



ВЕСТНИК
СОВРЕМЕННЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-8300

5-5 (43)

Электронный научный журнал
Издается с 2016 года
Выходит один раз в месяц

№ 5-5 (43)
Май 2021 г.

ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-9528

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Журнал выпускается по материалам международной научно-практической конференции «Вопросы современных научных исследований».

Информация об опубликованных статьях передается в Научную электронную библиотеку ELIBRARY.RU от 24.04.2019 г. № 180-04/2019.

За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых статей.

Веб-сайт: <https://orcacenter.ru>

E-mail: conf@orcacenter.ru

Тел. 8-977-348-8176

Адрес для переписки: 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1, 26

Омск
2021

Содержание

Божков М.А. Конституционное право человека на самозащиту в условиях развития гражданского общества в России	4
Ворстер К.А. Проектное управление оптимизацией бизнес-процессов предприятия (на примере ОАО «Сыктывкар Тиссю Групп»).....	8
Ефимова С.А., Цукер О.А. Влияние йоги на деятельность организма человека.....	18
Ефимова С.А., Цукер О.А. Физическая подготовка хоккеистов	21

УДК 796.966

Физическая подготовка хоккеистов

Ефимова С.А.¹, Цукер О.А.¹Сибирский государственный индустриальный университет, Новокузнецк¹

В данной статье рассмотрена тема физической подготовки хоккеистов. Рассмотрены виды подготовок, какие способности наиболее важные и как их развивать. Представлено положительное влияние физической активности на организм спортсмена.

Ключевые слова: хоккей, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила, скорость, выносливость, гибкость.

Физическая подготовка в тренировке хоккеистов, которой придается первостепенное значение, на всем протяжении долгого пути от новичка до высот спортивного мастерства есть то главное, что выгодно отличает Российскую школу хоккея.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную [1].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в-третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в-четвертых – равномерным развитием различных физических качеств [1].

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие человека [2].

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться [2].

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Общая физическая подготовка хоккеиста является фундаментом, необходимой базой для достижения высоких результатов. Она обеспечивает решение главным образом следующих задач:

- всестороннее развитие организма хоккеиста, повышение его функциональных возможностей, развитие физических качеств;
- повышение уровня здоровья;
- обеспечение активного отдыха в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

Многие средства общей физической подготовки более эффективны в развитии очень важных для хоккеиста качеств, чем средства специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка включает большой арсенал различных средств, в числе которых можно выделить упражнения на снарядах и со снарядами, с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения типа зарядки, а также упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, гребли, плавания [3].

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности [2].

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально–прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [4].

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка хоккеистов проходит главным образом на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре двигательных навыков, т.е. непосредственно в основных движениях, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специальной физической подготовки используются игровые упражнения с всевозможными усложнениями, усиливающими их воздействие на организм. Выполняют, например, броски и ведение утяжеленной шайбы, различные виды челночного бега с отягощением на поясе, игровые упражнения 3х0, 3х1, 3х2, 3х3 в различных режимах, обеспечивающих возможность развития тех или иных механизмов энергообеспечения, и др. Как правило. Такие упражнения комплексно воздействуют на

тренированность хоккеиста, одновременно повышая его физическую и технико-тактическую подготовленность [3].

Объединение общей подготовки и специальной подготовки - один из важных принципов системы спортивной подготовки. Во время тренировки очень важно соблюдать оптимальную пропорцию этих физических упражнений. Количественное выражение физических упражнений не является постоянным, а варьируется в зависимости от квалификации хоккеистов, их личных характеристик и этапов тренировочного цикла текущим состоянием отдельных игроков и всей команды.

Игра современного хоккеиста развивается по двум направлениям: универсализации и специализации. Первое направление предполагает многофункциональную подготовку любого хоккеиста, то есть умение выполнять функции всех игровых персонажей. Второй - узкоспециализированное выполнение функций, которое напрямую связано с ролью человека. Профессионализация хоккеистов должна учитывать их основные функции и требования в соответствии с их ролями.

Центральный нападающий – это главная фигура в команде. Он выполняет функции организации, структуры и планирования в атаке и защите, является активным создателем и завершителем атаки, а также саботажником атакующих операций противника. Центральный атакующий должен иметь высокий уровень физического и психологического развития, а также техническую и тактическую подготовку, уметь прекрасно видеть и «читать» окружающую среду, а также обладать оперативным мышлением.

