

Завьялов Дмитрий Александрович

д-р пед. наук, профессор

Тарасенко Александр Викторович

Магистрант

Департамент спортивных единоборств ФГБОУ ВО

«Красноярский государственный педагогический

университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ВЫЯВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

***Аннотация:** в статье представлено описание и результаты педагогического наблюдения, проведенного в спортивном клубе по хоккею. Автором изучается подготовительная часть тренировочного занятия хоккеистов вне льда и на льду.*

***Ключевые слова:** силовые проявления, специально-физическая подготовка, углубленная специализация, тренировочный процесс, подготовительная часть.*

Современный хоккей с шайбой представляет собой специфическую деятельность, заключающуюся в реализации комбинаций с атакой и взятием ворот. Игра проходит на ограниченной площадке, поэтому – на очень высоких скоростях. И при этом успешное выполнение различных игровых приемов (маневрирование на коньках, броски и удары шайбы, ведение и обводки, силовые единоборства) связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп.

Значительный рост спортивных результатов обучающихся в детско-юношеском хоккее, делает необходимым специалистов детально изучать специально-физическую подготовку в тренировочном процессе.

С целью выявления значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации нами было проведено педагогическое наблюдение в период с 23 ноября по 29 декабря 2018 г. Было исследовано 50 тренировочных занятий.

В наблюдении приняли участие обучающиеся 7–8 классов, занимающиеся хоккеем. Наблюдение проводилось в спортивном клубе «Омега», г. Красноярск. Мы исследовали упражнения, применяемые тренерами в подготовительной части тренировочного занятия. Изначально мы разделили подготовительную часть на два этапа: проведение занятий вне льда и на льду. Так же исследовалось общее количество времени, уделяемое на подготовительную часть тренировочного занятия и количество времени, уделяемое на подготовительную часть вне льда и на льду, в частности. Распределение общего количества времени, уделяемого на подготовительную часть вне льда (49%) и на льду (51%).

В подготовительной части занятия присутствуют упражнения, как вне льда, так и на льду. Полезность упражнений вне льда состоит в том, что наилучшим образом прорабатываются те группы мышц, которые необходимы в игровой деятельности обучающегося, то есть являются специализированными. Эти упражнения являются эффективными, но их трудно повторить на льду. Тренировка хоккеистов вне льда должна быть направлена на развитие гибкости, стабилизации тела, силы, мощности, быстроты и выносливости. Хорошая физическая форма – это не только залог отличных результатов, но и снижение риска травм. И также подготавливают системы организма к основной части занятия, идущие следом.

Мы выявили упражнения, которые присутствуют в подготовительной части занятия, именно вне льда. Мы объединили все упражнения в отдельные, относительно похожие группы и соотнесли их по времени. Бег с ОРУ – 28%. Бег по напольной лестнице – 10%. Упражнения на гибкость – 9%. Приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования, если уровень гибкости занимающегося

недостаточный. Упражнения с теннисными мячами – 10%. Упражнения с теннисными мячами увеличивают моторику владения шайбой. Работа с футбольными мячами – 17%. Прыжковые упражнения – 10%. Бег с сопротивлением партнера – 7%. Упражнения с сопротивлением, которое создает партнер, помогают увеличить взрывную скорость на льду. Они помогут усовершенствовать технику разгона и достичь максимальной скорости, а также увеличить силу всего тела. Работа с резиновыми амортизаторами – 9%. Резиновые жгуты или ленточные амортизаторы идеально подходят для выполнения упражнений в подготовительной части для эффективного «прогрева» мышц.

В подготовительной части на льду, мы также выявили упражнения и объединили их в относительные похожие группы упражнений. Упражнения на развитие гибкости – 11,4%. Бег со специальными упражнениями – 55,6%. Передачи в парах на месте и в движении – 6,6%. Броски по воротам в различных вариациях – 4,8%. Игровые комбинации – 21,5%.

Проанализировав полученные данные подготовительной части занятия на льду и вне льда, мы сделали соответствующие выводы.

1. В подготовительной части на льду дублируются упражнения, которые уже были в упражнениях вне льда.

2. Часть времени, уделяемого на упражнения, направленные на техническую подготовку, можно перенести на лед, а часть времени, уделяемого на упражнения специально-физической подготовке – провести вне льда, тем самым оптимизировать подготовительную часть занятия.

Список литературы

1. Федотова Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 56–60.