

Ахметов А., Сабанбаев Н.

*Карагандинский университет имени Е.А.Букетова. г. Караганда,
Казахстан*

Темірбай Н.М., Пушкулов Ж.А.

М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті Тараз қ. Қазақстан

МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Экспериментальная методика отличалась от имеющейся традиционной методики развития скоростных качеств хоккеистов в рамках программы в содержательной части. Хоккеисты занимались 5 раз в неделю по 90 минут.

В годичном цикле скоростная подготовка занимает 16 - 17% от общего времени специальной и общей физической подготовки. В годичном цикле скоростная подготовка занимает 16 - 17% от общего времени специальной и общей физической подготовки.

Различия заключались в следующем: разработанная методика предполагает развитие скоростных качеств юных хоккеистов, используя современное оборудование (тренировочные парашюты, эластичные канаты) для тренировок, а также метода круговой тренировки, которая не использовалась в традиционной методике развития скоростных качеств хоккеистов. На тренировках вне льда, многие упражнения выполнялись с клюшкой, чтобы создать специфические условия соревновательной деятельности хоккеистов. На обще-подготовительном этапе (тренировках вне льда) на формирование скоростных качеств отводилось 10 - 12 % от общего времени. Ключевые задачи на этом этапе - создание предпосылок для повышения уровня развития специальных скоростных качеств, мощности и емкости механизмов энергообеспечения [1].

Так как скоростная подготовка причисляется к работе максимальной мощности, и скоростные упражнения требуют максимальных мышечных усилий, бессмысленно ее проводить во втягивающем мезоцикле, без надлежащей предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата.

Основная работа на данном периоде, в отличие от традиционного метода, была направлена на развитие взрывной силы ног.

Основные методы в данный период: повторный, игровой, метод сопряженного воздействия, вариативный, метод круговой тренировки.

На данном этапе в качестве основных средств нами использовались:

- скоростно-силовые имитационные и прыжковые упражнения с использованием специальных эластичных канатов, создающих сопротивление.

Чаще всего использовались прыжки с имитацией конькового хода, для того чтобы тренируемые качества было проще перенести в соревновательную деятельность. С целью увеличения скоростных способностей создавался приподнятый эмоциональный фон. С этой целью применялись упражнения

соревновательного характера, ускорения брались по секундомеру, и устанавливался лучший результат.

Основная деятельность по развитию скоростных качеств проходила в специально-подготовительном этапе в объеме 20 - 22 %. Главная цель скоростной подготовки на этом этапе - увеличение специальной скоростной подготовленности. Подготовка велась как в зале, или на спортплощадке, так и на льду при соотношении 1х5. Упражнения с целью развития быстроты эффективны только в том случае, если у занимающихся нет следов утомления от предшествующей деятельности. В связи с этим в микроциклах тренировочные занятия по развитию скоростных качеств велись первые 2 дня после отдыха [2].

В отдельных занятиях соблюдаются те же условия, то есть скоростные упражнения велись в первой половине занятий в течение 20 - 40 минут.

Скоростная подготовка в зале или на спортплощадке проводится с применением тех технических средств и методов, отвечающих специфике хоккея. Проводилась работа в тренажерном зале по развитию приводящих и отводящих мышц ног, играющих главную роль в коньковом шаге, с минимальными отягощениями (10 % от массы тела).

Ведущими формами организации занятий следует считать круговую и поточную. Основные методы на данном этапе - повторный, соревновательный, вариативный, сопряженный и метод круговой тренировки[3].

В начале этапа применялись комплексные упражнения, одновременно воздействующие на скорость двигательной реакции, развитие стартовой и дистанционной скорости, а также скорости маневрирования. Далее уделялось особенное внимание каждому проявлению быстроты по отдельности, в особенности дистанционной и стартовой скорости. Применялись традиционные игровые упражнения, такие как 2×0, 2×1, 3×0, 3×1, 3×2, 5×0, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

Использовались повторный и сопряженный методы. При этом происходило чередование тренировок в утяжеленных условиях, с использованием специальных жилетов – утяжелителей и тренировок в облегченных условиях, без хоккейной формы.

Для развития дистанционной скорости, а также скоростной выносливости раз в две недели проводилась тренировка, в ходе которой игроки пробегали от 1 до 5 кругов вдоль бортов хоккейного корта, с соотношением работы и отдыха 1:1.

Для развития стартовой скорости на льду применялись бег на короткие дистанции из различных положений, с сопротивлением эластичного каната, партнера, челночный бег.

