

УДК 796.966
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-209

RESEARCH ON FUNCTIONAL TRAINING METHODS FOR TEENAGE ICE HOCKEY PLAYERS IN CHINA

Zhang Xiaofeng, Jiao Yuemei, Wang Lihua

Hebei Institute of Physical Education, Shijiazhuang, China

Abstract. In accordance with the regular characteristics of the development of youth sports quality and the characteristics of hockey, the methods of functional training for teenage hockey players in China were investigated. The purpose of the study is to improve the ability of Chinese teenage hockey players to perform movement.

Keywords: China, teen hockey players, functional training.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОДРОСТКОВЫХ ХОККЕИСТОВ В КИТАЕ

Чжан Сяофэн, Цзяо Юемэй, Ван Лихуа

Хэбэйский институт физической культуры, Шицзячжуан, Китай

Аннотация: В соответствии с регулярными характеристиками по развитию молодежного спортивного качества и особенностями хоккея, исследованы методы функциональных тренировок для подростковых хоккеистов в Китае. Цель исследования заключена в повышении способностей китайских подростковых хоккеистов к проявлению движения.

Ключевые слова: Китай, подростковые хоккеисты, функциональные тренировки.

Введение

В настоящее время, с успешным завершением зимних Олимпийских игр в Пекине, люди более активно участвуют в ледовых и снежных видах спорта. Хоккей является коллективным, конкурентным, декоративным и развлекательным проектом. Он пользуется любовью и вниманием, особенно у подростков.

1. Особенности развития спортивных качеств подростков

Подростковый период для хоккеистов является критическим периодом для овладения хорошими техническими движениями. В то же время подростки находятся на критическом этапе роста и развития, и развитие различных физических качеств также находится в «чувствительном периоде». Поэтому при подготовке подростковых хоккеистов необходимо не только сосредоточиться на специальных базовых технических упражнениях, но и активно вмешиваться в различные физические качества.

2. Характеристики хоккейного спорта

Хоккейный спорт — это дисциплина, требующая высоких технических и тактических требований. Во-первых, спортсменам нужны квалифицированные навыки катания на коньках. Во-вторых, спортсмены должны овладеть навыками управления мячом с помощью клюшки [1]. И наконец на основе индивидуального мастерства требуются навыки совместной командной работы.

3. Физические особенности подросткового хоккея в Китае

Подростковые хоккеисты Китая имеют лучшую гибкость и координацию. Но также возникли такие

проблемы, как недостаточная сила, плохая стабильность ядра и нехорошая взрывная сила. Поэтому физические тренировки особенно важны.

4. Методы функциональных тренировок для китайских подростковых хоккеистов

Методы практики фокусируются на основных режиссах действий, уделяя особое внимание основным физическим упражнениям китайских подростковых хоккеистов.

4.1 Тренировка движения верхних конечностей

В процессе движения подростковых хоккеистов сила верхней конечности спортсмена играет важную роль. Технические действия, такие как борьба за мяч, дриблинг, передача мяча, стрельба, защита и другие, требуют участия силы верхней конечности, а также достаточной силы верхней конечности для самозащиты во время разумного столкновения.

4.1.1 Методы тренировки по базовым силам

(1) Отжимание

Руки и ноги держатся на земле в положении отжимания. Расстояние между руками немного больше, чем ширина плеча. Склонение локтя опускается до грудной клетки, почти касаясь земли, угол между верхней рукой и туловищем составляет около 45 градусов. А затем быстро поднимается и возвращается в исходное положение. Отступная тренировка, вы можете использовать двухколенную поддержку для завершения действия. Каждая группа упражнений 8-12 раз, упражнения 3-4 группы.

