

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОККЕЕ.

Введение

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7-8 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

Помните, что в детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

1. Физическая подготовка в хоккее

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.

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.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

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. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально - волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

2. Виды физической подготовки

Развитие силы

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями. Основным методом - повторный, однако упражнения выполняются не "до отказа".

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений "до отказа". Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований

- выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка
- при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения
- нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц
- при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены)
- необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.
- следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник

- при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

Развитие скорости

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости
- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения
- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась в следствии утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек
- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий. Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.
2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.
3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.

4. Хоккеист быстро реагирует и повторяет движения партнера.
5. Упражнения с теннисными мячами у стенки.
6. Игра в настольный и большой теннис.
7. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.
8. Бег в гору, с отягощениями, под уклон.
9. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.
10. Различные виды эстафет на коротких отрезках.
11. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.
12. Ведение на месте и в движении с максимальной частотой.
13. Различные виды челночного бега.
15. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

Развитие выносливости

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, 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. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. 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. хоккей спортсменов тренировочный

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, 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 тренировки.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый "запас движений".

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте хоккеист получил возможно более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем научиться тонко координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости у хоккеистов должно идти прежде всего по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);

легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);

подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжков на коньках с дополнительным

поворотом перед приземлением, ведение шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение хоккейного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.)

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Развитие гибкости

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения большой амплитудой.

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;
- у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);
- повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела
- 2) пружинящие движения
- 3) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для

получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) юных хоккеистов

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.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.

- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.
- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор
- Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
- Бег по наклонной дорожке
- Проплавание коротких отрезков на время.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Элементы вольной борьбы.
- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в висе.
- Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.
- Приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с гантелями, эспандером.
- Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.
- Многоскоки, прыжки в глубину
- Метание гранат и камней.
- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров
- Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.
- Спортивные игры.
- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
- Езда на велосипеде по равнине и в горы.
- Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.
- Игры на воде.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов

СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых
- скоростных
- выносливости
- ловкости
- гибкости

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств

специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП для этапа начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
- Многоскоки на песке
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).
- Броски шайбы поточно в борт на время.
- Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).
- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъёмы.
- Игра клюшкой, стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП для тренировочного этапа

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.

- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).

- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.

- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)

- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)

Количество повторений рекомендуется увеличить.

СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),

- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).

- Бег и прыжки вверх по лестнице,

- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости(по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- фартлек

- дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км

- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа). С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации. Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием отягощений малого веса.