

УДК 796.015.1

Эффекты регулярного выполнения специальных тестовых упражнений в тренировочных занятиях хоккеистов спортивной школы на этапе спортивной специализации

Павлов Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук

Многофункциональные хоккейные тренировочные комплексы TPS, Москва

Аннотация. Представлено исследование с участием игроков хоккейной команды спортивной школы возрастной группы 13-14 лет, которые на протяжении двух месяцев регулярно выполняли на тренировках два из четырех выбранных специальных тестовых упражнений. Оценивали и сравнивали среднegrupповые результаты исходного и заключительного тестирования хоккеистов указанной команды, проведенных с использованием ранее выбранных тестовых упражнений. Анализ результатов проведенного исследования позволил сделать выводы о характере влияния на развитие специальных двигательных характеристик хоккеистов, демонстрируемых в регулярно применяемых и в неиспользуемых ими в тренировочных занятиях тестовых упражнениях.

Ключевые слова: хоккей, спортивная школа, тестирования, тестовые упражнения, специальная подготовленность хоккеистов.

Effects of regular performance of special test exercises in training sessions of sports school ice hockey players at the stage of sports specialization

Pavlov Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Multifunctional hockey training complexes TPS, Moscow

Abstract. A study was conducted with the participation of players from a ice hockey team of a sports school in the age group 13-14 years, who regularly performed 2 of 4 selected special test exercises during training for 2 months. The average group results of the initial and final testing of the ice hockey players that were using the selected 4 test exercises, were assessed and compared. Analysis of the results of the study made it possible to draw conclusions about the nature of the influence on the development of special motor characteristics of ice hockey players, demonstrated by the latter in test exercises that they regularly use and in test exercises that they do not use in training sessions.

Key words: ice hockey, sports school, testing, test exercises, the level of special training of ice hockey players.

ВВЕДЕНИЕ. Уровень и динамика уровня специальной тренированности спортсмена могут быть оценены исключительно по результатам его соревновательной деятельности или по результатам выполнения упражнений, являющихся частями этой деятельности [1, 2, 3]. Работающий сегодня в Канаде Олимпийский чемпион, бронзовый призер Олимпийских Игр, Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук А. П. Бондарчук во введении своей книги, вышедшей недавно на русском языке, рассказал, что еще студентом института физкультуры он обнаружил, что его спортивные результаты растут только тогда, когда он на тренировках выполняет специальную работу, направленную на улучшение результата [4]. Зафиксированы различия в результатах выполнения специальных тестовых упражнений скоростного характера («бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной») хоккеистами разных игровых амплуа (защитников и нападающих), что связано с доминированием использования теми и другими того или другого упражнения в тренировочных занятиях [5]. На подобные тренировочные эффекты указано в учебнике и учебном пособии по хоккею [6, 7]. Вместе с тем, традиционно считается, что развитие специальных двигательных характеристик хоккеистов осуществляется за счет изначального развития общих физических качеств и их последующей трансформа-

ции в специальные двигательные способности [6, 7, 8, 9]. Однако, давно было указано, что физиологических механизмов подобной трансформации не существует [10, 11]. Следовательно, вопрос о методах эффективного повышения уровня специальной тренированности хоккеистов остается открытым, несмотря на то, что еще В. М. Зациорский конкретно писал, что специальные двигательные характеристики спортсменов следует развивать, выполняя в тренировочных занятиях двигательные акты, соответствующие соревновательному двигательному акту или его частям [12].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить эффекты регулярного выполнения в тренировочных занятиях хоккеистов спортивной школы возрастной группы 13-14 лет специальных тестовых упражнений в сравнении с динамикой результатов тестовых упражнений, не используемых на регулярной основе в тренировочном процессе хоккеистов указанной команды.

Задачи исследования:

1. Выбрать 4 специальных тестовых упражнения, результаты выполнения которых отражают уровень базовой специальной подготовленности хоккеистов.
2. Провести исходные тестирования хоккеистов с использованием выбранных тестовых упражнений.
3. Включить в тренировочный процесс хоккейной команды регулярное выполнение игроками 2-х из 4-х ранее выбранных тестовых упражнений.
2. Провести заключительные тестирования хоккеистов с использованием ранее выбранных тестовых упражнений.
5. Провести анализ результатов тестирований хоккеистов и оценить эффект регулярного применения в подготовке игроков команды 2-х выбранных тестовых упражнений.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; спортивно-педагогические тестирования; метод ручной хронометрии; методы математической статистики; анализ полученных в исследовании данных.

