

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

А.П. Саскевич
Ивацевичи, ДЮСШ Ивацевичского района

В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовка, выносливость, быстрота и сила, являющиеся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности юных хоккеистов. Высокие темпы развития ранее упомянутых способностей в детском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество различных видов подготовки юных хоккеистов на начальном этапе спортивной специализации. С ростом спортивного мастерства, тренировочный процесс у юных хоккеистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений на льду и вне его.

Актуальностью данного исследования является обоснование применения упражнений комплексного воздействия как эффективных средств физической и технической подготовки, развивающих значимые физические качества юных хоккеистов: *скорость, выносливость, скоростная выносливость и специфические проявления координационных способностей (точность двигательных действий и сохранение равновесия) и сила.*

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность соотношения средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в развитии физических качеств у юных хоккеистов 7-8 лет.

Задачи исследования:

- статистически проанализировать (корреляционный анализ) соотношение средств ОФП и СФП в процессе учебно-тренировочной деятельности юных хоккеистов;
- рассмотреть соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировочного процесса юных хоккеистов.

Материал и методы. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» г. Ивацевичи (Республика Беларусь) в период с октября 2014г. по октябрь 2015г. (1 год). В исследовании приняли участие мальчики 7-8-летнего возраста занимающиеся на отделении «хоккей с шайбой» в УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» (n=50) – группы начальной подготовки.

Для организации и проведения педагогического исследования использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольно-педагогическое тестирование уровня физической подготовки; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств ОФП и СФП, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В таблице 1 представлены результаты соотношения тестируемых упражнений ОФП и СФП на начальном этапе исследования.

Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств ОФП специальными упражнениями не является достаточно эффективным.

Кроме того, экспериментально и всем опытом практики доказано, что максимальный прогресс спортсмена требует в качестве самого необходимого условия роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышением общей двигательной культуры.

Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовке. Последняя является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

При планировании объемов работы по ОФП следует учитывать периоды наиболее выраженного прироста соматических признаков. В частности, у мальчиков они наблюдаются в возрасте 8, 11, 14 лет. В это время целесообразно шире использовать средства ОФП.

Таблица 1 – Взаимосвязь упражнений ОФП и СФП на начальном и итоговом этапах исследования

Упражнения		Период исследования	СФП				
			«Бег по восьмерке, с»		«Бег лицом вперед (36 м), с»	«Бег спиной вперед (36 м), с»	«Малый челночный бег 9х18х9 м, с»
			вправо	влево			
ОФП	«Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине, см»	*	-0,02	-0,03	0,04	-0,05	-0,05
		**	-0,20	-0,22	0,27	-0,26	-0,20
	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ко-во раз»	*	0,30	0,31	0,07	0,29	0,29
		**	0,01	-0,01	0,16	-0,02	0,02
	«Бег 30 м, с»	*	-0,11	-0,11	0,05	-0,07	-0,08
		**	0,37	0,39	-0,01	0,41	0,38
	«Бег 60 м, с»	*	0,01	-0,02	-0,06	-0,03	0,01
		**	0,39	0,37	-0,11	0,38	0,38
	«Бег 300 м, с»	*	0,19	0,19	0,01	0,21	0,22
		**	0,20	0,19	-0,02	0,22	0,20
	«Прыжок в длину с места, см»	*	0,02	0,05	-0,13	0,08	0,04
		**	-0,43	-0,42	-0,04	-0,44	-0,42

Примечания: * - октябрь 2014 г.; ** - октябрь 2015 г.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщения опыта работы лучших тренеров и спортивной школы, можно рекомендовать следующее соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах (рисунок).

