Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа № 1»

Методическое пособие:

«**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА»**

Выполнил:

тренер-преподаватель

Ленченков В.А

МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2024

Оглавление

[ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 3](#_Toc164286503)

[1.1.Общая характеристика скоростных качеств 3](#_Toc164286504)

[1.2. Возрастные особенности развития скоростных качеств. 5](#_Toc164286505)

[1.3. Состав и структура скоростных качеств хоккеистов 7](#_Toc164286506)

[ГЛАВА 2 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ 9](#_Toc164286507)

[2.1 Средства развитие быстроты юных хоккеистов 9](#_Toc164286508)

[2.2 Методы развитие быстроты юных хоккеистов 11](#_Toc164286509)

[2.3 Примерная программа тренировки хоккеистов 14](#_Toc164286510)

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ

#  1.1.Общая характеристика скоростных качеств

Все виды скоростных реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны между собой и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей для занятия хоккеем, где наряду с оценкой других качеств нужно определять и способность детей к быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов. Составляющими развития скоростных качества хоккеистов, следует считать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Под быстротой, или скоростными качествами, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными видами проявления быстроты являются:

* быстрота двигательных реакций;
* быстрота одиночных движений;
* частота движений, проявляемая в темпе (частоте) движений.

Установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы, что объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Для целенаправленного развития быстроты наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы.

Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4 – 5 секунд. Рекомендуется выполнять 3 – 6 повторений тренируемых упражнений в двух-трех сериях.

Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микро интервалов времени. Этот метод направлен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых и, даже, сотых долей секунды.

В хоккее чаще приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо:

* адекватно оценить ситуацию.
* принять необходимое двигательное решение.
* оптимально выполнить это решение.

При этом необходимо помнить, что чем больше имеется вариантов решения двигательной задачи, тем более затруднено принятие решения и длительнее время реагирования.

С другой стороны, чем менее трудным и более автоматизированным является само тренируемое движение, тем меньшее напряжение при его реализации испытывает нервная система, короче реакция и быстрее ответное действие. Решить проблему ускорения оценки ситуации и принятия решения можно отрабатывая технику спортивных или профессиональных действий в различных «стандартных» ситуациях.

В хоккее необходимо наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определённого объекта в условиях дефицита времени и пространства.

Уметь определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и оперативно подбирать адекватные движения-ответы. Пример: в хоккее вратарь или игрок должен увидеть шайбу, оценить направление и скорость её движения, выбрать план действия и успеть его осуществить. Время реакции вратаря в среднем имеет величину 0,18 – 0,21 с.

Для развития быстроты основными средствами тренировки являются упражнения, специфичные для каждого конкретного вида профессиональной (или спортивной) деятельности.

Подводя итог всему сказанному, следует отметить, что многие двигательные действия человека требуют комплексного проявления быстроты, когда все рассмотренные её разновидности проявляются в сочетании.

# 1.2. Возрастные особенности развития скоростных качеств.

Скоростные качества человека находится в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростные возможности повышаются до 20 – 25 лет, а затем постепенно снижаются. При этом все три элементарные формы быстроты изменяются в более узком возрастном диапазоне, преимущественно до 14 – 17 лет. Прирост скорости в последующие годы осуществляются за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т.д. [10,137].

Исследования многих авторов показали, что латентное время реакции снижается непрерывно до 17, а в отдельных случаях до 20 лет и происходит неравномерно. Наибольшие темпы прироста приходятся на возраст с 7 до 12 лет.

Наивысшей скорость одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных для хоккеистов мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) бывает в 9 – 11 и 13 – 14 лет. Скорость движения у подростков в возрасте 11 – 14 лет достигает значений, близких к предельным. В возрасте 15 – 16 лет происходит повышение скорости только при выполнении сложных движений [20, 17].

Частота (темп) движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 и в 12 – 13 лет, а после 15 – 16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений.

Таким образом, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Примерно в эти же годы наибольший естественный прирост наблюдается и в развитии скоростно- силовых качеств. После 14 – 15 лет способность к совершенствованию быстроты снижается, и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям.

Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. Известно, что каждый детский возраст имеет свои особенности, свой благоприятный уровень. Многочисленные данные последнего периода в значительной степени расширили и конкретизировали эти представления.

Приведем пример благоприятных периодов развития физических качеств мальчиков: 10 – 12 лет выявлено максимальное улучшение быстроты одиночного движения, быстрота реагирования – 10 – 14 лет, максимальная частота движений – 12 – 14 лет, скоростно-силовые качества – 14 – 15 лет, выносливость скоростная – после 12 лет, способность к ориентированию в пространстве – 10 – 12, способность к перестроению двигательных действий – 10 – 11, 13 – 14 лет.

