

Тренер-преподаватель: Савичев Р.С.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, на протяжении всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, адаптироваться к ним, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов, а так же их ментальной подготовки. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма, которые непосредственно зависят так от питания спортсмена до и после тренировок и соревнований. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость", а термин "анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью".

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки

(сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке детей 10-12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, бег с сопротивлением, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий - 1-3.

Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину учебно-тренировочного занятия.