



Использование гимнастических упражнений в процессе физической подготовки хоккеистов 8-9 лет

УДК

Е.Т. Колунин

Кандидат биологических наук, доцент

Институт физической культуры Тюменского государственного университета, Тюмень

THE USE OF GYMNASTICS EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING OF 8-9-YEAR-OLD HOCKEY-PLAYERS

E.T. Kolunin

associate professor, Ph.D.

Institute of physical culture of Tyumen state university, Tyumen

Key words: physical training, gymnastics exercises, hockey.

The paper contains the studies of the matters of improvement of physical training of 8-9-year-old hockey-players. Proceeding from the analysis of literature sources, in this age much attention is to be paid to the quoted type of training. The paper contains the fitness research results of hockey-players of two teams of "Gazovik" and Rubin" in the period from September 2008 till May 2009. The "Gazovik" hockey-players who used gymnastics exercises in training have fitness indices higher than the ones from the "Rubin team. Thus the use of gymnastics exercises in physical training of hockey-players promotes a more effective training process.

The stage of initial training plays an essential role in laying the basis of motor skills and abilities of hockey-players. In this very period of long-term training of hockey-players physical training plays the basic role. The age of 8-9 is most favorable for all-round and harmonious development of all body parts and systems of child's body, development of such physical qualities as coordination, agility and flexibility.

The purpose of the research was to work and experimentally substantiate effectiveness of the program of physical training of 8-9-year-old hockey-players using gymnastics exercises. The subjected program was proved to have positive effect on their physical fitness.

Special fitness of hockey-players of the experimental group within the pedagogical experiment authentically improved ($p < 0,05$) thanks to the application of the specially selected gymnastics exercises in view of the age features of the engaged ones and specifics of their game activity.

Ключевые слова: физическая подготовка, гимнастические упражнения, хоккей.

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся совершенствования физической подготовки хоккеистов 8–9 лет. Как показал анализ литературных источников, в этом возрасте следует большое внимание уделять данному виду подготовки. В работе представлены результаты исследования физической подготовленности хоккеистов двух команд — «Газовик» и «Рубин» в период с сентября 2008 г. по май 2009 г.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что хоккеисты команды «Газовик», использующие в процессе подготовки гимнастические упражнения, имеют показатели физической подготовленности выше, чем хоккеисты команды «Рубин». В связи с этим следует, что использование гимнастических упражнений в процессе физической подготовки хоккеистов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса.

Современный хоккей — игра, требующая огромных физических и психических нагрузок. Наиболее важным отличием деятельности хоккеистов является то, что она осуществляется в движе-

нии на коньках, а также в условиях постоянного и непосредственного контакта с игроками команды соперников в любой части хоккейной площадки. Кроме того, быстрота перемещений, мгновенные изменения игровых ситуаций, высокая интенсивность борьбы значительно затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды бега на коньках; ведение, обводка и отбор шайбы; удары и броски шайбы по воротам) [2, 3, 5].

В нашей стране создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает их востребованность во всем мире [1, 4]. Однако до сих пор вопрос планирования тренировочного процесса, подбор наиболее эффективных средств и методов подготовки на разных этапах многолетней подготовки остается актуальным [6, 8].

Большую роль в закладке фундамента двигательных умений и навыков хоккеистов играет этап начальной подготовки. Именно в этом периоде многолетней подготовки хоккеистов физическая подготовка играет основную роль, возраст 8–9 лет является наиболее благоприятным для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем детского организма, развития таких фи-

зических качеств, как координация, быстрота, гибкость [1, 3–5].

В то же время давно установлен факт того, что гимнастические упражнения специально разработаны для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, позволяют точно дозировать нагрузку.

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность программы физической подготовки хоккеистов 8–9-летнего возраста с использованием гимнастических упражнений.

