

MAXIMS AND CONDITIONS OF ORGANIZATION EDUCATIONAL TRAINING PROCESS IN SPORTS SANITARY GROUPS OF UNARMED SELF-DEFENCE STRUGGLE

V.A. Ermakov, R.N. Lomivorotov

The methodological aspect of the organization of the training process in sports and recreation groups Sports school sambo. Postulated unity of principles and conditions for the design of training and education beginners.

Key words: fitness training young fighters step-Sambo, methodological principles, pedagogical conditions.

Ermakov Vyacheslav Aleksandrovich, doctor of pedagogical Sciences, professor, tmfk_ermakov@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Lomivorotov Roman, graduate student, tmfk_ermakov@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796.966

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ

Е.Т. Колунин

Рассматриваются вопросы, касающиеся совершенствования физической подготовки хоккеистов 6-7 лет. В ходе педагогического эксперимента установлено, что хоккеисты команды «Рубин», использующие в процессе подготовки гимнастические упражнения, имеют показатели физической подготовленности выше, чем хоккеисты команды «Газовик». В связи с этим, следует, что использование гимнастических упражнений в процессе физической подготовки хоккеистов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: физическая подготовка, гимнастические упражнения, хоккей.

Современный хоккей – игра, требующая огромных физических и психических нагрузок. Наиболее важным отличием деятельности хоккеистов является то, что она осуществляется в движении на коньках, а также в условиях постоянного и непосредственного контакта с игроками команды соперников в любой части хоккейной площадки. Кроме этого, 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, 7, 8].

В нашей стране создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает их востребованность во всем мире

[1, 6]. 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 этот период многолетней подготовки хоккеистов физическая подготовка играет основную роль, возраст 6–7 лет является наиболее благоприятным для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем детского организма, развития таких физических качеств как: координация, быстрота, гибкость [1, 3, 6, 7, 8].

Тренировка детей на этапе начальной подготовки нуждается в особом внимании, так как идет процесс биологического созревания организма и психики ребенка, закладываются основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, то есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем успешность личности в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной. В этот период у детей должны быть сформированы правильная осанка, прочные и экономичные двигательные умения и навыки, что составит в дальнейшем фундамент их двигательной подготовленности [7].

Кроме того, в последние десятилетия в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья спортивного резерва, статистика свидетельствует о многочисленных спортивных травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата начинающих спортсменов [4, 5].

В тоже 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 6–7-летнего возраста с использованием гимнастических упражнений.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2013 года – по май 2014 года на базе ДЮСШ ХК «Газовик» и ДЮСШ «Рубин» г. Тюмени. В исследовании принимали участие две группы мальчиков 6–7 лет, занимающиеся хоккеем с шайбой в группах начальной подготовки. Хоккеисты ДЮСШ ХК «Рубин» в количестве 33 человек составили экспериментальную группу, а хоккеисты ДЮСШ «Газовик» в количестве 30 человек были отнесены к контрольной группе. Обе группы занимались хоккеем первый год. Занятия в исследуемых группах проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа, всего недельный объем составлял 6 часов. Содержание занятий по технической и специальной физической подготовке в обеих группах было примерно одинаковым. Различия заключались в том, что хоккеисты экспериментальной группы один раз в

неделю занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

Результаты исследования. Для оценки физической подготовленности хоккеистов 6–7 лет мы использовали тесты, рекомендованные примерной программой для спортивных школ по хоккею. Как показало проведенное исследование, хоккеисты экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента не имели достоверных отличий, что свидетельствует об однородности выбранных групп.

Проводимые в экспериментальной группе занятия гимнастикой были направлены на развитие ведущих физических качеств хоккеистов с учетом сенситивных периодов развития и возрастных особенностей занимающихся. Для этого была составлена программа занятий, которая включала в себя специально подобранные гимнастические упражнения (табл. 1).

Таблица 1

Гимнастические упражнения, используемые для развития физических качеств хоккеистов 6-7 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; поднимания 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.

Как показывают данные табл. 2, в конце педагогического эксперимента хоккеисты экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы по всем показателям ($P<0,05$).