Выполняя оборонительную функцию, центральный нападающий в зоне нападения или непосредственно сам атакует противника, владеющего шайбой, или участвует в спаренном отборе, или перекрывает возможные направления передачи шайбы противником. В средней зоне опекает игрока, владеющего шайбой, а на рубеже красной и синей линий зоны защиты ведет активный отбор шайбы. В зоне защиты выполняет роль третьего защитника, охраняя самые горячие точки перед своими воротами – ближний и средний «пяточки», страхует своих партнеров [3].

Крайний нападающий – игрок передней линии, активно выполняющий как атакующие, так и оборонительные функции. Он должен быть очень подвижен, отлично технически оснащен, уметь эффективно выполнять атакующий маневр, как с шайбой, так и без нее. В фазе организации атак он, отрываясь от своего опекуна, открывается для получения паса в своей зоне или средней зоне.

В средней зоне, участвуя в развитии атаки, он осуществляет скоростной маневр с шайбой и без нее с целью входа в зону противника и проведении атаки с ходу. Велика роль крайнего нападающего в завершающей фазе атаки. Часто он сам завершает атаку броском или обводкой, осуществляет подправление и добивание шайбы, брошенной партнерами. В позиционной атаке много маневрирует, выкатываясь на ударную позицию, постоянной угрожая воротам противника. При потере шайбы в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего шайбой, или крайних нападающих противника, или в активном отборе шайбы, в том числе спаренном, с применением силовых единоборств [3].

Защитник в основном выполняет защитные функции, хотя его роль в атакующих действиях в современном хоккее значительно улучшилась. Успешное выполнение защитных действий требует, чтобы защитник мог хорошо «читать» игру, уметь предугадывать возможное направление развития атаки соперника и быстро принимать решения о положении, способах и способах использования хоккейной шайбы. Защитник должен уметь хорошо маневрировать коньками, в том числе отступать, и может быстро переходить из положения лицом вперед в положение спиной вперед и

наоборот. В оборонительных действиях в зоне нападения и средней зоне он выбирает позицию, подстраховывает партнеров, отбирает шайбу на перехвате, при передаче ее противником.

В зоне защиты он проводит активный отбор шайбы, в том числе с использованием силовых единоборств, при этом, исключая возможность обыгрывания себя противником. Вблизи своих ворот защитник обязан плотно опекать игрока противника, умело страховать партнеров, четко взаимодействовать с вратарем. При бросках по воротам должен ловить шайбу на себя или с использованием силовых единоборств исключать ее подправление или добивание игроками противника. При отборе или подборе шайбы защитник обязан быстро начать контратаку путем своевременной и точной передачи шайбы открывающемуся партнеру. В организации атаки и контратаки с места отбора шайбы и в их развитии (прохождении средней зоны) защитникам принадлежит ведущая роль. Современный защитник в случае благоприятной игровой ситуации может подключаться и участвовать в завершающей фазе атаки с ходу. В позиционном нападении защитники обычно располагаются у синей линии, участвуют в розыгрыше шайбы и подготовке завершающего броска, постоянно угрожают воротам противника с относительно далеких позиций, страхуют своих партнеров в случае потери ими шайбы [3].

Хоккейный вратарь - центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежный стиль игры вратарей может вселить в партнеров спокойствие и уверенность, побудить их к атаке, проявить инициативу и креативность. Слабые действия вратаря могут вызвать напряжение и замешательство в действиях партнера, а часто приводят к поражению команды. В отличие от игроков на площадке, вратари постоянно участвуют в игре, и в течение 60 минут чистого игрового времени организм находится в состоянии особого психологического напряжения. Специфика его соревновательной деятельности выдвигает повышенные требования к развитию физических и психологических качеств. К основным физическим качествам вратаря относятся скорость, координация и гибкость. Эффективность игровых действий вратарей во многом зависит от эффективности внимания, размера, интенсивности, стабильности, распределения и конверсии внимания. При этом под концентрацией понимается способность вратаря одновременно следить за несколькими объектами хоккейной шайбой, соперником и партнером.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение шайбы, игроков противника и партнеров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания. Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства». Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет высокий уровень технико-тактической подготовленности [3].

Были рассмотрены функциональные обязанности игроков и являются отправными при отборе и подготовке хоккеистов к конкретному амплуа. Однако в процессе совместной творческой деятельности тренера и спортсмена они могут изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов, применяемых тактических построений, возможностей игры партнеров.

Как учебный процесс для тренировки, тренировки и улучшения функциональных способностей хоккеистов, основная цель спортивной подготовки - достижение наибольших успехов в спорте. Спортивные тренировки также являются средством общего физического развития и укрепления здоровья.

Основным методом тренировок является метод упражнений.