Организация исследования. Исследование проводили с сентября 2008 г. по май 2009 г. на базе ДЮСШ ХК «Газовик» и ДЮСШ «Рубин» г. Тюмени. В исследовании приняли участие две группы мальчиков 8–9 лет, занимающихся хоккеем с шайбой в группах начальной подготовки. 21 хоккеист ДЮСШ «Газовик» составил экспериментальную группу (ЭГ), а 20 хоккеистов ДЮСШ «Рубин» были отнесены к контрольной группе (КГ). Обе группы занимались хоккеем и имели стаж спортивных занятий 1 год. Занятия в исследуемых группах проходили 3 раза в неделю по 1,5 ч, всего недельный объем составлял 6 ч. Содержание занятий по технической и специальной физической подготовке в обеих группах было примерно одинаковым. Различия заключались в том, что хоккеисты ЭГ один раз в неделю занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

Результаты исследования. Для оценки физической подготовленности хоккеистов 8–9 лет мы использовали тесты, рекомендованные примерной программой для спортивных школ по хоккею. Как показало проведенное исследование, хоккеисты

ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента не имели достоверных отличий, что свидетельствует об однородности групп.

Проводимое в ЭГ занятие гимнастикой было направлено на развитие ведущих физических качеств хоккеистов с учетом их сенситивных периодов и возрастных особенностей занимающихся. Для этого была составлена программа занятий гимнастикой, которая включала в себя специально подобранные гимнастические упражнения (табл. 1).

Как показывают данные табл. 2, в конце педагогического эксперимента хоккеисты ЭГ достоверно превосходили своих сверстников из КГ по всем показателям ($p < 0,05$).

Хотелось бы отметить, что за период педагогического эксперимента физическая подготовленность хоккеистов ЭГ достоверно улучшилась по результатам всех тестов ($p < 0,05$). В то же время в КГ также произошло улучшение результатов, однако достоверно — лишь в тестах «Бег на коньках 36 м» и «Бег на коньках 36 м спиной вперед».

Изучая динамику результатов тестирования, мы установили, что хоккеисты ЭГ за время проведения педагогического эксперимента, имели больший процент прироста по сравнению с таковым у сверстников из КГ.

Анализ динамики физической подготовленности хоккеистов ЭГ показал наибольший прирост в упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25,1 %), бег на коньках 36 м (5,5 %), бег на коньках 36 м спиной вперед (5,9 %).

Более высокие показатели физической подготовленности хоккеистов ЭГ, по сравнению с таковыми у сверстников из КГ, в конце педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности

Таблица 1. Гимнастические упражнения, используемые для развития физических качеств хоккеистов 8–9 лет

№	Физические качества	Упражнения
1	Координация	Строевые и общеразвивающие упражнения; бег и прыжки с поворотом на 180 и 360°, группировка; перекаты в группировке; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; стойка на голове; различные передвижения и переползания; повороты на гимнастической скамье; равновесие; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки через длинную скакалку по одному и в парах; комбинации из различных движений руками, ногами и туловищем
2	Гибкость	Наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) и с различными положениями ног (вместе, врозь, скрестно); махи у опоры назад и вперед, мосты, выпады, шпагаты, полушпагаты, выкруты с гимнастической палкой
3	Быстрота	Выполнение упражнений с максимальной скоростью, выполнение упражнений по сигналу
4	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в висе (подтягивание); лазанье по наклонной скамейке, по канату; приседания; поднимание туловища из положений лежа на спине и лежа на животе
5	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку, через скамейку в длину, в глубину, на одной ноге; напрыгивания на скамейку; выпрыгивания из приседа; выполнение упражнений силового характера с максимальной скоростью; метание набивного мяча (1 кг) из-за головы и от груди

