

Хоккей



Физическая
подготовка
хоккеиста

Илья Валерьевич Мельников

Физическая

подготовка хоккеиста

Серия «Хоккей»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361450

Физическая подготовка хоккеиста:

Аннотация

Физическая подготовка хоккеиста является неотъемлемой частью общей тренировки игрока. Общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию, способствует укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, улучшает физические качества, двигательные способности спортсмена, расширяет запас двигательных навыков и умений, способствует быстрому освоению специальных навыков. Из этого пособия вы узнаете о том, как развить скоростные качества и силу, как сделать игрока более выносливым и гибким, как обучить двигательным действиям.

Содержание

Комплекс упражнений утренней гимнастики хоккеистов	6
Специальная физическая подготовка	9
Развитие силовых качеств	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Илья Мельников

Физическая

подготовка хоккеиста

Физическая подготовка представляет собой процесс воспитания двигательных способностей хоккеистов, направленный на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Физическая подготовка хоккеиста определяет возможности хоккеиста в исполнении различных технических и тактических действий. От сильного и крепкого хоккеиста получается более мощный удар и более сильная защита. Выносливый хоккеист выдерживает высокий темп игры на протяжении всего матча. Не менее важны и другие качества: сила, ловкость, скорость, ведь в спорте побеждает тот, кто сильнее, быстрее, выносливее. Физическая подготовка специалистов подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию, способствует укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, улучшает физические качества, двигательные способности спортсмена, расширяет запас двигательных навыков и умений, способствует быстрому освоению специальных навыков. С по-

мощью общей физической подготовки развиваются такие качества как выносливость, скорость, координация движений, активизируется развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, функционирование функционирование внутренних органов и систем организма. Осуществляется целенаправленное воздействие на отдельные составляющие двигательных качеств, таких, как: быстрота двигательной реакции, частота движений, ловкость двигательных действий с предметами и без них, кратковременные силовые напряжения и т. д.

В качестве средств общей физической подготовки широко используется утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, развивающие игры подвижные и неподвижные. Наибольшее значение общая физическая подготовка имеет на начальных этапах процесса многолетней подготовки хоккеистов. С повышением мастерства хоккеистов, доля общей физической подготовки сокращается, уступая место специальной. Однако в годовом цикле подготовки хоккеистов используются элементы и общей физической и специальной подготовки, возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объемов средств общей физической подготовки.

Комплекс упражнений утренней гимнастики хоккеистов

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Наклоны вправо (влево), скрещивая руки над головой. При выпрямлении скрещивать руки перед туловищем.

2. Из стойки предыдущего упражнения круговые вращения руками с приседаниями, подскоками, поворотом туловища вправо (влево).

3. Присесть, ноги вместе, руки на бедрах. Левую, а затем правую ногу вытянуть вперед, затем в сторону.

4. В положении сидя, ноги согнуты, ступни вместе, колени врозь, руки на коленях. Давлением рук на колени развести их в стороны (ступни прилегают к полу).

5. В положении сидя, ноги вытянуть вместе, согнуть в колене левую ногу, руки согнуть в локтях и положить на затылок. Затем наклониться к ноге с касанием рукой пальцев ноги. То же с правой ногой.

6. Лежа на лопатках, коснуться пальцами ног пола за головой. Согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди. Резким движением выпрямить их.

7. Из положения стоя, руки опущены вдоль туловища наклоны вперед с расслаблением мышц плеча и потряхиванием рук.

8. Ноги шире плеч, туловище наклонено вперед,

руки в стороны. Поворачивая туловище влево (вправо), поочередно касаться пола то одной, то другой рукой.

9. Ноги вместе, руки в стороны. Левой ногой коснуться пальцев левой руки, а затем, описав ногой полукруг, коснуться пальцев правой руки. Приставить ногу и повторить упражнение с правой ногой.

10. Сесть на корточки, руки вытянуть за спиной. Встать на колени, перенеся руки вперед.

11. Упор присев. Левой прямой ногой выполнять круги, затем выполнить то же упражнение – правой.

12. Из положения лежа на спине, руки в стороны делать круговые движения ногами и туловищем так, чтобы руки не отрывались от пола.

Каждое упражнение выполняют сначала по 4–5 раз, затем 10–15 раз. Продолжительность гимнастики до 30 минут.

Помогают тренироваться хоккеистам и занятия такими видами спорта как легкая атлетика, кортовый теннис, настольный теннис, баскетбол, футбол.

