

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В МАТЧЕ

Никонов Ю.В.¹, канд. пед. наук, доцент,

Микульчик О.А.², Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь,

Расолько А.Е.³, Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь,

Скабелка А.В.⁴, Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь,

¹БГУФК Белорусский государственный университет физической культуры,

²Хоккейная команда экстралиги чемпионата Республики Беларусь «Металлург» (Жлобин),

³Хоккейная команда экстралиги чемпионата Республики Беларусь «Юность» (Минск),

⁴Хоккейная команда экстралиги чемпионата Республики Беларусь «Гомель» (Гомель), Республика Беларусь

Постоянно повышающиеся интенсивность технико-тактических действий, скорость передвижения на коньках и предельной темы на протяжении всего матча – основные требования развития современного хоккея. Все это приводит к необходимости откорректировать объемы и особенно интенсивность тренировочных нагрузок, что заставляет уточнить реальные объемы общей и скоростной двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов в матче [3, 4, 5].

Были проведены исследования по определению в матчах открытого чемпионата Беларуси (ОЧБ) (экстралига) 2009–2010 г. некоторых показателей скоростной работы, выполняемой высококвалифицированными хоккеистами различного амплуа; в целях отслеживания тенденции их двигательной активности был проведен сравнительный анализ этих данных с результатами педагогических наблюдений в играх чемпионата СССР (высшая лига) 1990–1991 г. [6, 7].

Наблюдения проводились в 7 матчах (в каждом матче фиксировались двигательные действия одного хоккеиста определенного амплуа).

Регистрация осуществлялась с помощью курвиметра КУ – А на бланке, где была изображена хоккейная площадка в масштабе 1:200. Между бланком и чистым листом с доской была подклеена копировальная бумага.

Скоростная работа фиксировалась более сильным нажатием курвиметра, таким образом, на листе чистой бумаги оставалась длина пути, преодолеваемого игроком с максимальной скоростью за два выхода. После этого лист менялся. Помимо объемов расстояния и скоростной работы за два выхода и в целом за игру, количества ускорений регистрировались: амплуа спортсмена, период игры, количество выходов его на лед, время выполнения ускорения, которое фиксировалось помощником наблюдателя при помощи секундомера [2].

Результаты исследования двигательной активности хоккеистов разных амплуа даны в таблице 1, проведен сравнительный анализ этих показателей и данных чемпионата СССР (высшая лига) 1990–1991 гг. [1]. Полученные данные свидетельствуют, что защитники в чемпионате СССР выполняли несколько больше выходов на площадку ($21,8 \pm 0,7$), чем центральные ($19,4 \pm 1,9$) и крайние нападающие ($17,1 \pm 0,6$). Это можно объяснить тем, что команды предпочитали играть в три пары защитников. В ОЧБ защитники, наоборот, выходили на лёд меньшее количество раз ($20,14 \pm 1,26$) по сравнению с крайними нападающими ($20,4 \pm 1,54$) и центральными нападающими ($20,7 \pm 1,4$), т. к. современные команды (в ОЧБ) играют обычно в 7–8 защитников, а при игре в большинстве тренеры часто ставят вместо защитника центрального (или крайнего нападающего).

Если рассмотреть скоростную работу хоккеистов в матчах ОЧБ, то увидим, что по количеству ускорений за игру лидируют центральные нападающие ($64,7 \pm 10,1$), затем защитники ($60,9 \pm 6,7$) и крайние нападающие ($59,6 \pm 4,3$). Но по объему этой работы преимуще-

ство за крайними нападающими (1471 ± 194 м), несколько отстают центральные нападающие ($1340 \pm 94,7$ м), значительно меньше ускоряются защитники ($812 \pm 108,6$ м).

Таблица 1 – Показатели выполнения скоростной работы высококвалифицированными хоккеистами ($x \pm m$)

Показатели	Периоды игры	Амплуа игроков					
		Крайние нападающие		Центральные нападающие		Защитники	
		СССР, высшая лига, 1990–1991 гг. п-17	ОЧБ, экстралига 2009–2010 гг. п-7	СССР, высшая лига, 1990–1991 гг. п-9	ОЧБ, экстралига 2009–2010 гг. п-7	СССР, высшая лига, 1990–1991 гг. п-6	ОЧБ, экстралига 2009–2010 гг. п-7
Выходы, кол-во	I	4,9	6,7	5,3	6,8	6,8	7,0
	II	5,6	7,3	5,8	6,6	7,5	6,6
	III	6,5	6,4	6,9	7,1	7,5	6,6
	Всего за игру	$17,1 \pm 0,6$	$20,4 \pm 1,54$	$19,4 \pm 1,9$	$20,7 \pm 1,4$	$21,8 \pm 0,7$	$20,14 \pm 1,26$
Ускорения, кол-во	I	17,2	20,4	14,0	19,0	23,5	22,0
	II	22,4	20,3	18,8	24,0	19,1	19,4
	III	21,8	18,8	16,4	23,0	18,8	19,4
	За 1 выход	$3,6 \pm 0,3$	$2,9 \pm 0,36$	$2,7 \pm 0,4$	$3,06 \pm 0,24$	$2,7 \pm 0,2$	$3,1 \pm 0,34$
	Всего за игру	$61,9 \pm 4,8$	$59,6 \pm 4,3$	$51,4 \pm 7,0$	$64,7 \pm 10,1$	$59,8 \pm 4,9$	$60,9 \pm 6,7$
Время скоростной работы, с	I	42,1	61,4	39,5	52,8	51,8	38,1
	II	49,6	66,7	39,5	64,5	48,5	35,3
	III	47,4	61,3	40,5	59,75	46,0	38,6
	Одного ускорения	$2,2 \pm 0,2$	3,18	$2,3 \pm 0,4$	2,74	$2,5 \pm 0,2$	1,84
	За 1 выход	$8,1 \pm 0,7$	$9,3 \pm 0,82$	$6,2 \pm 1,0$	$8,63 \pm 0,52$	$6,7 \pm 0,6$	$5,5 \pm 0,57$
	Всего за игру	$139,2 \pm 12,2$	$189,4 \pm 25,4$	$119,5 \pm 20,9$	$177,05 \pm 11,7$	$146,3 \pm 12,2$	$111,9 \pm 14,3$
Объем Скоростной работы, м	I	304,2	473	277,0	405	358,5	272
	II	417,2	518	300,9	477	321,0	259
	III	373,1	480	304,8	458	314,2	281
	Одного ускорения	$17,3 \pm 1,3$	24,7	$16,9 \pm 2,3$	20,7	$16,6 \pm 1,5$	13,3
	За 1 выход	$62,5 \pm 4,8$	$72,1 \pm 6,28$	$44,9 \pm 6,1$	$65,2 \pm 4,6$	$45,6 \pm 4,1$	$39,9 \pm 3,7$
	Всего за игру	$1068,5 \pm 82,2$	1471 ± 194	$870,1 \pm 117,7$	$1349 \pm 94,7$	$993,7 \pm 88,8$	$812 \pm 108,6$
Средняя скорость ускорений, м/с (интенсивность)	V	7,7	$7,8 \pm 0,03$	7,3	$7,54 \pm 0,13$	6,8	$7,2 \pm 0,12$
Объем двигательной деятельности (умеренной интенсивности), м	Всего за игру	$4351,6 \pm 264,3$	2923 ± 319	$4731,8 \pm 285,1$	2733 ± 220	$4319 \pm 246,8$	3649 ± 283

Соответствует объему скоростной работы и время, затраченное ими на ускорения: $189,4 \pm 25,4$ с – $177,05 \pm 11,7$ с – $111,9 \pm 14,3$ с. Что касается чемпионата СССР, картина несколько иная: по объему скоростной работы впереди крайние нападающие ($1068 \pm 82,2$ м), затем защитники ($993,7 \pm 88,8$ м) и, наконец, центральные нападающие ($870,1 \pm 117,7$ м). Что касается крайних нападающих, то это объясняется их активностью и мобильностью, но то, что защитники двигались больше и дольше по времени ($146,3 \pm 12,2$ с) объясняется тем, что они в силу своей численной ограниченности (в игре участвовало, как правило, 6 защитников) были склонны к атакующим действиям. Центральные нападающие выполняли функции организатора атак и подстраховывали своих защитников.

Средняя скорость ускорений в матчах чемпионата СССР у крайних – центральных нападающих – защитников была соответственно 7,7; 7,3; 6,8 м/с. Этот же показатель у хоккеистов ОЧБ (2009–2010 гг.) выглядит соответственно амплуа: $7,8 \pm 0,03$, $7,54 \pm 0,13$ и $7,2 \pm 0,12$ м/с, что значительно превосходит уровень скоростных данных хоккеистов образца 1990–1991 гг., особенно защитников.

Объем двигательной деятельности умеренной интенсивности в чемпионате СССР был значительно больше, нежели в играх ОЧБ независимо от игрового амплуа хоккеиста.

Таким образом, все перечисленные особенности скоростной активности хоккеистов высокой квалификации указывают на то, что они двигаются в этом режиме быстрее, больше времени и преодолевают при этом в целом значительно большее расстояние.

Полученные результаты позволяют разрабатывать тренировочные задания по совершенствованию скоростных качеств высококвалифицированных хоккеистов и более эффективно планировать тренировочный процесс, индивидуализировать его в зависимости от игрового амплуа.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. Косенюк, В.А. Исследования двигательной активности хоккеистов / В.А. Косенюк, В.Н. Яромко // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1981. – Вып. 2. – С. 96–101.

3. Никонов, Ю.В. Физические качества хоккеистов: методическое письмо / Ю.В. Никонов. – Минск: БГОИФК, 1989. – 35 с.

4. Никонов, Ю.В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высоко квалификации: методические рекомендации / Ю.В. Никонов. – Минск: БГОИФК, 1989. – 34 с.

5. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 351 с.

6. Фридрих, П.А. исследование двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов в игре / П.А. Фридрих, Ю.В. Никонов, А.Л. Журавский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1993. – Вып. 23. – С. 110–113.

7. Фридрих, П.А. Скоростная работа высококвалифицированных хоккеистов / П.А. Фридрих, Ю.В. Никонов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1995. – Вып. 24. – С. 107–109.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ

Петухова Н.А.¹, Селищева А.Н.¹, Юранова Н.О.²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Министерство спорта и туризма Республика Беларусь,

Республика Беларусь

Введение. Полтора десятка лет конный спорт Беларуси как самостоятельного государства искал выход на иной качественный уровень, и в настоящее время имеет обнадеживающие успехи на международных соревнованиях в троеборье.