УДК 796.964-053.6(045) ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 14-15 ЛЕТ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Заборский О.С.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия, e-mail: vodnic.number27@yandex.ru

EVALUATION OF EFFICIENCY OF THE CIRCULAR METHOD OF TRAINING IN DEVELOPMENT OF SPECIAL SPEED QUALITY IN CHILDREN 14-15 YEARS IN BANDY

Zaborsky O.S.

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia,e-mail: vodnic.number27@yandex.ru

Аннотация. Изучается развитие специальных скоростных способностей у хоккеистов юноше в возрасте 14 -15 лет. В подготовке хоккеистов применяются разнообразные формы организации тренировочного процесса, такие как поточные, фронтальные, групповые и круговые формы. В свою работу, мы решили включить круговой метод тренировки, так как он повышает плотность и эффективность тренировочного занятия, данная методика широко применяется в практике развития физических качеств спортсмена. Свое наименование она получила ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. Наиболее полно комплексно-круговая форма тренировочных занятий описана в монографии М. Шолиха. Он успешно объединил идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном с идеей так называемой "интервальной тренировкой", обоснованной в трудах Х. Рейнделла и Х. Роскамма (1961). М. Шолих широко использовал также работы советских авторов А. Гугина(1951) и Б. Фрактмана. В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а так же упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект "переключения" (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций

Ключевые слова: хоккеисты, специальные скоростные качества, возраст 14-15 лет

Введение. Хоккей с мячом – это спортивная игра, которая характеризуется зрелищностью, динамизмом, показанием хоккеистами технико-тактических действия в атаке и обороне, все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. [2, 4]

В хоккее с мячом, как и в других видах спорта осуществляется взаимодействия тренера с игроками. Тренер должен на каждую тренировку составить план тренировки и на весь сезон годичный план.

Хоккей является средством направленного на оздоровление и закаливание организма спортсмена, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательный аппарат и центральной нервной системы. [2]

Официальной датой рождения хоккея с мячом в России считается 8 марта 1898 год было зарегистрировано первое открытое состязание русских хоккеистов.[1]

В хоккее с мячом, как и в других видах спорта осуществляется взаимодействия тренера с игроками. Тренер должен на каждую тренировку составить план тренировки и на весь сезон годичный план.

Под физическими качествами понимают общественно предопределенные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическое стремление реализовать активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость. Физические качества отличаются, от других качеств личности тем, что могут проявляться лишь при реализации двигательных задач через двигательные действия. Каждым индивидом в состоянии выполняться различные двигательные действия, применяемые для решения двигательной задачи. У одних замечается более высокая скорость исполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Для разных моделей физической подготовки следует определить конечную цель роста физических качеств на определенном этапе обучения. В запланированную часть тренировки с учетом физической подготовленности хоккеистов, а также с учетом возрастных особенностей обязательно должен вписаться комплекс упражнений. Таким же образом определяется объем работы и отдыха на станциях. Нужно предельно строго придерживаться очередность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно. При подборе и составлении комплекса физических упражнений по круговой методике необходимо помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна взаимосвязь.

Серийное повторение нескольких видов физических упражнений составляет основу «круговой тренировки». Упражнения как правило выбирают хорошо знакомые спортсменам. Станции располагаются по круг, если занятия проводятся в зале, то каждое упражнение на станции дозируется в соответствии с задачами количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.). Дозировка нагрузки занимает особое место в «круговой тренировке». Это представляет сложность для данного метода. Дозировка может выбираться следующий путем. На первом занятии перед хоккеистами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за конкретное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений.

Считается, что основным методом развития скоростных качеств, многократное повторение движения с предельной скоростью. Продолжительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть поддержан максимальный темп. Упражнения,

направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями, можно эффективно развивать как мышечную силу, так и быстроту движений, чтобы увеличить скорость движений. Рост специальных скоростных качеств у хоккеистов в значительной степени определяют уровень профессионализма игроков. Скорость чаще всего понимается как способность индивидуума к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время. Считается, что скоростные способности индивидуума обусловлены генетически, трудно поддаются воспитанию, а наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте 12-14 лет. Однако, вопреки сложившемуся в спортивной подготовке мнению, скоростные «качества» тренируемы, поэтому исследования в этом направлении считаем актуальным.