Использовались тренировки с тренировочным парашютом. На скоростной тренировке, при скорости свыше 7 км/ч парашют открывается за спиной спортсмена и образует сопротивление 15 - 20 килограмм.

Такого рода метод повышает эффективность занятия, аэробную выносливость спортсмена, снижает нагрузку на суставы ног и позвоночный

столб. Прикрепляется на пояс с помощью регулирующего ремня и липучки. Также широко применялся метод круговой тренировки.

Комплекс состоял из 5 упражнений: челночный бег 6х6, слалом с шайбой с завершающим броском по воротам, змейка с шайбой, малая восьмерка с шайбой с перепасом на ее середине, ускорение с эластичным канатом 7 метров с торможением. Данный метод, также, как и игровой, позволяет в достаточной мере проработать скорость технических действий, скорость маневрирования, а также быстроту двигательной реакции. Выполнение и смена станциями производилась одновременно всеми спортсменами по кругу. На каждой станции находились по два человека, что давало соревновательный эффект.

Комплекс имел свой временной режим работы и отдыха на станциях. По мере тренированности нагрузка возрастала за счет увеличения времени выполнения, сокращения времени отдыха и увеличения числа пройденных кругов. В соревновательном этапе - комплексная тренировочная деятельность из-за плотности календаря (трехдневные интервалы между играми) весьма затруднена.

В связи с этим скоростная подготовка в объеме 12- 15 % велась главным образом в виде комплексных упражнений, учитывающих синхронное решение вопросов скоростной и технико-тактической подготовки.

Главной формой организации занятий являлся поточный метод. Основные методы: вариативный, метод сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. На промежуточных этапах объем скоростной подготовки примерно такой же, как в подготовительном периоде. Основной метод игровой. Соотношение тренировок в зале и на льду остается в соотношении 1х5.

Средства физической подготовки, применявшиеся в занятиях в тренажерном зале. Общее представление о средствах силовой тренировки, применяемых тренерами, дают 2 типичных варианта круговой тренировки.

Следует отметить, что режимы выполнения упражнений менялись в широком диапазоне. Упражнения выполнялись в режиме развития силовой выносливости с преимущественно аэробным путем энергообеспечения и с различным по продолжительности отдыхом между станциями.

В некоторых случаях, отдых между упражнениями заключался только в переходе между станциями. Упражнения чередовались по схеме: одно упражнение на верхние конечности, затем на нижние. Между ними используются упражнения на мышцы пресса и спины. Штанга в упражнениях применялась легкая. Упражнения на мышцы нижних конечностей выполнялись с относительно небольшими весами при поочередной работе ног, что позволило создать достаточную локальную нагрузку с меньшим общим отягощением.

Такой вариант упражнения дает возможность работать и над балансом, что положительно влияет на координационные возможности.

Кроме того, в этом случае в работу включаются не только крупные мышцы, но и мелкие, ответственные за поддержание равновесия. Круговая тренировка имела оригинальную компоновку.

В каждый из вариантов включалась станция, называемая «Комплексное упражнение» и состоящая из семи упражнений различной направленности.

Все эти упражнения необходимо было выполнить, как можно быстрее, при отдыхе между станциями. Через 5 минут отдыха спортсмены начинали второй круг упражнений, что дает представление о чрезвычайно высокой нагрузочности избранного варианта совершенствования силовой выносливости.

Особое внимание привлекает использование в комплексах заданий упражнений статического характера с изометрическим режимом сокращения мышц. В чем состоит их эффективность? При статической работе в действие вовлекаются все мышцы, которые обычно в работе динамического характера работают как антагонисты по очереди.

В комплексы тренировочных заданий также включались прыжковые упражнения с элементами плиометрического режима мышечного сокращения, что, безусловно, являлось эффективным средством повышения мощности спортсмена.

Каталог применяемых тренировочных заданий для физической подготовки разнообразен и достаточен для решения поставленных задач. Планирование выполнено с соблюдением современных взглядов на предсоревновательную подготовку. Концепция, построения подготовки, реализована, с учетом специфики спортсменов

Литература

1. Саркисян Р.А., Четырко А.М., Подготовка юных хоккеистов: Методические рекомендации. – Ереван, 2010. – 231 с.
2. Hadman, A. The physics of hockey /Baltimore, MD: John Hopkins University Press, 2002. - 184 p.
3. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста: метод. рек. для студентов и учителей физ. культуры / А.Н. Голубев и др.; Набережные Челны, филиал ВГиФК. – Набережные Челны. 2006. –20 с.