

**Кутасова Анастасия Владимировна**

магистрант

**Григорьева Елена Львовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный  
педагогический университет им. К. Минина»  
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию учебно-тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации, а также поиску эффективных путей тренировки, направленных на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств. Выявлена и обоснована необходимость использования разработанных средств и методов скоростно-силовой подготовки хоккеистов для повышения качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** юношеский хоккей, учебно-тренировочный процесс, начальная спортивная специализация, скоростно-силовая подготовка.*

***Актуальность.** В современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка – один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. Проблема рационализации средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта [1]. В последнее время актуализируется ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в скоростно-силовую подготовку хоккеистов разного уровня мастерства и подготовленности [2].*

Таким образом, актуальным является разработка средств и методов скоростно-силовой подготовки хоккеистов с целью повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что использование в учебно-тренировочном процессе хоккеистов специальных упражнений, адекватных структуре технико-тактических приёмов, а также упражнений для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, будет способствовать повышению уровня скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации и тем самым эффективности учебно-тренировочного процесса.

*Объект исследования.* Учебно-тренировочный процесс хоккеистов этапа начальной спортивной специализации.

*Предмет исследования.* Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.

*Цель исследования.* Разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.

*Задачи исследования.*

1. Проанализировать научные и методические источники по вопросам построения тренировочного процесса хоккеистов, этапах подготовки, а также средствах и методах развития физических качеств.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.
3. Теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики и ее влияние на показатели скоростно-силовых качеств хоккеистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Оценка уровня скоростно-силовых способностей хоккеистов 11–12 лет производилась с помощью двухразового тестирования в январе 2015 г. и мае 2015 г. Были использованы тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места (см), прыжок в длину с места с клюшкой в руках (см), бег 30 м. (взрывная сила) (сек), бег 30 м. с клюшкой в руках (сек), челночный бег 3x10 м (сек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз), бег на коньках 18 м. лицом вперед (взрывная сила) (сек.) [3].

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности воздействия методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.

Эксперимент проводился с мальчиками, занимающимися на отделении хоккея с шайбой в учебно-тренировочной группе 2 года обучения 11–12 лет. Экспериментальная группа состояла 15 человек. Контрольная группа была представлена занимающимися в количестве 16 человек. В основе планирования программы учебно-тренировочного процесса лежала программа для ДЮСШ «Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР», Москва, 2009 (4).

Количество часов на виды подготовки соответствовали тематическому плану распределения учебного материала по видам подготовки на годичный период тренировочного процесса.

Основным отличием в развитии скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной группы явилось использование в учебно-тренировочном процессе хоккеистов экспериментальной группы специальных упражнений, адекватных структуре технико-тактических приёмов, а также упражнений для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности.

Специфика игры в хоккей способствует проявлению следующих форм скоростно-силовых качеств хоккеиста: отталкивание в беге на коньках; броски,

удары, передачи шайбы; силовой отбор шайбы клюшкой; силовые единоборства. Подобранные скоростно-силовые упражнения отражали основную структуру этих соревновательных действий и способствовали эффективности их выполнения.

В контрольной группе средства и методы скоростно-силовой подготовки соответствовало содержанию программного материала и не носило целенаправленный характер.

Исследование уровня развития скоростно-силовых способностей в начале эксперимента выявили отсутствие достоверных различий в исследуемых показателях. Отсутствие достоверных различий в показателях скоростно-силовых способностей свидетельствуют о правильности подбора групп для эксперимента. Показатели уровня скоростно-силовых способностей юных хоккеистов соответствуют среднестатистическим данным.

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс методики, на основе использования в учебно-тренировочном процессе хоккеистов специальных упражнений, адекватных структуре технико-тактических приёмов, а также упражнений для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, в конце эксперимента выявлены достоверные различия в показателях уровня исследуемых показателей хоккеистов контрольной и экспериментальной групп.

В конце эксперимента показатели в тестах прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с клюшкой в руках, бег 30 м., бег 30 м. с клюшкой в руках, челночный бег 3x10 м., в контрольной и экспериментальной группах различия достоверны.

В тестах сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек. и бег коньках 18 м. лицом вперед в конце эксперимента нами не обнаружены достоверные различия между хоккеистами контрольной и экспериментальной групп. Отсутствие достоверных различий в данных показателях объясняется нами тем, что продолжительность эксперимента была недостаточно большой, а также тем, что данные

упражнения требуют от занимающихся проявления таких качеств как быстрота, которая является инертным качеством и генетически обусловленным.

Исследование динамики изменения показателей в течение эксперимента в экспериментальной группе позволило выявить, что наибольшие показатели нами обнаружены в течение эксперимента в тестах прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с клюшкой в руках, бег 30 м. с клюшкой в руках, что свидетельствует о том, что предлагаемые средства, адекватные по структуре технико-тактическим приёмам, а также, определяющие эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности положительно повлияли на исследуемые показатели.

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что предлагаемая методика способствовала повышению показателей развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации и тем самым способствовала эффективности тренировочного процесса.

### ***Список литературы***

1. Букатин А.Ю. Юный хоккеист / А.Ю. Бутин, В.М. Колузгонов. – М.: ФиС, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов // Теор. и практ. физич. культуры. – 1979. – №2. – С. 7–11.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М., 1998.
4. Савин В.П. Хоккей: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев. – М., 2009. – 79 с.