Наша гипотеза предполагает, что в результате исследования специальных скоростных качеств у хоккеистов в возрасте 14-15 лет наблюдается динамика улучшения результатов в годичном цикле тренировки, что доказывает эффективность развития у хоккеистов специальных скоростных качеств при использовании круговой формы организации тренировочного процесса .

Цель работы: исследовать роль круговой формы организации учебно- тренировочного процесса в развитии специальных скоростных качеств у хоккеистов – юношей 14-15 в годичном цикле тренировочного процесса.

Задачи работы: 1. Объяснить почему круговая форма организации тренировочного процесса эффективнее чем другие формы.

2. Определить показатели развития специальных скоростных качеств хоккеистов в цикле годичной тренировки.

3. Сделать сравнительный анализ между основной и контрольной группой на подготовительном этапе в сезоне 2017-2018

Следует так же отметить, что на момент проведения исследований все участники тестирования были практически здоровы и не имели обострения хронических заболеваний.

Наши исследования были проведены в три этапа, первый связан с обзором литературных источников, второй с подбор группы испытуемых и третий заключительный этап был направлен на подбор методики исследования

На первом этапе, были изучены литературные источники по подготовке хоккеистов, об организации и планировании тренировочного процесса, а так же о формах организации занятии, на основании полученной информации была написана первая глава нашей работы.

На следующем этапе , была подобрана группа хоккеистов в возрасте 14 – 15 лет в количестве двадцати человек, каждый имеет третий разряд. Все занимаются с шести лет, за 9 лет обучения, всегда участвовали в финальной части первенства России среди юношей. В 2017 году на летние сборы ездили в город Сочи, где впервые была предложена круговая форма тренировки.

Спортсмены были поделены на две группы, одна занималась по стандартной программе ДЮСШ Водник, другая по методу круговой тренировки, они занимались 5 раз в неделю по полтора часа в день.

В круговую систему входили следующие упражнения: сгибание и разгибания туловища с 2 килограммовым мячом на наклонной скамье, запрыгивание и спрыгивание с тумбы высотой 70 см , жим платформы ногами, тяга к груди на блочном тренажере, коньковые прыжки с 3 килограммовым мячом через скамейку, сгибание и разгибания ног из виса на гимнастической стенке, подтягивание на перекладине.

На одной станции работают по 1-2 человека, количество повторений 12-15 раз в два круга отдых и интенсивность в зависимости от поставленных задач.

Круговая тренировка проводилась в ударные мезоциклы в течении годичного цикла.

В подготовительном периоде экспериментальная группа занимались 5 раз в неделю полтора часа в день, из них пять тренировок на суше и одна на льду.

В соревновательный период объем и интенсивность ледовой нагрузки увеличились, хоккеисты тренировались 6 раз в неделю из которых 5 на льду и 3 раза в тренажерном зале с таким же объемом и интенсивностью и даже чуть выше чем в подготовительном периоде

В переходный период хоккеисты занимались пять раз в неделю: два раза на льду и три тренировки на земле

Контрольная группа в подготовительном и переходном периоде занималась так же как и экспериментальная группа, но по программе

В соревновательном периоде они занимались 6 раз в неделю полтора часа в день, 6 раз лед и 2 раза суша

После каждого ударного мезоцикла проводилось тестирование специальных скоростных качеств в контрольной и основной группе, а так же хоккеисты в начале подготовительного, в конце соревновательного и переходного периода проходили диспансеризацию, где у них определяли изменения антропометрических показателей.

Тестирование проводилось на стадионе «Труд» в тренажерном зале, с участием тренера Потапенко Алексея Григорьевича. Тесты проводились в сезоне 2017-2018

В ходе тестирования хоккеисты выполняли три попытки на результат, лучший записывался в протокол.

На основании полученных данных был проведен статистический анализ развития специальных скоростных качеств.

На третьем этапе работы мы использовали следующие методы

1. Анализ научно методической литературы-в работе были использованы литературные источники связанные с планированием тренировочного процесса, с формами организации тренировочного процесса в частности круговой методикой, а также развитие физических качеств в спорте.