Таблица 2

Физическая подготовленность хоккеистов 6-7 лет ($M\pm m$)

Показатели		Группы		Р
		Экспериментальная (n=33)	Контрольная (n=30)	
Челночный бег 3×10м (сек)	До эксперимента	9,54±0,09	9,97±0,12	p>0,05
	После эксперимента	8,57±0,15	9,69±0,25	p<0,05
Динамика в %		10	3	
Р		p<0,05	p>0,05	
Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	133,1±2,32	124±2,90	p<0,05
	После эксперимента	148,9±2,51	133,9±4,3	p<0,05
Динамика в %		11,9	8,0	
Р		p<0,05	p>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	До эксперимента	12,5±2,23	12,7±1,29	p>0,05
	После эксперимента	24,2±1,91	13,2±3,29	p<0,05
Динамика в %		94,0	4,0	
Р		p<0,05	p>0,05	
Подтягивание (кол-во)	До эксперимента	0,61±0,22	1,5±0,44	
	После эксперимента	4,0±0,53	1,6±1,54	
Динамика в %		556	7	
Р		p<0,05	p>0,05	
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во)	До эксперимента	9,07±0,11	12,88±1,02	p<0,05
	После эксперимента	20,95±0,47	16,80±0,76	p<0,05
Динамика в %		131	31	
Р		p<0,05	p<0,05	
Наклон вперед из положения стоя (см)	До эксперимента	6,45±0,71	7,57±0,80	p>0,05
	После эксперимента	10,74±0,95	6,27±0,93	p<0,05
Динамика в %		67	17	
Р		p<0,05	p>0,05	

Хотелось бы отметить, что за период педагогического эксперимента физическая подготовленность хоккеистов экспериментальной группы достоверно улучшилась по результатам всех тестов ($P<0,05$). В тоже время в контрольной группе также произошло улучшение результатов, однако

достоверно они улучшились лишь в тесте «Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.». В тоже время у хоккеистов контрольной группы к концу педагогического эксперимента снизились результаты в тесте на гибкость «Наклон вперед из положения стоя». При этом практически во всех тестах у хоккеистов контрольной группы наблюдается низкий прирост результатов за год обучения. Это свидетельствует о некорректном планировании тренировочного процесса и недостаточном внимании на развитие основных физических качеств.

Изучая динамику результатов тестирования, мы установили, что хоккеисты экспериментальной группы за время проведения педагогического эксперимента имели больший процент прироста по сравнению со своими сверстниками из контрольной группы.

Анализ динамики физической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы показал, что наибольший прирост наблюдался в упражнениях: подтягивание (556 %), поднимание туловища за 30 сек. (131 %), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (94 %).

Высокий прирост результатов у хоккеистов команды «Рубин», на наш взгляд, обусловлен, как естественным приростом, так и целенаправленными педагогическими воздействиями. Более высокие показатели физической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы, по сравнению со сверстниками из контрольной группы, в конце педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности использованных гимнастических упражнений для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств.

Выводы:

1. Исследованием установлено, что предложенная программа физической подготовки хоккеистов 6–7 лет с использованием гимнастических упражнений оказывает положительное влияние на их физическую подготовленность.

2. Физическая подготовленность хоккеистов экспериментальной группы за время педагогического эксперимента достоверно улучшилась ($p < 0,05$) за счет применения специально подобранных гимнастических упражнений с учетом возрастных особенностей занимающихся и специфики их игровой деятельности.

Список литературы

1. Абрамов А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №5 (75). С. 7–10.

2. Беличенко О.И. Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 2001. 96 с.
3. Бернатавичюс Д.А., Пархоменко Д.Г., Коновалов В.Н. Организация физической подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Челябинск, 2005. Вып. 8: Ч. 2. С. 31–36.
4. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2014. Т. 14. №1. С.12–14.
5. Манжелей И.В. Задачи физического воспитания детей и молодежи в контексте тенденций развития современного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 3. С. 10–14.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Изд-во «Лань», 2005. 384 с.
7. Мишустин В.Н., Сабуркин П.А. Обоснование принципа единства общей и специальной физической подготовки в тренировке юных тяжелоатлетов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 4(74). С. 127–130.
8. Твист П. Хоккей: теория и практика. М.: Астрель–Аст, 2006. 288 с.

Колунин Евгений Тимофеевич, канд. биол. наук., доц., зам. директора, kolunin2@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет, институт физической культуры

GYMNASTICS EXERCISES - THE MAIN MEANE OF PHYSICAL TRAINING OF THE DEGINNING HOCKEY PLAYERS

E.T. Kolunin

In the article under consideration the author investigates the problems concerning the improvement of physical preparation of hockey players at the age of 6-7 years. During the pedagogical experiment it was proved that hockey players of the “Rubin” team have indicators of physical readiness higher, than hockey players of the “Gazovik” team due to gymnastic exercises used during the course of preparation. In this regard it is worth saying that the use of gymnastic exercises in the course of physical preparation of hockey players allows to increase the efficiency of the training process.

Key words: physical preparation, gymnastic exercises, hockey.

Kolunin Evgeny Timofeyevich, candidate of biological Sciences, associate professor, deputy director, kolunin2@mail.ru, Russia, Tyumen State University, Institute of Physical Education