск. – Бел. Гос. Академия физической культуры. – 2006. – 142 с.