

Сайфутдинов Адель Дамирович

магистрант

Коновалов Игорь Евгеньевич

д-р пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная
академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос изучения значимости скоростной подготовки в хоккее и эффективного развития скоростных способностей хоккеистов различной квалификации. В заключении статьи подводятся итоги проведенному исследованию и отмечается положительное влияние оптимизации тренировки скоростных способностей на становление будущего высококвалифицированного игрока.*

***Ключевые слова:** хоккей, тренировочный процесс, скоростная подготовка, быстрота, скоростные способности.*

***Актуальность исследования.** Хоккей очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания и приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Большое достоинство хоккея с точки зрения педагогики заключается в его командном характере, что развивает дух коллективизма и творческие способности.*

Современный хоккей – это игра, основанная на разноплановой активности игроков и интенсивной работе динамического характера. Она предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла.

Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности. В связи с этим задача

интенсивного развития скоростных способностей игроков становится актуальной для всех видов спортивной подготовки, а её нормативные характеристики используют для объективизации спортивного мастерства.

Целью нашего исследования является изучение различных аспектов реализации скоростной подготовки хоккеистов.

Результаты исследования. Быстротой называется специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Различают следующие виды быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота (темп) движений. Перечисленные виды быстроты принято считать элементарными формами проявления быстроты.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации; скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления; темп чередования этих фаз; степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронизация.

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей – динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством [3].

Важным условием повышения эффективности и экономичности циклических скоростных движений выступает возможность использования энергии рекуперации эластических структур мышц – способности накапливания энергии

упругой деформации мышц в подготовительных фазах и использования этой энергии в рабочих фазах движений [2].

Проявление быстроты зависит от целого ряда факторов: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; морфологических особенностей мышечной ткани, её композиции; силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряжённого состояния в расслабленное; энергетических запасов в мышце; от степени подвижности в суставах; способности к координации движений при скоростной работе; биологического ритма жизнедеятельности организма; возраста и пола; скоростных природных способностей человека [1].

Выводы: В современном хоккее оптимизация тренировки скоростных способностей при планировании этапа начальной подготовки занимает особое место, где эффективный выбор методов и средств может оказаться решающим в перспективном становлении будущего высококвалифицированного игрока. Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном детском хоккее приобретает особое значение. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки юных хоккеистов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта.

Список литературы

1. Маслюков А.В. Методика подготовки хоккеистов 8-лет / А.В. Маслюков. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

2. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 416 с.

3. Сайфутдинов А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Материалы Всероссийской (с международным

участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 306–307.