Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Инсарская районная спортивная школа»

ИНН 1309083269 ОГРН 1021300888278

ул. Семашко д.13, г. Инсар, Республика Мордовия 431430

тел.8(834)-49-2-22-26,insar.djussh@yandex.ru

ф.(бух-и 2-16-73) mku.czo @ mail.ru.

**ВЫСТУПЛЕНИЕ**

**«Быстрота и виды проявления скоростных способностей хоккеистов.»**

Подготовил: тренер-преподаватель

МБУДО «Инсарская районная СШ»

Царев Д.С.

Инсар, 2018г.

Хоккей — зрелищный и популярный вид спорта. Эта спортивная игра влюбила в себя миллионы людей по всему миру. Хоккей, наряду с футболом и баскетболом, является интереснейшей командной игрой и олимпийским видом спорта.

Хоккей – по-настоящему мужская игра. Приходя в спортивную секцию маленьким мальчиком, за 10-12 лет обучения будущий спортсмен проходит большой путь, за время которого он знакомится не только с тактикой и стратегией игры, но и получает комплексное физическое развитие. Юноша обрастает мышцами, закаляет характер, воспитывает в себе бойцовские качества и готовность бороться за результат от начала и до конца. Именно поэтому в песне и поется о том, что «в хоккей играют настоящие мужчины».

Тренировочный процесс должен обеспечивать воспитание основных физических качеств юных хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Для хоккея, как и для других спортивных игр, характерно комплексное проявление указанных физических качеств.  
 Они формируются в процессе совершенствования энергообеспечения работающих мышц. Для эффективного воздействия на то или иное физическое качество необходимо применять нагрузки определенной физиологической направленности .  
 В качестве основных методов использую:  
 - метод стандартного повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки;  
 - метод переменно-вариативного упражнения в режиме непрерывно-переменной и переменно-интервальной нагрузки;  
 - игровой и соревновательный методы;  
 - различные варианты комбинированных методов.  
 Преимущественное использование тех или иных методов в физической подготовке хоккеистов зависит от тренировочного этапа, контингента занимающихся, условий и других факторов. Среди наиболее приемлемых организационно-методических форм проведения физической подготовки можно выделить раздельную, круговую и поточную формы.  
 В тренировочном процессе физическая подготовка сочетается с технико-тактической и волевой, так как в соревновательной деятельности они проявляются в органическом единстве и взаимосвязи.  
 Так, выполнение любого игрового приема связано с проявлением физических качеств и двигательного навыка, т.е. техники движения. Известно, что скорость бега на коньках, сила броска, силовое единоборство и другие приемы являются, с одной стороны, критериями техники, с другой критериями высокой физической подготовленности, и в частности высокого уровня специальной силы и скорости.  
 В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов физическая подготовка связана также с психологической подготовкой. Низкий уровень физической подготовленности отрицательно отражается на волевых качествах спортсмена, не способствует активному освоению тренировочных и соревновательных нагрузок и росту спортивного мастерства.  
 Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направления и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры (броски, удары, передачи, ведение, обводка), мгновенно реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию, принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия.  
 Под быстротой, или скоростными способностями, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.  
 В качестве основных видов скоростных способностей различают:  
 - быстроту простой и сложной реакции;  
 - быстроту выполнения отдельных двигательных актов;  
 - быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений.  
 Исследованиями установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы. Это значит, что спортсмен, обладающий высокой скоростью двигательной реакции, совсем не обязательно должен быть быстр в выполнении отдельных двигательных актов и обладать высокой частотой движений. Относительная независимость различных видов проявления скоростных способностей человека объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.  
 С биохимической точки зрения на уровень быстроты влияют АТФ в мышцах и скорость ее расщепления под воздействием нервного импульса и быстроты ресинтеза (восстановления).  
 Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Видимо, поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять ‑­ скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра, которая во многом определяется уровнем развития других физических качеств (силы, ловкости, выносливости) и особенно техникой движения.  
 В тренировочном процессе иногда нужно избирательно воздействовать на то или иное скоростное качество хоккеистов.  
 Например, нападающий, выходя один на один с вратарем противника, должен быстро выбрать наиболее уязвимое место вратаря и выполнить соответствующий технический прием (подкидку, подпуск, обводку).  
 Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1 с и слагается из четырех элементов:  
 -  увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);  
 - прогнозировать его движение;  
 - выбрать план действия;  
 - выполнить движение (большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект).  
 Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря. Неслучайно, что у вратарей высокие показатели зрительно-моторной реакции.   
 Исследование стартовой и дистанционной скорости бега хоккеиста на коньках показало, что как первая, так и вторая скорость определяется рядом факторов, из которых наиболее важны:  
 - собственно-скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой эффекторной импульсации ЦНС, подвижностью нервных процессов, а также строением мышц;  
 - взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина плеч рычагов и т.д.), внутримышечной координации (рекрутация и синхронизация двигательных единиц — ДЕ) и мышечной координации (взаимодействие отдельных мышечных групп мышц-синергистов и антагонистов);  
 - техника бега на коньках*,* включающая состав и координационную структуру движения, временное соотношение основных фаз бега, ‑­  
рациональное распределение усилий в фазе отталкивания ,положение туловища, своевременный перенос ОЦМ с одной ноги на другую, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное рациональное включение отдельных мышечных групп и т.д.  
  
 Быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы) определяется быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект); взрывной силой мышц плечевого пояса и особенно кистей рук; техникой движения.  
 Так же, как и предыдущие виды скоростных качеств, быстрота тормозных действий и переключений зависит:  
 - от собственно-скоростных качеств (быстроты двигательной реакции и одиночного движения), обеспечивающих быстрое включение и осуществление тормозных действий и переключений;  
 - взрывной силы мышц нижних конечностей, которая, например, в челночном беге способствует усилению давления коньками  лед и обеспечивает противодействие силам инерции, возникающим при торможении, а также способствует быстрому началу последующего движения (после торможения);  
 - техники движения, т. е. правильного расположения туловища хоккеиста, своевременного переноса ОЦМ, оптимального сгибания нижних конечностей в коленном и тазобедренном суставах, рационального приложения усилий и т.д.  
 Таким образом, даже при кратком рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления скоростных качеств хоккеистов, очевидно, что ведущие из них — собственно скоростные, скоростно-силовые и технические способности. Поэтому и методика формирования скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
2. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.