**Общая физическая подготовка для юных хоккеистов**

Общая физическая подготовка расширяет возможности организма и укрепляет здоровье, она необходима для физического развития спортсменов.

ОФП для юных хоккеистов улучшает двигательные и физические качества, способствует [усовершенствованию техники катания на коньках](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fathockey.ru%2Fusovershenstvovanie-tehniki-kataniya%2F) и игры. Она строится на выполнении упражнений соревновательного характера, самостоятельной подготовке, участии в спортивных играх. Наиболее важен этот момент на начальном этапе подготовки, постепенно ОФП уходит на второй план, первое место занимает специальная подготовка. Но и в [профессиональной подготовке](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fathockey.ru%2Fprofessionalnaya-podgotovka-hokkeista%2F) более опытных игроков присутствуют различные объёмы общих упражнений, вес которых зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания 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, 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 с 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
* Проплывание 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.

**Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов**

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

* силовых
* скоростных
* выносливости
* ловкости
* гибкости

СФП может проводится 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.

Программа ОФП для хоккеистов составляется на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею. Этот документ разработан министерством спорта и принят 27 марта 2013 года. Используются и другие документы, в частности, Дополнительная профессиональная программа по хоккею с шайбой, авторство которой принадлежит Дирекции спортивных сооружений.