Исследование проводилось в период с октября по декабрь 2023 года. Для участия в эксперименте была выбрана команда возрастной группы 13-14 лет, осуществляющая подготовку на этапе спортивной специализации и принимающая участие в первенстве г. Москвы по хоккею. Исходные тестирования игроков команды с использованием 4-х упражнений («бег на коньках со старта 30 м лицом», «бег на коньках со старта 30 м спиной», «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой») были проведены в октябре. На протяжении 2-х месяцев игроки команды в каждом тренировочном занятии (4 раза в неделю) сразу после разминки выполняли упражнения «бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной» – с максимальной скоростью, каждое упражнение по 2 раза. В декабре (примерно, через 2 месяца) были проведены заключительные тестирования игроков команды с использованием 4-х упражнений («бег на коньках со старта 30 м лицом», «бег на коньках со старта 30 м спиной», «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой»).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунке 1 представлены среднegrupповые результаты исходного и заключительного тестирований хоккеистов.

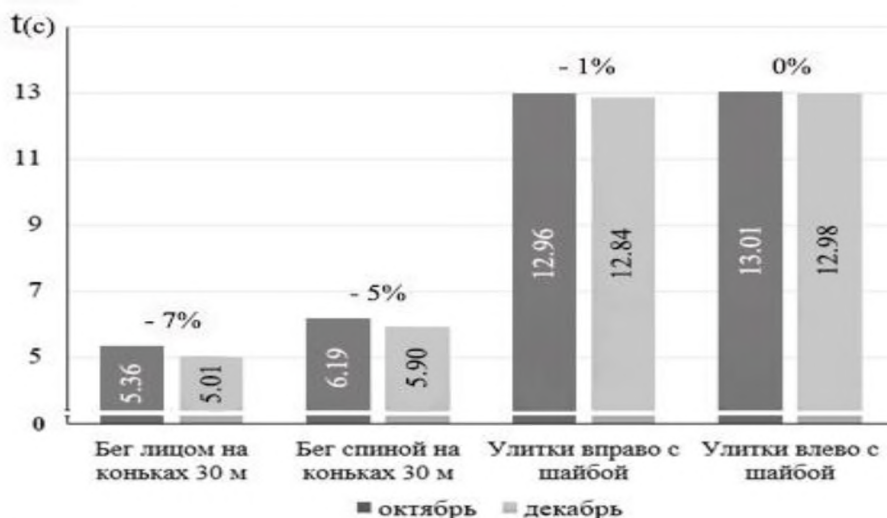


Рисунок 1 – Среднегрупповые результаты тестирований хоккеистов спортивной школы возрастной группы 13-14 лет в октябре и декабре 2023 г.

Среднегрупповые результаты выполнения хоккеистами команды тестовых упражнений «бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной», регулярно используемых в тренировочных занятиях с октября по декабрь, в заключительном тестировании были улучшены – по сравнению со среднегрупповыми результатами исходных тестирований – соответственно на 7% (различия достоверны – $p \leq 0,05$) и на 5% (различия достоверны – $p \leq 0,05$). Среднегрупповые результаты выполнения хоккеистами команды тестовых упражнений «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой», не используемых в тренировочных занятиях хоккеистов команды в тот же период времени, в заключительном тестировании оказались практически неизменными – по сравнению со среднегрупповыми результатами исходного тестирования (в обоих случаях различия недостоверны – $p \geq 0,1$).