В соответствии с различными объектами обучения содержание спортивной тренировки также имеет свои особенности: чем моложе человек, тем больше внимания уделяется их общей физической подготовке, что обеспечивает гармоничное развитие растущих организмов.

В каждом физическом упражнении необходимо акцентировать внимание на следующих аспектах: исходная поза; движение частей тела; диапазон движения в направлении движения; скорость движения; сила и направление мышечной работы; непрерывность и ритм движения; количество движений упражнения или продолжительность; частота действий.

Первые три аспекта физических упражнений позволяют нам определить основные группы мышц, участвующих в упражнении, а остальные - то, как эти группы мышц работают во время конкретных упражнений [5].

Для решения одной и той же двигательной задачи можно использовать разные методы, но применять их определенным образом правильно и методично.

Специальные физические упражнения предназначены для развития спортивных способностей, необходимых для хоккея. В отличие от общей ситуации, он основан на структуре и характере спортивной деятельности хоккеистов. Это означает, что тренер должен подбирать упражнения, которые помогают достичь желаемых результатов. Их можно выполнять как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную.

Во время хоккейного матча спортсмены выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения с последующими быстрыми стартами, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц.

Сила - это способность человека противостоять внешнему сопротивлению и преодолевать внешнее сопротивление. По принципу работы мышц хоккеистов во время упражнений основное различие проводится между двумя основными силами - статической и динамической. Развитие силы хоккеистов должно осуществляться двумя способами:

- регулярные тренировки статического и динамического характера могут систематически укреплять одну группу мышц, чтобы обеспечить функцию определенной двигательной структуры. В данном случае в основном речь идет об увеличении потенциальной силы крупных групп мышц (бедро, спина, живот, мышцы предплечий), что является основой для правильного выполнения специальных упражнений;

- после проводят специальную тренировку, чтобы мышцы напрямую участвовали в типичной структуре движений хоккеистов. Тренируя силу хоккеиста, он должен выполнять те упражнения, которые соответствуют способу передвижения спортсмена: только так можно достичь необходимой особой формы и биохимической адаптации. В обоих случаях (при обычных и специальных тренировках) необходимо следить за оптимальным развитием силы. Это означает, что интенсивность должна быть увеличена до такой степени, чтобы она могла обеспечить максимальную скорость движения, и в то же время не должна становиться препятствием для использования технологии типичной конструкции двигателя. Эффективность игры - это результат идеального сочетания мощности и технологий.

В практике подготовки хоккеистов чаще всего используются четыре основных метода силовой тренировки.

1) Метод максимальных усилий. Используется для тренировок спортсменов с длительным стажем. При использовании этого метода нагрузка является второй по величине или даже самой большой (85-100% от максимальной мощности), поэтому хоккеист может повторить практику 1-5 раз. Интервал между сериями должен длиться 2-4 минуты. Определите подходящий вес отягощения, исходя из количества возможных повторений в серии упражнений. Для юных и продвинутых спортсменов количество упражнений при максимальной тренировке следует определять по-разному.

2) Наиболее часто используемые средства максимальной нагрузки - это штанги, тренажеры, силовые тренажеры и напарники.

3) Метод динамической нагрузки. Используется для развития способностей быстро проявлять силу. Необходимая силовая нагрузка достигается за счет перемещения определенного груза с большей скоростью, что улучшает нервно-мышечную координацию. Динамические упражнения требуют аккуратности всех составляющих внешней нагрузки. Интервал отдыха между сериями - 2-4 минуты. Часто используемые методы: штанги малые и средние, набивные мячи, штанги, гантели.

4) Метод повторной нагрузки. Состоит в повторении упражнения со средним отягощением до легкой усталости. Вес груза легко увеличивается при первом повторении и постепенно приближается к максимальному значению - это физиологический импульс к применению большой силы. В частности, этот метод влияет на выносливость при увеличении силы.

5) Метод изометрических нагрузок. Используют для хорошо подготовленных хоккеистов. Продолжительность изометрического растяжения близка к верхнему пределу силы (максимум 80-90%), который должен составлять 4-5 секунд, а максимальная сила (100%) - 1-2 секунды. Изометрические упражнения также влияют на мышечную выносливость. Продолжительность мышечного напряжения умеренной интенсивности (не более 60-80%) должна составлять 10-12 секунд, с интервалом отдыха - 2-4 минуты [6].

Скорость относится к способности организма реагировать на раздражители в кратчайшие сроки (внутренние или внешние).

