

3. Nasyrova, G.Kh., Nasyrov, I.I. and Ivanov, V.I. (2009), "Physical culture and healthy lifestyle of students", *Theoretical and practical aspects of responsibility for personal health: materials of the inter-regional scientific-practical conference*, Nizhnekamsk Institute of Chemical Technology (branch) of KSTU, Nizhnekamsk, pp. 56-57.

Контактная информация: Nasyrova.ley@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2018

УДК 796.966

ОПТИМАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виктор Григорьевич Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор,

Виталий Юрьевич Бодров, аспирант,

Московский городской педагогический университет Институт естествознания и спортивных технологий

Аннотация

Статья посвящена особенностям тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле 10-12 летних хоккеистов. В статье изложены актуальные направления по видам подготовки юных хоккеистов, и рассмотрена проблема индивидуализации тренировочных и соревновательных нагрузок. Проведен анализ годичных циклов подготовительных и соревновательных этапов хоккеистов групп начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта «Хоккей». Были изучены практические материалы тренеров спортивных школ и школ олимпийского резерва групп начальной подготовки.

Ключевые слова: юных хоккеист, этап подготовки, объем нагрузок, виды подготовки.

OPTIMAL VOLUMES OF TRAINING AND COMPETITIVE LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS OF GROUPS OF INITIAL TRAINING

Victor Grigoryevich Nikitushkin, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Vitaly Yuryevich Bodrov, the postgraduate student,

Moscow City Pedagogical University Institute of Natural Science and Sports Technologies

Annotation

The article is devoted to the peculiarities of training and competitive loads in the annual cycle of young hockey players of 10-12 years old. The article outlines the current trends in the types of training for young hockey players and considers the problem of individualization of training and competitive loads. The analysis of the annual cycles of the preparatory and competitive stages of hockey players of the initial training groups, established by the federal standard of sports training in the form of sports "Hockey". Practical materials of coaches of sports schools and schools of the Olympic reserve of initial training groups were study.

Keywords: young hockey player, training stage, the volume of loads, types of training.

ВВЕДЕНИЕ

В юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат, как справедливо утверждает ряд специалистов М.М Безруких [1], А.Ю Букатин [2], В.П. Савин [3], не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами.

С первых дней и до завершения спортивной карьеры тренировочный процесс юного хоккеиста направлен на совершенствование определенных технических навыков, физических качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила

и др. Однако каждый спортсмен проходит чувствительные периоды, в которых условия для развития тех или иных качеств оптимальны.

Одной из главных наших задач является построение тренировочного процесса исходя из оптимальных тренировочных и соревновательных объемов различных средств подготовки для юных хоккеистов 10-12 лет, а также чтобы тот или иной навык совершенствовался или поддерживался в благоприятный для этого период времени. Упущение оптимальных тренировочных и соревновательных объемов подготовки на данном этапе, существенно ограничивает способность ребенка раскрывать свой потенциал. Особое значение на ранних этапах тренировки имеет направленность всех видов подготовки на развитие физических качеств, а не на достижение игровых результатов.

Задача нашего исследования, определить оптимальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок юных хоккеистов групп начальной подготовки.

Проанализировав объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки тренеров спортивных школ, работающих с юными хоккеистами, было установлено, что среднестатистические данные по количественным значениям в годичном цикле тренировки (сумма за год), не соответствуют программным требованиям (таблица 1). Таблица 1 – Объемы средств общей и специальной подготовки в годичном цикле тренировки юных хоккеистов 10-12 лет

	Годы спортивной подготовки					
	До 1 года			Свыше года		
	час	%	кол-во трен.	час	%	кол-во трен.
Общая физическая подготовка (зал)	87±1,6	27,6	56±1,2	100±1,1	27,5	72±1,3
Специальная физическая подготовка (лед)	229±2,1	72,4	154±1,8	263±2,3	72,5	184±1,8
Всего	316±2,6	100	210 ±2,3	363±3,1	100	260±2,4

На этапе начальной подготовки программные требования предусматривают для игровых видов спорта выполнение объемов нагрузки по общей физической подготовки в пределах 60–70%, а специальной физической подготовки 30–40%. Анализ практического материала показывает, что нагрузка по ОФП составляет 27,5%, а по СФП 72,5%. Это говорит о том, что таким малым объемом нагрузки по ОФП нельзя заложить прочную базу разносторонней подготовки, поэтому мы наблюдаем большой отсев спортсменов к этапу спортивного совершенствования.

В проведенном исследовании была сделана попытка выстроить объемы тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями для юных хоккеистов групп начальной подготовки.

