

УДК 13.00.04

Особенности развития быстроты у юных хоккеистов 9-10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса

Ковшов В. И.

Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

В статье автором представлены результаты исследования, целью которого является анализ особенностей развития быстроты у юных хоккеистов 9-10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Исследования проводились с 18 юными спортсменами в возрасте 9-10 лет, занимающихся хоккеем на базе АНО «АХ Премиум», которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 9 человек). В ходе исследования была апробирована экспериментальная методика развития быстроты у юных хоккеистов в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Результаты исследования показали, что разработанная экспериментальная методика тренировок юных хоккеистов, помимо развития их скоростных способностей, также способствует совершенствованию технической подготовки спортсменов и оптимизации их функционального состояния, что позволяет рекомендовать ее для внедрения в практику подготовки юных хоккеистов.

Ключевые слова: скоростные способности, занятия хоккеем, комплекс тренировочных упражнений, здоровьесберегающие технологии.

В течение последних нескольких лет вопросы физического развития детей 9-10 лет все в большей степени привлекают внимание педагогов, медицинских работников и родителей. Гармоничное физическое развитие детей, улучшение работоспособности их организма и расширение функциональных возможностей – главная задача физического воспитания младших подростков в современных условиях.

Анализ литературных источников [3; 5] позволяет сделать вывод, что увеличение числа хронических заболеваний и функциональных расстройств среди детей 9-10 лет в большинстве случаев связывается с недостатком физической активности. В связи с этим, особую важность приобретает физическое развитие младших подростков в целом и отдельных физических качеств у детей в ходе спортивных тренировок, в том числе, в процессе занятий хоккеем.

В связи с тем, что хоккей в настоящее время в качестве предпочтительного вида спорта для молодежи получает все большую популярность, требования к уровню подготовки юных спортсменов ежегодно ужесточаются. Хоккеисты уже в подготовительном периоде тренировочного процесса должны демонстрировать высокий уровень развития всех физических качеств (сила, выносливость, ловкость), и, прежде всего, быстроты [1; 4]. При этом, успешность не только показателей отдельных хоккеистов и эффективность игры в целом напрямую зависит от уровня развития скоростных способностей у юных спортсменов. Поэтому задача тренера сводится к максимально допустимому для каждого юного спортсмена возможному уровню развития скорости, которая должна решаться непосредственно в тренировочном процессе [2].

Цель исследования – развитие быстроты и оптимизация функционального состояния юных хоккеистов 9-10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования; функциональное тестирование; контрольно-педагогические испытания.

Согласно нашей **гипотезе**, применение специальных упражнений способствует развитию быстроты и оптимизации функционального состояния занимающихся.

Эксперимент проводился на базе АНО «АХ Премиум». В исследовании приняли участие 18 юных хоккеиста в возрасте 9-10 лет, разделенные на экспериментальную и контрольную группы.

Как показали исследования, до апробации экспериментальной методики, у большинства юных хоккеистов экспериментальной группы определяются различные нарушения основных показателей сердечного ритма. В частности, у 22% спортсменов была выявлена выраженная тахикардия, у 11% – повышенная стабильность ритма, у 22% – вегетативный гомеостаз, и у 11% – активность симпатического сосудистого центра. В свою очередь, у 34% юных хоккеистов экспериментальной группы показатели сердечного ритма находятся в пределах нормы. В свою очередь, в контрольной группе были получены следующие результаты: у 66% – показатели сердечного ритма находятся в пределах нормы, у 34% – наблюдается выраженная тахикардия. В целом, результаты свидетельствуют о нормальной работе сердечно-сосудистой системы у спортсменов контрольной группы.

При оценке функционального состояния юных хоккеистов экспериментальной группы, было выявлено, что: у 34% спортсменов отмечается умеренное преобладание центрального контура регуляции; у 22% – выраженное преобладание центрального контура регуляции; у 22% – умеренное преобладание автономного контура регуляции и у 22% – выраженное преобладание автономного контура регуляции. В свою очередь, в контрольной группе были получены следующие результаты: у 45% спортсменов отмечается умеренное преобладание центрального контура регуляции; у 11% – выраженное преобладание центрального контура регуляции; у 22% – умеренное преобладание автономного контура регуляции и у 22% – выраженное преобладание автономного контура регуляции.

