

именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

Таким образом, использование элективного модуля «Самодеятельный туризм» должно повысить уровень включенности физической культуры в образ жизни студенческой молодежи, достижение ими оптимального двигательного режима.

Библиографический список

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: 2001. 208 с.
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие, Советский спорт, 2009. 392с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт , 2002. 394с.

Шуленов П.Д

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ

Аннотация. В работе рассмотрена такая тема как основы общей и специальной физической подготовки при занятиях хоккеем. Актуальность темы связана с тем, что хоккей - один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет.

Ключевые слова. Хоккей, этапы подготовки, основы.

FUNDAMENTALS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION WHEN PLAYING HOCKEY

Abstract. The paper discusses this topic as the basis of General and special physical preparation when playing hockey. The relevance of the topic stems from the fact that hockey is one of the most difficult types of the Olympic program. Today to achieve outstanding results requires a maximum voltage of physical and spiritual strength, excellence, selfless training for many years.

Keywords. Hockey, training, getting the basics.

Хоккей – один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет. Как один из видов спорта хоккей направлен на совершенствование физического развития, укрепление здоровья. Хоккей способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребности в азарте и желании достичь успеха, социальному контакту с людьми всех возрастов и обоих полов. Формирует дух товарищества и взаимовыручки. Особенность этой работы в том, что бы показать, как хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание. Были рассмотрены все этапы подготовки:

1) Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

2) Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений,

что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

3) Обще подготовительный этап; решаются задачи целенаправленного воздействия на основные мышечные группы и повышения общесилового потенциала. Сочетаются методы прогрессирующих отягощений, максимальных, динамических повторных усилий.

4) Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Библиографический список

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов/ Под ред. Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2004.

3. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.

Шумихин С.В.

МБУ ДО «Детско–юношеский центр», КМЖ «Фристайл»
г. Екатеринбург, Россия

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Проведение мониторинга физической подготовленности детей и подростков позволяет разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление их здоровья и обеспечивать более индивидуальный подход в проведение учебного процесса.