(2) Кресло с плоским экраном — толкание гантелей лёжа

На стуле лёжа на спине, руки держат гантели прямо над грудью, расстояние с плечом такое же широкое. Сложите локоть, пока гантели не прилипают к груди, а затем быстро толкните и возвращайтесь

в исходное положение. Альтернативная тренировка, можно чередовать гантели. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

4.1.2 Методы тренировки по стабильности

(1) Подвеска – отжимание

Руки держат руку прямо перед грудью, расстояние шире плеча, рука выпрямлена. Ноги вытянуты с головы до ног, чтобы поддерживать прямую линию, тело наклоняется вперед примерно на 45 градусов, подвесной трос выпрямлен, а туловище остается стабильным. При сгибании локтя тело опускается до локтевого сустава под углом 90 градусов, быстро толкается обратно в исходное положение, весь процесс остается стабильным, не наклоняйте талию или не наклоняйте бедра. Продвинутая тренировка, может стать одноногой опорой. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

(2) Швейцарский шар – толкание гантелей лёжа

Лёжа на спине на швейцарском шаре, верхняя и средняя спина плотно прикреплены к сферической поверхности, руки держат гантели прямо над грудью, расстояние с плечом такое же широкое. Склоните локоть до гантели, прикрепленной к груди, затем быстро толкните, возвращаясь в исходное положение, весь процесс тазобедренного поднятия, колени под углом 90 градусов туловища и бедра в прямую линию и поддерживайте тело стабильным. Альтернативная тренировка, можно чередовать гантели. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

4.2 Тренировка движений нижних конечностей

Во время движения подростковых хоккеистов, такие технические действия, как старт, ускорение во время руления, а также необходимость силовых проявлений нижних конечностей и устойчивой поддержки нижних конечностей во время замедления и поворота, могут улучшить спортивные показатели хоккеистов и предотвратить спортивные повреждения некоторых суставов, усиливая мышечную силу нижних конечностей и поддерживая стабильность суставов нижних конечностей в несбалансированном состоянии.

4.2.1 Методы тренировки по базовой силе

(1) Эластичная лента – мини-лента – приседание на большой высоте

Встаньте, поместите мини-ленту над коленным суставом, держите эластичную ленту обеими руками над головой, вытяните руку и держите эластичную ленту натянутой. Склонив бедро, приседая на коленях, коленные суставы открываются с обеих сторон, в то время как обе руки тянут эластичные ремни

с обеих сторон, приседая до бедра параллельно земле. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

(2) Гантели–бокал–приседание

Встаньте, держите гантели обеими руками на груди и прикройте верхний конец гантели к ключице, а нижний – к груди. Склоните колени и присядайте на коленях параллельно земле. Держите туловище прямо на протяжении всего процесса, коленные суставы без внутренней пружки. Вариант обучения, вы можете использовать положение передней и задней ног для завершения действия. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

4.2.2 Методы обучения стабильности

(1) Мяч BOSU – приседание с высоты

Встаньте на шар BOSU, держите эластичные ремни обеими руками над головой, вытяните руки и держите эластичные ремни прямыми. Склоните бедро и присядайте на коленях, в то время как обе руки тянут эластичную ленту с обеих сторон, приседая до бедра параллельно земле, весь процесс должен поддерживать целостность тела. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

(2) Подвеска – приседание на передней и задней ногах

Разделение ног спереди и сзади, руки наклонились, одна нога была помещена на подвеску за телом, опорная нога приседала на коленях до бедра параллельно земле, а затем присела на корточки обратно в исходное положение. Держите туловище вертикальным на протяжении всего процесса, поддерживайте ноги коленные суставы без внутренней пружки. Продвинутая тренировка позволяет разместить переднюю опорную ногу на шаре BOSU. Каждая группа 8–12 раз, упражнения 3–4 группы.

5. Заключение

Хоккей требует от спортсменов качественной физической силы. Подростки находятся в чувствительном периоде развития спортивных качеств. Китайские подростковые хоккеисты должны пройти функциональные тренировки, чтобы улучшить их проявление движения. Это способствует их здоровью и долгосрочному профессиональному развитию.

Литература

1. Ван Кефэй, Юй Инь. Анализ технических характеристик зимних паралимпийских хоккейных проектов [J]. Китайские спортивные тренеры, 2021, 29 (01): 61–64. DOI: 10.16784/j.cnki.csc.2021.01.017.

* * *