

УДК: 796.3

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Гайфуллин Р. Н.

Научный руководитель: к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Гумеров Р.А.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых качеств у юных хоккеистов 14-15 лет. Немаловажную роль в хоккее играет скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Вся игровая деятельность хоккеистов носит, по существу, скоростно-силовой характер. Поэтому, чтобы повысить эффективность игровой деятельности, хоккеисту необходимо в первую очередь поднять уровень специальных силовых качеств.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, игровая деятельность, юные хоккеисты.

THE QUESTION OF DEVELOPING OF SPEED-POWER QUALITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Gayfullin R. N.

Scientific head: PhD Pedagogic Sciences, Associate Professor **Gumerov R.A.**

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article deals with the questions of developing of speed-power qualities of young hockey players of the age of 14-15 years old. Speed-power preparations of young sportsmen play an important role. All the game activity of hockey players has speed-power character. That is why in order to improve efficiency of game activity hockey players should improve the level of their special power qualities first.

Key words: speed-power qualities, game activity, young hockey players.

Актуальность. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы. Игровой деятельности хоккеиста присуще разнообразие движений чрезмерной интенсивности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, осуществляющих работу в различных режимах энергообеспечения. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень их функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формированию двигательных навыков [1, 2].

Немаловажную роль в хоккее играет скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Вся игровая деятельность хоккеистов носит, по существу, скоростно-силовой характер.

Успешное выполнение различных игровых приемов - маневрирование на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств - связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Поэтому, чтобы повысить эффективность игровой деятельности, хоккеисту необходимо в первую очередь поднять уровень специальных силовых качеств [3,].

Цель исследования - выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 14-15 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс хоккеистов 14-15 лет.

Предмет исследования - процесс развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 14-15 лет.

В период эксперимента тренировочный процесс в экспериментальной и контрольной группах осуществлялся в соответствии с программой по хоккею для ДЮСШ. Занятия проводились 6 раз в неделю продолжительностью 1,45 часа каждое. Экспериментальным фактором служило применение разработанных шкал оценок для педагогического контроля специальной физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 спортсменов учебно-тренировочной группы ДЮСШ по хоккею г. Альметьевск.

Все участники педагогического эксперимента были разделены на две группы - экспериментальную и контрольную - по 10 человек в каждой.

Была построена такая модель скоростно-силовой подготовки хоккеистов, при которой структура, содержание и интенсивность этих воздействий были по возможности наиболее приближены к структуре, содержанию и интенсивности игровой деятельности.

Предложенный комплекс средств тренирующих воздействий отличался от ранее применяемых их сочетаний тем, что скоростно-силовые упражнения выполнялись в таких объемах и режимах интенсивности, которые характерны для развития скоростно-силовых качеств хоккеиста в условиях реальной соревновательной деятельности.

Положительная динамика развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе не вызвана случайными причинами, а является следствием комплексной реализации педагогических условий. Это подтверждает нашу гипотезу и доказывает достоверность результатов. Проведенное исследование позволило сделать следующее заключение.

Скоростно-силовую подготовку, как основную часть физической подготовки хоккеиста, с педагогической точки зрения целесообразно подразделять на общую, специальную и специализированную, а также средства скоростно-силовой подготовки. Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств хоккеистов используются как

общеподготовительные (вне льда), так и специально подготовленные (на льду) тренировочные задания [2, 4, 5].

В возрасте 14-15 лет быстроту развивают в тесной связи с развитием силы мышц и скоростно-силовых качеств, а упражнения скоростного характера выполняются, как правило, повторным методом. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов будет эффективным, если учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечить медико-биологическое и материально-техническое обеспечение, а также восстановительные мероприятия.

Результаты проведенного эксперимента подтвердили наше предположение о том, что развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов 14-15 лет будет протекать более эффективно при выполнении следующего комплекса педагогических условий:

- для развития силовых качеств необходимо использовать физические упражнения с повышенным сопротивлением, а также соответствующие методы развития силы, развивать все мышечные группы опорно-двигательного аппарата в единстве с освоением двигательных действий;

- методика развития скоростных способностей юных хоккеистов должна включать в себя методы динамических усилий, сопряженного воздействия, вариативный, повторный, а также игровой и соревновательный методы;

- при реализации разработанной методики необходимо учитывать условия здоровьесбережения юных хоккеистов, включающие в себя учет индивидуальные особенности занимающихся, медико-биологическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом и восстановительные мероприятия.

Полученные выводы дают нам основание для моделирования методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 14-15 лет и могут быть применены в работе тренеров по хоккею.

Список литературы:

1. Полуэктов М.В. Эффективность тренерской работы с детьми школьного возраста при обучении хоккею. – М., 2017. 243 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Издательский центр «Академии», 2008. 400 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для институтов физкультуры.- М.: ФиС, 2011.-279с.
4. Малов В.И. Сто великих хоккеистов: книга тренера /В.И. Малов.- М.: Физкультура и спорт, 2013.- 448 с.
5. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2015. – 36 с.