

1А.П. Саскевич, 2Е.А. Масловский, д-р пед. наук, проф.

¹УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района»

²УО «Полесский государственный университет»

РОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ ОСНОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки юного хоккеиста. В хоккее физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение хоккеистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовки должен соответствовать требованиям игры. С максимальной мощностью, взрослые игроки на льду во время игры должны отрабатывать в среднем около полутора - двух минут - уровень развития всех видов выносливости и скоростно- силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре [3].

Физическая подготовка- это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование качеств. Специфика содержания физической подготовки юных хоккеистов заключается в развитии основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

Физическими двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психологическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств [2].

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП служит главным образом для создания общей базы юного хоккеиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно- мышечных усилий соответствует игре в хоккей. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации.

Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

СФП служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в хоккей не только по характеру нервно- мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста хоккеистов, период подготовки и т.п.

Результаты. Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств ОФП и СФП, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляется тенденция использования специальных средств, для повышения уровня физической и функциональной подготовки юных хоккеистов. Данные многих научных исследования свидетельствуют о том, что путь замены средств ОФП специальными упражнениями не является достаточно эффективным [83].

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки юных хоккеистов основывается на трех группах принципов (рисунок).

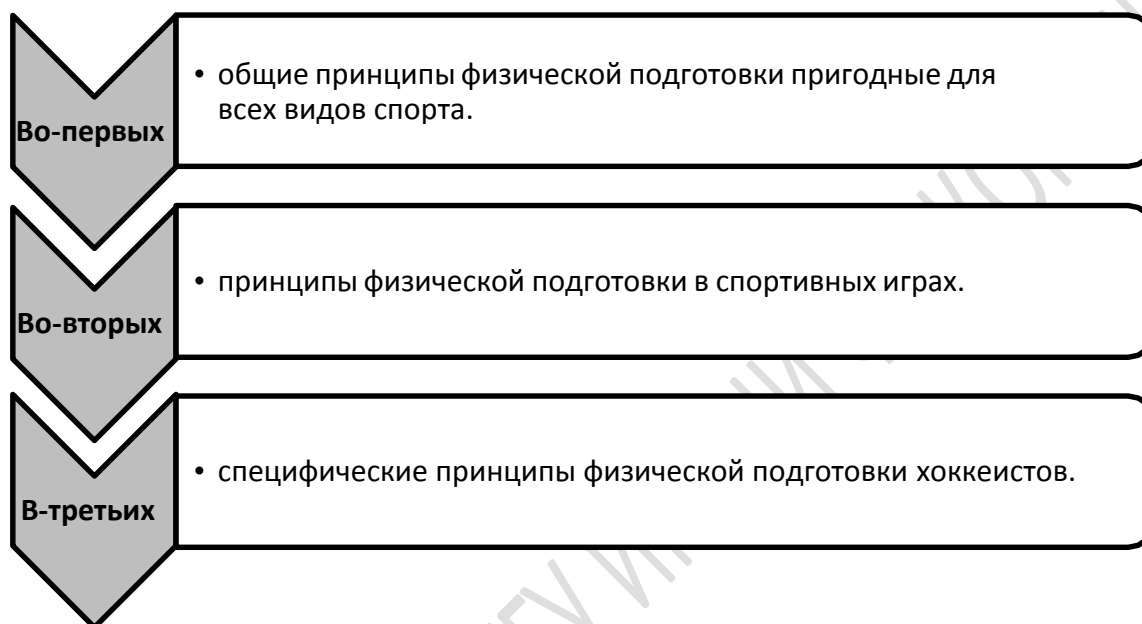


Рисунок – Группы принципов процесса физической подготовки юных хоккеистов

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

- единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки;
- единство проявлений физических качеств юных хоккеистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях;
- направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках;
- непрерывность процесса физической подготовки;
- вариативное изменение тренировочных нагрузок;
- разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки;

- цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Что же касается подготовки юных хоккеистов, то принцип всесторонней подготовки по-прежнему относится к числу ведущих. Это заключение подкрепляется большим числом исследований. Например, из работы Ю.В. Верхошанского [1], проведенной на спортсменах различной квалификации, следует, что если функциональная роль специфических особенностей заключается в прямом содержательном обеспечении ведущей двигательной способности, то не специфические особенности выступают как вспомогательный фактор, роль которого становится заметнее там, где наступает утомление.

Кроме того, экспериментально и всем опытом практики доказано, что максимальный прогресс спортсмена требует в качестве самого необходимого условия роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышением общей двигательной культуры. Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовке. Последняя, является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщения опыта работы лучших тренеров и спортивной школы, можно рекомендовать следующее соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах (таблица).

Таблица – Соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировки юных хоккеистов, %

Этап начальной спортивной специализации	
ОФП	СФП
65-75 %	25-35 %
Этап углубленной тренировки	
ОФП	СФП
40-30 %	60-70 %

При планировании объемов работы по ОФП следует учитывать периоды наиболее выраженного прироста соматических признаков. В частности, у мальчиков они наблюдаются в возрасте 8, 11, 14 лет. В это время целесообразно шире использовать средства ОФП [4].

По мере повышения мастерства юных спортсменов заметно меняется направленность ОФП. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого - широкое использование упражнений из других видов спорта, который по своей структуре и не соответствуют основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышение функциональных возможностей юных спортсменов. Применение упражнений с других видов спорта, с одной стороны, обогащает запас двигательных качеств, необходимых спортсмену.

Как известно, не специфические средства разностороннего физического развития могут применяться для решения других задач:

- 1) Для восстановления, переключения, повышения эмоциональности занятий;
- 2) Для поддержания достигнутого уровня развития отдельных качеств и функциональных показателей;
- 3) Для повышения «базовых» качеств и общей работоспособности.

Таким образом, для повышения мастерства юных хоккеистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. На более поздних этапах специализации содержащей ОФП в большей мере должно быть приближено по своему воздействию к основному виду спорта и обеспечить развитие специфических качеств.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
2. Леонова, В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04/ В.А. Леонова. - М., 1991. - 18 с.
3. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
4. Саскевич, А.П. Взаимосвязь упражнений скоростно-силовой направленности детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Научный потенциал молодёжи – будущему Беларуси: материалы IX международной молодежной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г.Пинск, 3 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. - Пинск: ПолесГУ, 2015. С. 326-328.
5. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 1994. – 178 с.