

Никонов Даниил Андреевич

Сугак Александр Петрович

Филиал федерального государственного казённого
общеобразовательного учреждения

«Нахимовское военно-морское училище

Министерства обороны Российской Федерации»

(Севастопольское президентское кадетское училище)

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ
В ГОДОВОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ**

в системе дополнительного образования филиала

«Нахимовского военно-морского училища

Министерства обороны Российской Федерации»

(Севастопольское президентское кадетское училище)

Актуальность темы. Характерной чертой современного спорта является рост конкуренции на соревнованиях различного ранга и одновременное увеличение социальной значимости побед. Для успешных выступлений на соревнованиях необходима высокоорганизованная система подготовки, которая состоит из трех главных подсистем: соревнований, тренировки и факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

Одним из факторов, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса, является контроль физической подготовленности спортсменов. Физическая подготовка играет основную роль в формировании двигательных способностей хоккеистов.

Relevance of the topic. A characteristic feature of modern sports is increased competition in competitions of various ranks and a simultaneous increase in the social significance of victories. For successful performances at competitions, a highly

organized training system is required, which consists of three main subsystems: competitions, training and factors that increase the effectiveness of competitive and training activities.

One of the factors contributing to an increase in the effectiveness of the training process is the control of athletes' physical fitness. Physical training plays a major role in the formation of motor skills of hockey players.

Ключевые слова: хоккеисты, физическая культура, нагрузки, соревнования.

Key words: hockey players, physical education, loads, competitions.

Задача в системе дополнительного образования изучить и внедрить в тренировочный процесс методику совершенствования физической подготовленности хоккеистов среди 10-11-х классов в довузовских учреждениях Министерства обороны Российской Федерации.

Теоретическое значение этой статьи заключается в разработке теоретических положений по целенаправленному совершенствованию физических качеств хоккеистов в учебно-тренировочном процессе.

Практическое значение полученных результатов: полученные данные могут быть использованы в тренировочном процессе для совершенствования физической подготовленности хоккеистов на этапе максимальной реализации достигнутых возможностей.

Апробация результатов работы. Педагогический эксперимент проходил на базе филиала Нахимовского военно-морского училища (Севастопольское президентское кадетское училище) где разработанная методика была применена в тренировочном процессе в 2018-2019 учебном году у нахимовцев 10-х классов (2003-2002 г.р.).

Проблеме планирования нагрузок в хоккее посвящен ряд работ. В трудах ученых, которые успешно внедряли свои теоретические разработки в практику,

приоритеты отданы принципу планирования нагрузок по таким параметрам, как специализированность, координационная сложность и направленность нагрузок.

Как известно, классификация нагрузок по их специализации предусматривает использование специфических (специализированных) и неспецифических для этого вида спорта средств тренировки. К специфическим средствам тренировки в хоккее относят средства, которые влияют на технику игры, которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные игровые эпизоды. Поэтому в планах макроциклов тренировки хоккеистов указывают соотношение специфических и неспецифических средств подготовки (например: 60 % x 40% или 55% x 45% и так далее).

Подготовка хоккеистов носит многогранный характер, где в структуре подготовленности хоккеистов выделяют следующие относительно самостоятельные стороны: физическая, тактическая, техническая, психологическая, игровая и интегральная.

Задача физической подготовки состоит в обеспечении всестороннего, гармоничного развития хоккеиста. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Направленность общей физической подготовки соответствует специализации и средствам, которыми пользуются во время тренировочного процесса; способствует ускорению роста уровня специальной физической подготовки, поскольку имеет к этому прямое отношение.

Для достижения необходимого уровня подготовленности хоккеистов одним из главных условий является умение правильно подбирать, использовать, контролировать и корректировать тренировочные нагрузки.

Степень воздействия нагрузки регламентируется ее особенностями и порядком применения следующих составляющих: интенсивности выполнения,

продолжительности выполнения упражнения и отдыха, количества упражнений в одной серии, занятии, микроцикле и тому подобное.

В качестве документальных источников использовались тренировочные программы по хоккею для команд различной квалификации, календарные планы работы тренеров на год, полугодие и поурочные планы.

Педагогические методы:

- педагогическое наблюдение за тренировочным процессом хоккеистов, в течение исследований, проводились систематически;
- тестирование уровня физической подготовленности.

Педагогическое тестирование проводилось для определения уровня физической подготовленности хоккеистов в начале и в конце учебно-тренировочных занятий.

Методика педагогического эксперимента по совершенствованию физической подготовленности основана на сбалансированном сочетании обще-подготовительных и специально-подготовительных средств с учетом динамики состояния спортсменов в течение каждого микроцикла.

Разработанная методика педагогического эксперимента предусматривала реализацию поставленной цели – совершенствование физических способностей хоккеистов. Внедряя этот комплекс упражнений в тренировочный процесс, ожидалось достичь максимально гармоничного развития всех физических качеств, для дальнейшей успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Эффективность разработанного педагогического эксперимента оценивалась по результатам изменения физической и технической подготовленности спортсменов на его начале и окончании. Данные указывают на динамику изменения состояния игроков, где сравнение результатов тестирования полученных показателей дало положительный прирост. Тестирование техники ведения шайбы и специальной скорости изменились на

протяжении исследуемого периода от $8,2 \pm 0,21$ сек. до $7,9 \pm 0,34$ сек. или же 3,7 %.

Для дальнейшей удачной тренировочной и соревновательной деятельности в тренировочном процессе квалифицированных хоккеистов необходимо внедрять тренировочные программы для усовершенствования физических качеств, предусматривающие достижение их максимально гармоничного развития.

В связи с включением экспериментальной методики в тренировочный процесс, уровень физической подготовленности хоккеистов в конце учебно-тренировочных занятий улучшился. При разработке и внедрении тренировочных программ необходимо учитывать организационные и методические положения, нашедшие отражение в фундаментальных исследованиях по теории и методике спортивной тренировки и физиологии спорта, а также результаты исследований специфики тренировочного процесса в хоккее.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр, в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств хоккеистов.