Путем своевременного и рационального применения средств и методов физического воспитания можно успешно влиять на развитие и полное проявление того или иного физического качества в наиболее благоприятные для этого периоды возрастного развития.

Наивысшая скорость одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных для хоккеистов мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) наблюдается в 10 – 11 и 13 – 14 лет.

Это, правда, не означает, что после 15 – 16 лет невозможно добиться существенного её улучшения за счёт специализированной тренировки. Однако индивидуальные достижения будут значительно выше, если начать развитие быстроты в сенситивный период. Необходимо отметить, что если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, то быстрота и скоростно-силовые качества занимающихся будут развиваться неудовлетворительно. Чтобы этого не происходило, нужны специальные тренировки по развитию скоростных качеств. Динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

# 1.3. Состав и структура скоростных качеств хоккеистов

Воспитание скоростных качеств у хоккеистов представляет собой довольно сложный процесс.

Это связано:

во-первых, с многофакторной структурой;

во-вторых, с тем, что элементарные формы, определяющие качество быстроты, относительно независимы одна от другой;

в-третьих, с особенностями тренировки в хоккее, сочетающей подготовку на льду и вне льда.

Все это в значительной мере снижает возможности положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие. Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных качеств в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать все возможные средств, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны подвижные и спортивные игры.

По определению многих специалистов быстрота хоккеиста зависит от скорости его реакции, скорости движения и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, в той созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях.

Развитие скоростных качеств у хоккеистов осуществляется в двух направлениях:

1) при аналитическом воздействии на отдельные факторы, обусловливающий скорость движений;

2) за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Состав и структура скоростных качеств у хоккеистов имеет следующие виды проявления:

* быстрота простой и сложной реакции;
* стартовая и дистанционная скорость;
* быстрота тормозных движений;
* быстрота выполнения технических приемов игры;
* быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств хоккеистов. Следует всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных качеств не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, при выполнении бросков 20 надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того, чтобы не уменьшить скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук и брюшного пресса. Эффективность проявления быстроты во многом определяется и уровнем развития других физических качеств (сила, ловкость, выносливость) и особенно техникой движения. Поэтому и методика воспитания скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

В тренировочном процессе хоккеистов для развития скоростных способностей используются различные средства. Большинство из них носит комплексный характер, т. е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

# ГЛАВА 2 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

# 2.1 Средства развитие быстроты юных хоккеистов

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (скоростные упражнения). Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленные на воздействующие отдельные компоненты скоростных качеств:

* быстроту реакции;
* скорость выполнения отдельных движений;
* улучшение частоты движений;
* улучшение стартовой скорости;
* скоростную выносливость;
* быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения шайбы).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных качеств (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

* на скоростные и все другие качества (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
* на скоростные качества и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных её форм. Большое значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20 – 22 с. а, интервалы активного отдыха между упражнениями (ведение шайбы в медленном темпе, броски и т. д.), обеспечить, с одной стороны, восстановление хоккеиста, с другой – оптимальную возбудимость его ЦНС.

Кроме того, упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда у занимающихся нет следов утомления от предыдущей деятельности. Скоростная работа, выполненная на фоне острой или хронической усталости (равно как и на фоне не довосстановления) не только не приведет к желаемому эффекту, но и может катастрофически усугубить неблагополучное состояние спортсмена, приведя его к перетренировке. Для избирательного развития быстроты двигательных реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, которые моделируют реальную двигательную деятельность.

Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами быстроты наиболее эффективны подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших по размеру площадках. Для развития быстроты ациклических одиночных движений применяют именно те упражнения, в которых необходимо улучшить быстроту, и подобные им по координации работы нервно-мышечного аппарата. Выполнять их следует с вариативной скоростью и в вариативных условиях. Реально набор средств, которые могут быть использованы в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов, достаточно ограничен.

Среди них:

* бег на коньках на короткие дистанции с предельной или около предельной скоростью;
* упражнения на льду, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения на льду с облегченной клюшкой;
* упражнения на льду с облегченной шайбой;
* броски облегченной шайбы.

# 2.2 Методы развитие быстроты юных хоккеистов

Основными методами воспитания скоростных качеств являются:

* методы строго регламентированного упражнения;
* соревновательный метод;
* игровой метод;
* различные варианты комбинированных методов.