Бег является одним из необходимых элементов тренировочного процесса хоккеистов, он помогает выработать выносливость, тренирует мышцы, управляющие движением. Хоккеистам рекомендуется два раза в неделю, летом и осенью совершать бег по пересеченной местности протяженностью до пяти километров. Начинать следует с короткой дистанции (1–2 километра), затем постепенно увеличивать ее в силу своих возможностей и физического развития.

Кроме того, что игра в настольный теннис увлекательна и интересна, для хоккеиста она имеет особое значение, так как способствует сохранению равновесия, развивает внимательность, быстроту взаимодействия мышц.

Игра в большой теннис на корте способствует развитию глазомера, тренирует мышцы, управляющие движением, помогает выработать выносливость, развивает внимательность. Полезны также волейбол, баскетбол, велосипед, футбол. Все перечисленные игры необходимы не только для общего развития, но и для выработки полезных хоккеисту качеств — ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков и способностей (быстрота, скоростно-силовые, координационные способности, специальная выносливость). Проводиться специальная подготовка может как на льду, так и вне льда. Подготовка вне льда, называется специализированной. В качестве подготовки используются специальные упражнения по нервно – мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К таким упражнениям относятся упражнения технического и тактического арсенала хоккея и разработанные на их основе специальные подготовительные упражнения. Количество средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей физической. В ходе подготовки обеспечиваются как комплексные, так и избирательные воздействия на физические качества и способности хоккеистов.

Эти два вида тренировки тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Физическая подготовка тесно связана и с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Упражнения, развивающие различные ви-

ды выносливости, одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего утомления через «не могу», прививают трудолюбие и т. д. В современном тренировочном процессе широко используется метод комплексного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление хоккеистов.

Физическая подготовка хоккеистов в конечном итоге направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, гармоничное развитие организма, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств, координационных способностей.

У начинающих хоккеистов физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на: совершенствование природной координации движений; экономичное выполнение тех или иных элементов движения, развитие способностей к различным формам движения, всестороннее развитие двигательных качеств, максимальное достижение результатов, при минимальных затратах энергии, выработка способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности; повышение развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

У хоккеистов появляются и создаются предпосылки для

эффективного овладения новыми, более совершенными двигательными навыками и умениями по мере развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации. Высокая работоспособность хоккеистов дает необходимое и гармоничное развитие всех необходимых спортсмену качеств. Высокий уровень физической подготовки, достигнутый многолетними тренировками, позволяет хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и является необходимой предпосылкой и основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Развитие силовых качеств

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту.

Сила необходима в момент броска, необходима при выполнении хоккеистом силовых приемов, при беге на коньках. Влияет сила и на развитие скорости и важна при развитии ловкости. Сила помогает хоккеисту не чувствовать усталости. С помощью силы, вратарь не чувствует тяжести экипировки и не чувствует утомления при вынужденном положении в основной стойке. Для игры клюшкой нужны сильная кисть и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья. Специальные упражнения для развития силы хоккеист может выполнять индивидуально или с партнером. Их следует чередовать с упражнениями другого характера, в том числе с упражнениями на расслабление.

Во время хоккейного матча хоккеистам приходится выполнять различные приемы: торможения, остановки, броски, быстрые старты, силовые единоборства и т. д. Только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц, могут эффективно выполнить эти и другие действия. Выявлена пря-

мая зависимость между силовыми показателями и уровнем мастерства спортсмена.

Важна для хоккеиста и развитие силы мышц. Для стабилизации игровой позы хоккеиста важны мышцы – разгибатели туловища, для отталкивания ото льда, важны мышцы сгибатели стопы, разгибатели голени и бедра. В связи с этим для хоккеистов важны:

1. Быстрая сила, которая проявляется в скоростных движениях и при преодолении небольших отягощений.

2. Взрывная сила, обеспечивающая быстрое наращивание рабочего усилия. Взрывная сила характеризует возможность хоккеиста достигать максимальных показателей силы за короткое время по ходу выполнения двигательного действия.

3. Абсолютная сила – это способность спортсмена преодолевать значительное сопротивление (отягощение). В движениях, в которых участвует небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не играет никакой роли, если сопротивление значительно, то она приобретает существенное значение и связана с максимумом взрывного усилия.

4. Относительная сила выражает отношение максимальной силы к массе тела. В двигательных действиях, в которых приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение.

5. Силовая ловкость – способность точно

дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.