Используемые методы: метод повторяющихся упражнений с максимальным усилием - основной метод заключается в развитии простейших навыков и скорости более сложных двигательных действий. Особенностью этого метода является длительный интервал отдыха, необходимый для полного восстановления организма перед следующей попыткой. Этот метод дополняется методом динамической силы, который помогает увеличить силу на высокой скорости. Метод реакции на неожиданный импульс. В основном это способствует скорости мышления. Он используется для генерации простых и сложных (выборочных) ответов на визуальные сигналы.

Средство тренировки скорости на суше. Силовая тренировка (динамическая), спринт (плавный бег-ускорение, рубка, подъём коленей, боковые шаги; на склоне вверх и вниз; поворот со склона на бег на склоне и т.д.) Различные старты (из разных положений, по склону вверх и со склона); упражнения на ловкость быстрой реакции; на максимальной скорости бег (комбинирование препятствий, вбок, изменение направления, «слаломный»), специальные упражнения для вратаря (скорость реакции и ловкость, а также получение и рефлекс, навыка и умения).

Средства тренировки скорости на льду. Различные приемы катания и приемы изменения направления скольжения на максимальной скорости, по возможности

отработайте комбинированную исполнительскую деятельность; специальные упражнения на льду для увеличения силы; свободная игра.

Особое место в физических способностях занимает ловкость. Ловкость - это двигательная особенность, которая влияет на общий уровень двигательный игрока. Основным методом развития ловкости – это комплексный метод повторения движений, требующий хорошей координации. В основном ловкость тренируется двумя способами. Во-первых, систематически развивайте различные виды спорта, требующие высокой степени координации и обеспечивающие отличные физические упражнения. Освоив технологию различных признанных спортивных сооружений, можно расширить спектр спортивных навыков, которые существенно отличаются от движений хоккеистов в игре. В этих акробатических упражнениях используются тяжелые предметы, они позволяют перепрыгивать снаряды, преодолевать препятствия и прыгать в воду. Они помогают игрокам осваивать новые спортивные навыки и спортивные комбинации. Чем разнообразнее спортивный опыт спортсмена, тем быстрее и точнее он будет реагировать на новые спортивные ситуации. Второе направление развития ловкости - это развитие умения быстро и точно использовать полученные навыки для решения важнейших двигательных задач. Во-первых, они комбинируют и комбинируют полученные навыки. Затем появляются новые оригинальные решения (особенно в неожиданных ситуациях). Подобно упражнениям на увеличение скорости, когда спортсмены находятся в своем лучшем физическом и психическом состоянии, они должны выполнять скоординированные упражнения в начале упражнения после соответствующих разогревающих упражнений. Проворные упражнения быстро утомляют центральную нервную систему. Следовательно, нужно отдыхать с интервалами, достаточными для сохранения относительного здоровья. В процессе тренировки ловкости используются различные приемы и приемы, которые усложняют координационную структуру обычных видов спорта. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости и темпа движения;
- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;
- изменения способа выполнения упражнения; усложнения упражнений посредством добавочных движений;
- изменения противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах;
- создание непривычных условий выполнения упражнения, а также применения специальных снарядов и устройств.

Средство тренировки ловкости на суше. Нетипичные координационные упражнения без снарядов и со снарядами, упражнения из гимнастики, батут, бокс, прыжки через снаряды. Прыжки в воду, различные стили бега, спортивные состязания на открытом воздухе и спортивные соревнования, специальные упражнения на ловкость для вратарей.

Средство тренировки ловкости на льду. Различные техники перемещения коньков и изменения направления скольжения, «уклончивое» катание (цепное, групповое, кольцевое), падения при скольжении, вставания на колени, кувырки с быстрым вставанием, «слаломное» ведение шайбы, броски после вращения и поворота и т.д.; направляемая и свободная игра [6].

Хоккей - это скоростная игра. Вот почему здесь важна выносливость. Выносливость - длительное упражнение на устойчивость организма к переутомлению.

В хоккейной практике для обучения выносливости (общей и специальной) наиболее часто используются четыре метода: непрерывный, чередующийся, фартлек и интервальный.

1) Непрерывный метод, который характеризуется непрерывной нагрузкой. Скорость (упражнения бега, катания по льду) можно поддерживать постоянной, постепенно увеличивая или уменьшая. Продолжительность нагрузки зависит от тренированности и возраста. Обычно это 30-60 минут. В этом случае частота пульса должна достигать 150-170 раз в минуту.