Таблица 2 – Примерный план тренировочных занятий групп начальной подготовки из расчета 52 недель

Разделы подготовки	Годы спортивной подготовки					
	До 1 года			Свыше года		
	час	%	кол-во трен.	час	%	кол-во трен.
Общая физическая подготовка	231±3,1	73,1	153±2	229,5±3,2	63,4	162±0,5
Специальная физическая подготовка, состоящая из:	86,0±1,5	26,9	57±2	133,5±1,6	36,6	94±1,2
технической подготовки	22,0±0,5	6,8	18±3	33,5±0,5	13,6	32±0,3
ледовой (техничко-тактической) подготовки	21,0±0,9	6,6	19±3	33,0±0,4	12,0	32±0,3
игровой подготовки	21,0±0,4	6,6	20±2	30,0±0,6	11,0	30±0,3
Всего	317±2,6	100	210±4	363±3,1	100	256±5

Был проведен годичный педагогический эксперимент с юными хоккеистами 10-12 лет первого и второго годов обучения в группах начальной подготовки. Так, спортсмены первого года обучения выполнили суммарную нагрузку общего объема 317±2,6 часов, по ОФП затратив на это 231±3,1 часа, или 73,1%, 153±2,0 тренировочных занятий, а по СФП – соответственно 86,0±1,5, 26,9, 57±2. Спортсмены второго года обучения выполнили

общий объем нагрузки $363 \pm 3,1$ часа, по ОФП – $229,5 \pm 3,2$ часов или 63,4%, $162 \pm 0,5$ тренировочных занятий, а по СФП – соответственно $133,5 \pm 1,6$, 36,6%, $94 \pm 1,2$.

В зависимости от продолжительности подготовительного или соревновательного периодов, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в том или ином разделе подготовки могут варьироваться в большую или меньшую стороны. Поэтому у юных хоккеистов увеличение объемов тренировочной нагрузки связано с увеличением общего годовичного объема работы. Так, программные требования говорят о том, что объем ОФП снижается от 60–70% на этапе начальной подготовки (НП) до 30–40% на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а объем СФП увеличивается в среднем от 30–40% на этапе НП до 60–70% на этапе ССМ.

Таким образом, тенденции построения тренировочных нагрузок у юных хоккеистов, групп начальной подготовки, не входят в противоречия с известными принципиальными положениями многолетней подготовки спортивного резерва:

- количество тренировочных дней в году постепенно увеличивается, при этом, увеличивается и количество тренировочных занятий в год, и тренировок в неделю;
- объемы учебной нагрузки по разделам подготовки, измеряемые в часах, имеют тенденцию к постепенному увеличению от этапа к этапу;
- планирование тренировочной нагрузки осуществляется по показателям ЧСС относительно физиологических зон мощности выполняемых упражнений, при этом, объемы работы в анаэробных и смешанных режимах энергообеспечения постепенно увеличиваются.

В возрасте 10-12 лет, основное развитие физических качеств у юных хоккеистов, обеспечивается через наращивание базовой выносливости в аэробных тренировках, средств скоростно-силовой подготовки. Развитие силы происходит через общий мышечный тонус с использованием массы тела. укрепление мышц, особенно верхней ее части, скоростных возможностей за счет работы на реактивную скорость, как на льду, так и в зале, использовались упражнения на короткие дистанции, частоту движений, подвижных игр, участия в соревнованиях. Развитие гибкости проходило за счет общих тренировочных занятий, направленных на растяжку, а координационных возможностей за счет приобретения базовых навыков координации, увеличения диапазона движений, большое разнообразие подвижных и спортивных игр, как на льду, так и в зале.

Годичный цикл тренировки состоял из подготовительного и соревновательного периодов тренировки. Приводим основные средства подготовки за весь годичный цикл (таблица 3).

Подготовительный период тренировки состоит, как правило, из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Основными задачами общеподготовительного этапа в группах начальной подготовки являются приобретение общей физической подготовленности занимающихся и создание разнообразного фонда двигательных умений и навыков. Содержание тренировочных занятий во многом схоже с уроками физической культуры с использованием разнообразных средств и методов из различных видов спорта, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла втягивающий и базовый – развивающий. Для хоккеистов начальной группы подготовки, втягивающий мезоцикл состоит из 2-3 недельных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется, и комплексному развитию двигательных качеств.

Основными задачами специально-подготовительного этапа являются повышение физических качеств, функциональных возможностей организма юных спортсменов, проведение учебно-тренировочных и товарищеских игр.