ВЫВОДЫ:

1. Развитие двигательных характеристик конкретных специальных двигательных актов хоккеистов обеспечивается регулярным выполнением этих двигательных актов на максимальных скоростях в тренировочных занятиях.
2. Не происходит развития двигательных характеристик специальных двигательных актов хоккеистов, если эти двигательные акты не используются игроками на регулярной основе в тренировочных занятиях при условии демонстрации максимальных скоростей их выполнения.
3. Суммарные нагрузки тренировочных занятий хоккеистов не препятствуют эффективному дифференцированному использованию в этих тренировочных занятиях упражнений, выполняемых с максимальными скоростями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты проведенного исследования подтверждают ранее сделанные выводы о специфичности приспособительных изменений в организме человека и работоспособности законов развития специальных двигательных характеристик спортсменов. Развитие двигательных характеристик специальных двигательных актов хоккеистов обеспечивается регулярным использованием этих

двигательных актов в тренировочных занятиях хоккеистов – при условии их выполнения в максимальных скоростных режимах. Следует предположить, что именно такое выполнение этих двигательных актов обеспечивает доминирование стимулируемых ими приспособительных эффектов в организме спортсменов – на фоне приспособительных эффектов, вызванных упражнениями, выполняемыми спортсменами в более низких скоростных режимах. Таким образом, введение в тренировочный процесс подготовки хоккеистов в спортивных школах принципа дифференцированного воздействия на развитие специальных двигательных характеристик игроков обеспечивает большую эффективность данного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Павлов А. С. Хоккей. Основы теории и методики. Москва, 2023. 148 с.
2. Павлов С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Малаховка, 2010. 88 с.
3. Павлов С. Е., Павлов А. С., Павлова Т. Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. 2-е изд., дораб. и доп. Москва : Изд-во «ОнтоПринт», 2020. 300 с.
4. Бондарчук А. П. Современная теория и методика спортивной тренировки. Москва : ТВТ Дивизион, 2023. 352 с.
5. Павлов А. С. Особенности динамики результатов скоростных тестирований в соревновательном периоде нападающих и защитников хоккейной команды, обучающихся в спортивной школе на этапе углубленной специализации // Флагман науки. 2023. № 8 (8). С. 175–179.
6. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. Минск : Асар, 2003. 232 с.
7. Савин В. П. Теория и методика хоккея. Москва : Альянс, 2018. 400 с.
8. Третьяк В. А., Ротенберг Р. Б., Буре П. В., Браташ О. В., Шеруимов П. В., Сухачев Е. А., Урюпин Н. Н., Черкас С. М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Москва, 2019. 234 с.
9. Никонов Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов. Минск : Витпостер, 2014. 576 с.
10. Воробьев А. Н. Тяжелотелетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
11. Фомин В. С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Москва : МОГИФК, 1984. 64 с.
12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1966. 200 с.

REFERENCES

1. Pavlov A. S. (2023), Hockey. Fundamentals of theory and methodology, Moscow, 148 p.
2. Pavlov S. E. (2010), Physiological foundations of training qualified athletes. Malakhovka, 88 p.
3. Pavlov S. E., Pavlov A. S., Pavlova T. N. (2020), Modern technologies for training highly qualified athletes, 2nd ed., revised. and additional, Moscow, OntoPrint, 300 p.
4. Bondarchuk A. P. (2023), Modern theory and methods of sports training, TVT Division, Moscow, 352 p.
5. Pavlov A. S. (2023), "Features of the dynamics of speed testing results in the competitive period of forwards and defenders of a hockey team studying at a sports school at the stage of in-depth specialization", *Flagman of Science*, No. 8 (8), pp. 175–179.
6. Nikonov Y. V. (2003), Training of qualified hockey players, Minsk, Asar, 232 p.
7. Savin V. P. (2018), Theory and methodology of hockey, Moscow, Alliance, 400 p.
8. Tretyak V. A., Rotenberg R. B., Bure P. V., Bratash O. V., Sheruimov P. V., Sukhachev E. A., Uryupin N. N., Cherkas S. M., Bochner D. (2019), National sports training program for the sport "ice hockey", Moscow, 234 p.
9. Nikonov Y. V. (2014), Physical training of hockey players: method, manual, Minsk, Witposter, 576 p.
10. Vorobyov A. N. (1977), Weightlifting sport. Essays on physiology and sports training, Ed. 2nd., Moscow, "Fis", 255 p.
11. Fomin V. S. (1984), Physiological foundations of managing the training of highly qualified athletes, Moscow, MOGIFK, 64 p.
12. Zatsiorsky V. M. (1966), Physical qualities of an athlete, Moscow, 200 p.

Информация об авторе: Павлов А.С., спортивный директор, МХТК TPS, alexgreat@list.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3165-9847>

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.