2) Педагогическое наблюдение – проводилось в городе Сочи, когда тренировку проводил инструктор по физической подготовке, который предложил круговую методику организации тренировочного процесса.

3) Педагогический эксперимент проводился в тренажерном зале, с участием хоккеистов в возрасте 14-15 лет, ребята были разделены на две группы, одна занималась по основной программе, другая по круговой системе. Целю эксперимента, было выявить эффективность кругового метода в подготовке хоккеистов.

4) Тестирование.

1. Тест для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места (м). Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая .

2. Тест для определения уровня развития специальных скоростно-координационных качеств.

Для определения уровня развития специальных скоростно-координационных способностей у юношей хоккеистов в возрасте 14-15 лет, мы применили тест челночный бег на коньках 6х9 метров. Суть теста заключается в том, что хоккеисты по очереди на время пробегали на коньках отрезок 6х9 метров, границами данного отрезка являются лицевая линия и бортик. Расстояние между лицевой и бортиком замерялось рулеткой.

3. Тест для определения развития специальных скоростных способностей.

В нашей практической работе, для определения уровня развития специальных скоростных способностей, мы применили тест бег на коньках 30 метров. При выполнении теста хоккеисты по очереди на время на коньках пробегали дистанцию 30 метров. Расстояние также как и в предыдущем тесте измерялось рулеткой.

4.Тест для определения скоростной выносливости.

Челночный бег на коньках 12 х 18 метров. Испытуемый встает к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу бежит вперед к линии 18 метровой отметке, добежав до нее, останавливается и возвращается назад к линии старта, таким образом

пробегает эту дистанцию 12 раз. Прежде чем начать катиться в обратную сторону, испытуемый обязан пересечь линию старта или противоположную линию. В конце каждого отрезка дистанции обязательно резкое торможение. Если испытуемый не выполняет два вышеуказанных правила, тест прекращается.

6) Математико-статистический метод-использовался для определения достоверности между показателями специальных скоростных качеств в основной и экспериментальной группе в сезоне 2017-2018

Результаты исследований. В ходе работы были получены результаты тестирования специальных скоростных способностей спортсменов в соревновательном периоде(таблица 1)

Качества	Показатели	2018 контрольная	t	2018 экспериментальная
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (см)	189,40 ± 1,00	p < 0,001	198,80 ± 2,61
Скоростно - координационные	челночный бег 6х9 м (сек)	15,10 ± 0,10	p < 0,001	14,55 ± 0,10
Скоростные	бег на коньках 30 м (сек)	4,38 ± 0,07	p < 0,001	4,05 ± 0,05
Скоростная выносливость	Челночный бег 12х18 (сек)	51,22 ± 0,08	p < 0,001	50,93 ± 0,12

В тесте прыжок в длину с места в соревновательном периоде между контрольной и экспериментальной группой выявлено достоверное статистически не значимое различие, при p<0,001. Следует учесть, что результат в контрольном упражнении незначительно понизился. Тест проводился в переходный период, когда у спортсменов использовались поддерживающие нагрузки, хоккеисты выполняли упражнения с наименьшим объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок.[3].

Такая же динамика наблюдается в челночном беге на коньках 6х9 метров и скоростном беге на коньках на 30 метров и челночном беге на коньках 12х18 метров при достоверном статистически значимом различии p<0,001.

Выводы:

1). Круговая тренировка повышает плотность и эмоциональность занятий, по сравнению с обычной программой подготовки

2) Специальные скоростные способности в соревновательный период в контрольной и экспериментальной группе повысились, при $p<0,001$

3) Достоверных различий межу показателями специальных скоростных способностей в соревновательном периоде сезона 2017-2018 между контрольной и экспериментальной группой выявлено, потому что дети адаптировались к круговой системе

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. (ред.) Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения (2-е издание). Издательство: Академия Год: 2001 ISBN: 5-7695-1749-2. – с.

2. Савинов, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр <<Академия>>, 2003. – 400 с.

3. Солодков, А.С.,Сологуб, Е.Б. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта.: Издательский центр <<Москва >> 2008-620 с.

4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения. – 2-е., испр. и доп. – М.: Издательский центр <<Академия>>, 2003. – 480 с.

5. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D1%81_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC