

	43	дев	16.54	11.14	39.15
2015-2016	28	юн	13.37	11.21	12.3
	53	дев	16.9	11.3	40.1
2016-2017	28	юн	14.55	11.01	12.36
	45	дев	16.15	11.11	39.94

На основании проведенного исследования выявлено, что с внедрением третьего урока физической культуры в школе, у девушек достоверно выше стали результаты ($p < 0,05$) на выносливость, у юношей – на выносливость и силу.

Результаты наших исследований позволили сделать вывод, что многих проблем физкультурного образования студентов можно было бы избежать, если бы существовала преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе, средних профессиональных и высших учебных заведений. Так, например, нормой двигательной активности для студентов считается (по разным источникам) от 1,5 – 2 часа от 2 до 7 раз в неделю. Тогда как, согласно учебной программе обязательные занятия физической культурой в колледже, составляют только два часа в неделю, что не может решить поставленной задачи увеличения объема двигательной активности студентов.

Вероятно, наиболее адекватным, в данной ситуации, будет разработка и развитие программ дополнительных занятий физической культурой, как самостоятельных, так и в рамках спортивных секций в вузе.

Библиографический список

1. Чеченов Х.Д., Фетисов В.А. Информационно-аналитические материалы по теме «Спорт в школе» (подготовлены Аналитическим управлением аппарата Совета Федерации) // Спорт в школе: актуальные проблемы: библиотечка журнала «Вестник образования России». 2009. № 6. С. 13-23.

2. Подросток: нормы, риски, девиации / В.С. Собкин, З.Б. Абросимова, Д.В. Адамчук, Е.В. Баранова. М.: Центр социологии образования РАО, 2005. 359 с.

Гарт А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В работе рассмотрена проблема технико-тактической подготовки юных хоккеистов на этапе углублённой специализации. Актуальность выбранной темы связана со слаборазвитой тактикой подго-

товки хоккеистов в детско-юношеском хоккее. Автор предполагает, что повышение уровня спортивного мастерства хоккеистов должно идти по пути решения проблемы технико-тактической подготовки на этапе углубленной специализации.

Ключевые слова: хоккей, учебно-тренировочный процесс хоккеистов, технико-тактическая подготовка.

Gart A. V.

Russian state vocational
pedagogical University,

TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Abstract. The paper discusses the problem of technical and tactical training of young hockey players at the stage of advanced specialization. The relevance of the chosen topic associated with poor tactics, training of players in youth hockey. The author assumes that the increase of level of sports skill of the hockey players must follow the ways of solving the problem of technical and tactical preparation at the stage of advanced specialization.

Keywords: hockey, training process hockey-ists, technical and tactical training.

Современные тенденции игры определяют направленность технико-тактической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней подготовки игроков. Это позволяет детально разобраться в подходах совершенствования каждого из них детально. Техническая подготовленность спортсмена – степень освоения системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Ю.Ф. Курамшин выделяет, что техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства [2003].

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Технико-тактическая подготовка в таком микроцикле преобладает над всеми, но приоритет должен быть отдан индивидуальным технико-тактическим действиям и групповым технико-тактическим действиям.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности

спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового или многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Важнейшим фактором, влияющим на подготовленность хоккеистов, являются технико-тактические действия в нападении и защите. На основе анализа научно-методической литературы, сформулированы подходы к методике технико-тактической подготовки юных хоккеистов и показаны их недостатки при ее реализации, наиболее распространенные в современном детско-юношеском хоккее, такие, как: копирование методики подготовки высококвалифицированных хоккеистов; нацеленность на соревновательную деятельность и интенсификацию подготовки; недостаточный объем применения тренировочных упражнений в соответствии с игровым амплуа игроков.

Предложенная методика технико-тактической подготовки юных хоккеистов включает: применение в тренировочном процессе индивидуальных и групповых технико-тактических действий; оценку сложности освоения технико-тактических действий в спортивной подготовке юных хоккеистов (каждой группе упражнений - от индивидуальных без шайбы до игровых упражнений - присваивается балл сложности от 1 до 10); сочетание, содержание и объем применения групп упражнений с приоритетом на индивидуальные и групповые тактические действия в соответствии с направленностью микроциклов; объем и интенсивность применяемых технико-тактических действий в микроциклах с учетом возрастных возможностей, технико-тактической подготовленности, календаря соревнований и значимости технико-тактических действий, упражнения в соответствии с игровым амплуа игроков.

Решение в ходе тренировочного процесса технико-тактических задач подготовки хоккеистов позволяет добиться более высоких результатов.

Библиографический список

1. Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов : учеб. пособие / А.В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.
2. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. - Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учеб. - : Академия, 2003. - 400 с.