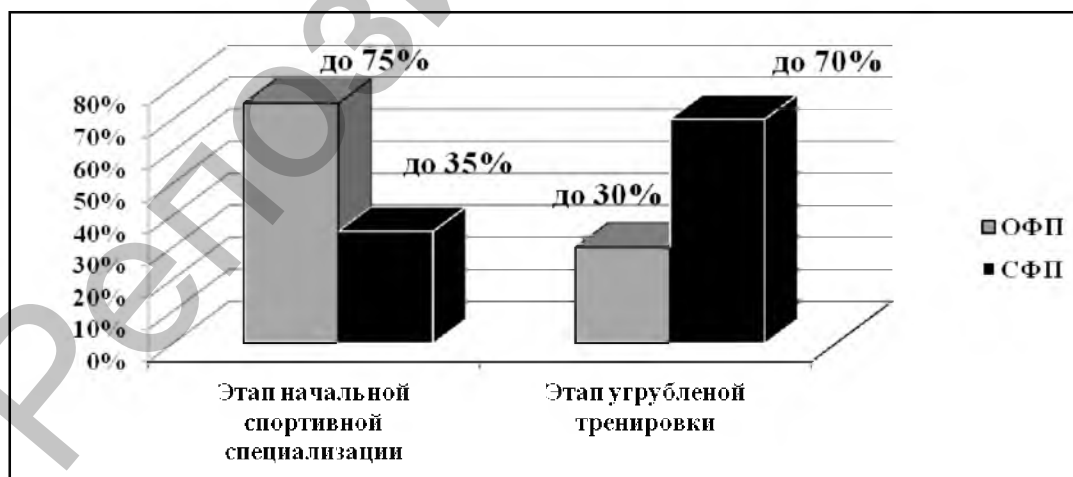


Рисунок – Соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировки юных хоккеистов, %

По мере повышения мастерства юных хоккеистов заметно меняется направленность ОФП. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого - широкое использование упражнений из других видов спорта, который по своей структуре и не соответствуют

основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышение функциональных возможностей юных спортсменов.

Заключение. Таким образом, для повышения мастерства юных хоккеистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков.

АДАПТАЦИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

*А.А. Синютин, Т.Ю. Крестьянинова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Современные методы математического анализа сердечного ритма, позволяют дать количественную оценку функционального состояния организма [1]. Такими возможностями, в полной мере, обладает программно-аппаратный комплекс «Омега». Комплекс за 5-минутный промежуток времени регистрирует и обрабатывает информацию по 50 параметрам variability сердечного ритма (BCP) с интегральной оценкой функционального состояния организма в текущий момент с прогнозом на ближайшие сутки.

Программа «Омега – М» производит автоматическую обработку данных – уровня адаптации, уровня вегетативной регуляции, уровня центральной регуляции, уровня психоэмоциональной регуляции - формирует их графическое представление в виде различных диаграмм, гистограмм, схематических рисунков, полученных в результате статистической обработки, выводит интегральный показатель Health состояния организма [2].

Информация о текущем состоянии организма, реакциях адаптационных систем на нагрузку, их диапазон и особенности лежат в основе индивидуальной допустимости интенсивности воздействий на организм. Прогностическая ценность обследования увеличивается при сочетании с тестами физической и психоэмоциональной нагрузки.

Цель исследования - изучить адаптацию лиц среднего и пожилого возраста к дозированной физической нагрузке.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 12 женщин, слушателей народного социального университета, в возрасте от 45 до 85 лет. Обследование выполнялось при помощи ПАК «Омега-М», при участии лаборанта *К.М. Пеньковой*. Выполняли функциональную ортостатическую пробу (из исходного положения, а затем 20 приседаний за 30 секунд) с последующей регистрацией показателей непосредственно после нагрузки.

При повторных обследованиях для сравнительного анализа показателей применялся режим динамического наблюдения, что наряду с применением функции экспорта полученных данных в таблицы «Excel» значительно облегчило этап статистической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Проблема адаптации к физическим нагрузкам с давних пор привлекает интерес ученых и в настоящее время остается одной из актуальных проблем.

Регулярное воздействие адекватной физической нагрузки на организм способствует его структурно-функциональной перестройке, характеризующейся появлением ряда физиологических эффектов, таких как: расширением компенсаторных и защитно-приспособительных возможностей, повышением неспецифической резистентности, экономизации физиологических функций в покое и при дозированных воздействиях [1].

Анализ результатов обследования представлены в таблице и свидетельствует о следующем: после дозированной нагрузки наблюдается повышение функционального состояния организма – интегральный показатель состояния Health повысился на 25%. Это может быть обусловлено повышением показателей уровня адаптации к физическим нагрузкам «А» на 28,43%; уровня тренированности организма «В» на 18,5%; уровня энергетического обеспечения «С» на 17,66%; психоэмоционального состояния «D» на 27,65.