Таблица 3 – Основные средства подготовки в годичном цикле тренировки юных хоккеистов

	Годы спортивной подготовки					
	До 1 года			Свыше года		
	Общая физическая подготовка					
	час	%	кол-во трен.	час	%	кол-во трен.
Упр. на развитие силы (ЧСС не более 130 уд/мин)	22±0,4	7	14±0,3	25±0,5	6	18±0,4
Упр. на развитие быстроты (ЧСС до 140 уд/мин)	50±0,9	17	33±0,4	58±1,1	16	31±0,6
Упр. на развитие выносливости (ЧСС до 140 уд/мин)	30±0,6	10	20±0,2	45±0,9	12	31±0,6
Упр. на развитие гибкости	25±0,4	8	16±0,3	29±0,5	8	24±0,5
Упр. на развитие координационных способностей	30±0,6	9	21±0,3	30±0,7	9	26±0,5
Подвижные игры в зале (ЧСС до 160 уд/мин)	30±0,5	9	21±0,4	32±0,6	9	36±0,7
Всего	187±1,4	60	125±3	219±1,5	60	156±3
	Специальная физическая подготовка					
Упр. на развитие скоростно-силовых качеств (ЧСС 170–180 уд/мин)	24±0,4	8	15±1	25±0,5	7	18±1
Упр. на развитие скоростных качеств (ЧСС – 170-180 уд/мин)	24±0,6	8	15±2	26±0,7	7	18±2
Упр. на развитие (скоростной) выносливости (ЧСС до 170 уд/мин)	21±0,6	6	14±1	26±0,7	7	18±2
Упр. на развитие координационных способностей	19±0,8	5	10±2	22±0,9	6	16±2
Упр. на игровую технику (ЧСС – до 160 уд/мин)	20±0,6	6	14±2	20±0,6	6	16±2
Игровая практика (ЧСС – до 180 уд/мин)	22±0,4	7	15±1	25±0,5	7	18±1
Всего	130±1,5	40	83±2	144±1,8	40	104±2

Основной задачей стягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей физической подготовки, развитию различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей, гибкости, осуществляется дальнейшее совершенствование специальных двигательных умений и навыков. Проводится большое количество подвижных и спортивных игр.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается от первого до последнего матча основных соревнований. Основная задача спортивной подготовки данного периода – сохранение и стабилизации «спортивной формы» игроков и более полной ее реализации в соревнованиях. Исходя из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», в группах начальной подготовки, соревновательный режим продолжается до 100 дней и состоит из 2–5 этапов, из которых 2–3 – соревновательные и 1–2 – промежуточные, тренировочные. Как правило, они разделены отдельными кругами, в зависимости от регламентов хоккейных федераций в разных регионах страны. Во время соревновательного периода хоккеисты 10-12 летнего возраста проводят до 30 товарищеских и календарных игр.

Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по длительности межигровых циклов. Для групп начальной подготовки в недельном цикле, характерно 5 тренировочных и 1 игровой день.

В заключении следует отметить, что этап начальной подготовки является базовым этапом для дальнейшей тренировки на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки. Заложенная база общей физической подготовки в дальнейшем поможет юному хоккеисту овладеть техническим и тактическим арсеналом игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» [Электронный ресурс] // <http://base.garant.ru/70394528/> (дата обращения: 01.10.2018).
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.
3. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. – М. : Советский спорт, 2012. – 101 с.
5. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / В.В. Филатов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2013. – 145 с.

REFERENCES

1. *Order of the Ministry of Sports of Russia dated 03/27/2013 No. 149 "On approval of the Federal Standard of sports training in the field of sports hockey"*, available at: <http://base.garant.ru/70394528/>.
2. Bezrukih, M.M., Sonkin, V.D. and Farber, D.A. (2002), *Developmental physiology (developmental physiology of the child): textbook*, Academy, Moscow.
3. Bukatin, A.Yu. and Koluzganov, V.M. (1986), *Young hockey player: handbook for coaches*, Physical Culture and Sport, Moscow.
4. Savin, V.P., Udilov, G.G., Korolev, Yu.V., Lvov, V.S., Davydov, A.P., Krutskikh, V.V. and Shcherbakov E.A. (2012), *Hockey: sports training program for children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet Sport, Moscow.
5. Filatov, V.V. (2013), *The content and organization of the training process of young hockey players 7-10 years old in groups of initial training: studies manual*, the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg.

Контактная информация: odrovitali07@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2018

УДК 796.966

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ДИСТАНЦИЙ И ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ ВОРОТ В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ

Владимир Игоревич Никонов, кандидат педагогических наук, доцент, **Никита Владимирович Никонов**, соискатель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва; **Дмитрий Сергеевич Зайко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Игорь Викторович Дмитриев**, кандидат педагогических наук, декан, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье приводится сравнительный анализ атакующих действий хоккеистов команд молодёжной хоккейной лиги и хоккеистов континентальной хоккейной лиги. Методом математической статистики определяются наиболее уязвимые зоны ворот и места на площадке, подходящие для наиболее эффективного нанесения завершающего броска по воротам. Цель работы – совершенствование атакующих действий молодёжных команд. Предмет исследования – позиции, обеспечивающие успешное завершение атакующих действий. Мы предполагаем, что сравнительный анализ индивидуальных и командных действий ведущих игроков и игроков молодёжных команд, позволит расширить тактическую и техническую базу игроков резерва.