Таблица 2. Физическая подготовленность хоккеистов 8–9 лет, $M \pm m$

Показатели		Группы		
		Экспериментальная, n=21	Контрольная, n=20	
Бег 60 м, с	До эксперимента	11,95±0,08	12,10±0,17	>0,05
	После эксперимента	11,61±0,13	12,01±0,23	<0,05
Динамика, %		2,8	0,7	
p		<0,05	>0,05	
Прыжок в длину с места, см	До эксперимента	159,2±1,2	157,85±1,14	>0,05
	После эксперимента	164,2±1,38	160,9±2,4	<0,05
Динамика, %		3,1	1,9	
p		<0,05	>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, колич.	До эксперимента	19,1±1,38	16,6±0,8	>0,05
	После эксперимента	23,9±1,74	18,6±1,3	<0,05
Динамика, %		25,1	12	
p		<0,05	>0,05	
Бег на коньках 36 м, с	До эксперимента	7,27±0,08	7,48±0,07	>0,05
	После эксперимента	6,87±0,12	7,27±0,06	<0,05
Динамика, %		5,5	2,8	
p		<0,05	<0,05	
Бег на коньках спи-ной вперед 36 м, с	До эксперимента	9,07±0,11	9,21±0,15	>0,05
	После эксперимента	8,53±0,15	8,86±0,14	<0,05
Динамика, %		5,9	3,8	
p		<0,05	<0,05	
Слalomное движе-ние на коньках, с	До эксперимента	14,10±0,20	14,33±0,12	>0,05
	После эксперимента	13,31±0,15	14,05±0,11	<0,05
Динамика, %		5,6	1,95	
p		<0,05	>0,05	
Слalomное движение на коньках с шайбой, с	До эксперимента	15,86±0,22	16,35±0,26	>0,05
	После эксперимента	15,14±0,24	16,12±0,24	<0,05
Динамика, %		4,5	1,4	
p		<0,05	>0,05	

использованных гимнастических упражнений для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств.

Выводы

1. Исследованием установлено, что предложенная программа физической подготовки хоккеистов 8–9 лет с использованием гимнастических упражнений оказывает положительное влияние на их физическую подготовленность.

2. Специальная физическая подготовленность хоккеистов ЭГ за время педагогического эксперимента достоверно улучшилась ($p < 0,05$) благодаря применению специально подобранных гимнастических упражнений с учетом возрастных особенностей занимающихся и специфики их игровой деятельности.

Литература

1. *Абрамов А.А.* Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А. Абрамов // Уч. зап. университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5(75). — С. 7–10.
2. *Беличенко О.И.* Хоккей / О.И. Беличенко. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 96 с.
3. *Бернатовичус Д.А.* Организация физической подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде / Д.А. Бернатовичус, Д.Г. Пархоменко, В.Н. Коновалов //

Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. — Челябинск, 2005. — Вып. 8: ч. 2. — С. 31–36.

4. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — СПб.: Изд-во «Лань», 2005. — 384 с.
5. *Мишустин В.Н.* Обоснование принципа единства общей и специальной физической подготовки в тренировке юных тяжелоатлетов / В.Н. Мишустин, П.А. Сабуркин // Уч. зап. университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 4(74). — С. 127–130.
6. *Твист П.* Хоккей: теория и практика / П. Твист. — М.: Астрель-Аст, 2006. — 288 с.

Bibliography

1. Abramov, A.A. Training technique of junior hockey-players in sports activity on the initial stage of educative-training process / A.A. Abramov // Uch. zap. universiteta im. P.F. Lesgafta. — 2011. — № 5(75). — P. 7–10. (In Russian)
2. Belichenko, O.I. Hockey / O.I. Belichenko. — Moscow: Fizkultura i sport, 2001. — 96 P. (In Russian)
3. Bernatavichus, D.A. Organization of physical training of elite hockey-players in preliminary period / D.A. Bernatavichus, D.G. Parkhomenko, V.N. Konovalov // Scientific-methods support of physical education, sports training and health-improving physical culture. — Chelyabinsk, 2005. — Iss. 8: P. 2. — P. 31–36. (In Russian)
4. Matveev, L.P. General sports theory and its applied aspects / L.P. Matveev. — St.-Petersburg: Lan', 2005. — 384 P. (In Russian)
5. Mishustin, V.N. Substantiation of the principle of unity of general and special physical training while working with junior weightlifters / V.N. Mishustin, P.A. Saburkin // Uch. zap. universiteta im. P.F. Lesgafta. — 2011. — № 4(74). — P. 127–130. (In Russian)
6. Twist, P. Hockey: theory and practice / P. Twist. — Moscow: Astrel'-Ast, 2006. — 288 P. (In Russian)

✉ Информация для связи с автором: mangleey60@mail.ru

Поступила в редакцию 04.09.2012 г.