2) Чередующийся метод. При использовании этого метода при длительной нагрузке скорость будет планомерно изменяться. В заранее установленное время следует увеличить интенсивность, чтобы тело было вынуждено работать в отсутствие кислорода. Однако в ближайший промежуток времени этот дефект необходимо восстановить. Частота пульса должна доходить до 180 во время тренировки и 140 в минуту во время отдыха.

3) Метод фартлека (быстрая игра). Используется для подготовки на суше. Чередование скорости заранее не планируется. Ее спортсмен определяют самостоятельно и «ориентируются» на свое здоровье. Пересеченная местность обязательна для фартлека. Скорость бега зависит от сложности трассы.

4) Интервальный метод. Он основан на переменных нагрузках и выдерживается в строго ограниченное время. По своему характеру и влиянию на организм интервальный метод ближе к нагрузке, которую несет спортсмен в игре. Таким образом, метод интервальной нагрузки можно рассматривать как один из основных методов хоккейной тренировки, а метод интервальной нагрузки - как один из основных методов тренировки по хоккею с шайбой. Методические указания. Выносливость развивается с помощью методов переменной и непрерывной загруженности.

Средство тренировки выносливости на суше. Ходьба в разном темпе и бег поочередно, свободный бег с разной интенсивностью, неоднократно повторение с разных позиций и в разных направлениях, акробатические упражнения и спортивные соревнования.

Средство тренировки выносливости на льду. Передвижение с шайбой и без шайбы, тренировка индивидуальные игры, комбинации и системы, использование чередующегося и интервального методы для повторения упражнений средней и меньшей интенсивности.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость - это способность игрока выполнять масштабные различные действия. Методика воспитания гибкости. Упражнения на гибкость являются частью круглогодичного тренировочного цикла. Гибкость следует развивать систематически. Утренняя зарядка и разминка требуют этих упражнений. Упражнение проводится после тщательной разминки и очень активно. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость выражается как максимальная амплитуда движения, выполняемого независимо за счет мышечной активности: сокращение синергистов и антагонистов и соответствующее растяжение сухожилий и связок. Активная гибкость также зависит от состояния центральной нервной системы, которая координирует напряжение и расслабление мышц. Пассивная гибкость зависит от максимального диапазона движений, который может происходить с помощью определенных внешних сил (веса партнера и т.д.). Пассивная гибкость полностью зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растянутых мышц. Пассивная гибкость всегда более активна. В большинстве случаев увеличение пассивной гибкости создает предпосылку для увеличения диапазона активных движений. Под влиянием утомления гибкость претерпела значительные изменения, при этом индекс активной гибкости снижается, а

индекс пассивной гибкости увеличивается. Снижение активной гибкости при утомлении можно объяснить снижением силы и эластичности мышц, а также снижением способности к расслаблению. В утомленных мышцах защитное напряжение возникает раньше. В связи с этим в состоянии усталости (что обычно происходит в конце тренировки) рекомендуется выполнять пассивные, а не активные упражнения. При переходе на пассивные упражнения с участием партнеров у спортсмена повышается осторожность и концентрация. Развивая гибкость, следует учитывать, что спортсмены часто не могут выполнять широкий спектр упражнений из-за недостаточной силы соответствующих мышц. В связи с этим, чтобы повысить гибкость, необходимо согласованно развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении.

Для развития гибкости ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнение на растягивание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- маховые движения отдельными звеньями тела;
- пружинящие упражнения;
- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнение на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания. Средства восстановления гибкости на суше. Целенаправленная гимнастика и гимнастика на снарядах. Средства восстановления гибкости на льду. Целенаправленная гимнастика с клюшкой и у борта [6].

Таким образом, на основе изложенного материала, можно сделать вывод о том, что высокий уровень физической подготовленности, достигнутый в процессе многолетней тренировки, позволяет более эффективно решать задачи технико-тактической подготовки и является необходимой предпосылкой и основой для достижения высоких спортивных результатов.

Стоит отметить, что физическая подготовка хоккеистов направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Новые направления и технологии в развитии физического воспитания и спорта / В.К. Бальсевич // «Человек в мире с юрта»: Новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докл. Международного конгресса. — Том 1. — М.: Физкультура, образование, наука, 1998. -209с.
2. Бальсевич В.К. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы / общ. ред. С.И. Логинова, В.К. Бальсевич, Л.Н. Прогонюк: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатических зон». - Сургут: СурГУ, 2000. -172 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. - М., 1992. -41с.

4. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. / К. Вихров. - М.: Академия, 2000. 66с.
5. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. / П.Ф. Баранов - Минск: Изд. «Высшая школа», 1974.
6. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. - М.: Terra-Спорт, 2000. -64с.