

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

А.Д. Гончарова, Е.А. Черчук

Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей, направленный на повышение уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья. Она является как бы фундаментом, базой, на которой формируется мастерство хоккеистов. Уровень развития физических качеств определяется с помощью контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка проходит на льду хоккейной площадки и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств.

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования.

Благодаря специальной подготовленности, у хоккеистов развиваются и совершенствуются качества и навыки, необходимые для закрепления и совершенствования основных приемов техники. Одновременно с ними средствами специальной физической подготовки развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и нервно-мышечного аппарата).

Общая физическая подготовка проводится вне льда и направлена на решение задач преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки.

Уровень скоростных качеств хоккеистов зависит от ряда факторов, важнейшими из которых остаются собственно-ско-

ростные (увеличение максимальной скорости), скоростно-силовые способности и техника движений.

Ловкость – это способность человека быстро овладеть новыми движениями, умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Есть ловкость общая и специальная, проявляющаяся непосредственно в хоккее (в игре и специальных упражнениях на льду).

Эффективность подготовки хоккеистов, и в особенности ее технического компонента, во многом связана с *гибкостью* (подвижностью в суставах, эластичностью мышц). При слабой гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижению экономичности работы, часто является причиной повреждения мышц и связок.

Проводимые нами исследования на базе ДЮСШ № 5 показали, что у детей при довольно высоком уровне ОФП так же наблюдается и высокий уровень СФП. Это доказывает, что развитие качеств хоккеистов должно проходить гармонично.