При оценке уровня развития быстроты у юных хоккеистов было установлено, что среди хоккеистов экспериментальной группы только у 22% из спортсменов отмечается высокий уровень развития быстроты, у 34% - средний и у 44% - низкий уровень развития быстроты. В свою очередь, в контрольной группе были получены следующие результаты: у 44% - высокий и у 56% - средний уровень развития быстроты.

Анализ результатов исследования позволил сделать вывод о недостаточном уровне развития быстроты и неоптимальном функциональном состоянии у юных хоккеистов 9-10 лет, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

С целью развития быстроты и оптимизации функционального состояния занимающихся, нами была разработана и апробирована экспериментальная методика воспитания быстроты у юных хоккеистов 9-10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса, с учетом результатов констатирующей диагностики. Данная методика предполагала использование различных групп методов: общие (наглядные, словесные, практические), специальные (равномерный, интервальный, переменный). Также использовались дополнительные упражнения, развивающие быстроту, а именно: бег с горы, короткая челночная работа, короткие старты из разных положений, координационная лестница.

В целом, разработанная методика нацелена на развитие быстроты, силы специальной выносливости у юных хоккеистов, а также на совершенствование технической подготовки спортсменов. Отличительной особенностью данной методики можно считать использование комплекса различных методов и методик развития скоростных способностей и стабилизации функционального состояния у юных хоккеистов, а также использование специальных упражнений для развития быстроты. Кроме того, с целью повышения эффективности тренировок, в разработанную программу были включены такие здоровьесберегающие технологии, как чередование различных видов деятельности, индивидуальный подход к каждому хоккеисту, тренировки на свежем воздухе, благоприятная психологическая обстановка.

После апробации методики, нами были повторены исследования уровня развития быстроты и функционального состояния у юных хоккеистов 9-10 лет. Согласно полученным результатам, у юных хоккеистов не были выявлены такие нарушения сердеч-

ного ритма, как вегетативный гомеостаз, повышенная стабильность ритма, а также активность симпатического сосудистого центра. Также количество спортсменов, у которых показатели сердечного ритма находятся в пределах нормы, увеличилось на 44%. В контрольной группе изменений показателей сердечного ритма у юных хоккеистов на констатирующем и контрольном этапах зафиксировано не было.

Также у юных хоккеистов не были выявлены случаи выраженного преобладания автономного контура регуляции. Количество спортсменов, у которых наблюдается умеренное преобладание центрального контура регуляции, увеличилось на 33%. На 11% снизилось число хоккеистов с выраженным преобладанием центрального контура регуляции. Количество спортсменов с умеренным преобладанием автономного контура регуляции осталось неизменным. В контрольной группе изменений показателей функционального состояния у юных хоккеистов на констатирующем и контрольном этапах зафиксировано не было.

Наконец, было отмечено, что на 22% увеличилось количество юных хоккеистов, у которых отмечается высокий уровень развития быстроты, на 10% - число спортсменов со средним уровнем, и на 32% снизилось количество хоккеистов, у которых наблюдается низкий уровень развития скоростных способностей. В контрольной группе изменений показателей уровня развития быстроты у юных хоккеистов на констатирующем и контрольном этапах зафиксировано не было.

Анализ результатов повторного исследования позволил сделать вывод о значительном улучшении уровня развития быстроты и совершенствовании функционального состояния у юных хоккеистов 9-10 лет, что позволяет сделать вывод об эффективности разработанной методики развития скоростных способностей и оптимизации функционального состояния у юных хоккеистов 9-10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Вывод. Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что разработанная экспериментальная методика с использованием здоровьесберегающих технологий способствовала не только улучшению показателей быстроты у юных хоккеистов, но и оптимизации их общего функционального состояния. В связи с этим, предложенные специальные упражнения можно рекомендовать для внедрения в занятия с юными хоккеистами в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Литература:

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. - М.: Терра-Спорт, 2017. - 64 с.
2. Климин, В.А. Управление подготовкой хоккеистов / В.А. Климин, В.И. Колосков. - М., 2018. - 231 с.
3. Михайлов, К.К. Педагогическая технология управления учебно- тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 4 (26). - С. 49-52.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 280 с.
5. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие / Ю.И. Сиренко // Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2016. - С. 81-112