Основу методики воспитания быстроты составляют, прежде всего, методы строго регламентированного упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

* методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
* методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

 Для повышения скоростных качеств целесообразно использовать две разновидности повторного метода:

* выполнение скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью);
* выполнение собственно-скоростного упражнения с предельной или около предельной скоростью;

Число возможных повторений без снижения предельной скорости движений в рамках отдельного занятия относительно невелико (например, пробежать 30 м с максимальной скоростью, не допуская её падения в очередной попытке, начинающим удается в большинстве случаев всего 2 – 3 раза). Причем, чтобы такие повторения были в полной мере эффективными, между ними приходится вводить сравнительно продолжительные интервалы отдыха. Предложенный метод имеет, однако, один недостаток: многократное выполнение одного и того же упражнения приводит обычно к образованию так называемого двигательного динамического стереотипа. При этом стабилизируется скорость движения, образуется так называемый скоростной барьер, т. е. дальнейшее увеличение скорости в движениях прекращается.

Эффективным методом повышения скоростных качеств является и вариативный метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. Например, на без ледовом этапе тренировки для повышения скорости бега можно использовать такие упражнения, как бег в гору, по песку и снегу, бег с отягощением. На ледовом этапе тренировки выполняют бег на коньках с отягощением на поясе, бег с преодолением сопротивления в виде партнера, с различным грузом или поясным эспандером. Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения, выполняемые в обычных условиях. Например, для увеличения скорости бега используют бег по наклонной дорожке (с горы), бег за лидером.

Повысить скорость выполнения технического приема и отдельного двигательного акта можно также и с помощью упражнений на специальных тренажерных устройствах с преодолением сопротивления на конце крюка клюшки (утяжеленные шайбы и клюшки по методу сопряженного воздействия). Отягощения при этом должны быть оптимальными, чтобы не влиять на структуру движения. Так, вес отягощенной шайбы должен находиться в пределах 0,4 – 0,8 кг. Для быстроты выполнения технических приемов и отдельных двигательных актов применяют упражнения со снарядами облегченного веса, с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения в упрощенных условиях.

Методы строго регламентированного упражнения в процессе воспитания скоростных качеств следует постоянно дополнять соревновательным и игровым методами, которые обеспечивают более высокий эмоциональный подъем, столь необходимый для проявления максимальной быстроты.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Не случайно соревновательный и игровой методы в их разнообразных формах широко практикуются в тренировке спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта. В ходе тренировок по развитию скоростных качеств, необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений, необходимо учитывать и возникающие при их выполнении трудности сенсорной коррекции.

Для этого рекомендуется соблюдать два основных правила:

 1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы) для того, чтобы биодинамическая структура движений, по возможности, не отличалась при их выполнении с предельной быстротой, и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются контролируемыми.

2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от предельной до субмаксимальной. Следует, однако, отметить, что нельзя успешно воспитывать скоростные качества хоккеистов, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

# 2.3 Примерная программа тренировки хоккеистов

Развитие скоростных качеств должна предшествовать общеразвивающая разминка. Мышцы должны быть максимально разогреты и растянуты, а суставы должны быть максимально подвижны.

Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

* упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
* упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению,
* продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления,
* продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек

Примерные упражнения для развития быстроты двигательных реакций:

1. старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются в основном по звуковому и зрительному сигналам;
2. старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования;
3. подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики и часовые», «Салки-пересалки», «Круговая охота», «Вороны и воробьи»;
4. передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать шайбу партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу. То же с малой шайбой, мячом;
5. игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков соперника и быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч;
6. упражнения с теннисными мячами у стенки. Игрок №1 пытается поймать отскочивший от стенки (можно с неровной поверхностью) мяч, брошенный игроком №2 в стенку из-за спины партнера;
7. игра в настольный и большой теннис;
8. игровые упражнения из хоккея.

Упражнения для развития стартовой скорости:

1) пробегание с максимальной скоростью отрезков 5, 10, 15 м с места с шайбой и без шайбы. Бег в гору, бег с отягощениями, бег под-уклон, бег по песку, по воде;

2) те же упражнения, но в единоборствующих парах, тройках;

3) прыжки вверх, в длину с места, многоскоки;

4) подвижные игры: «Встречные старты», «Убегай - догоняй», «Старт с преследованием соперника», «По беговой дорожке»;

5) различные виды эстафет на коротких отрезках;

6) игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, выполняемые на максимальной скорости и с догоняющим защитником.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

1) бег на 30, 60, 100 м;

2) бег на 10 **–** 30 м с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени;

3) бег на 10 **–** 30 м под уклон с ходу, бег с максимальной частотой движения ног на месте;

4) многократные пробегания 15 **–** 40 метровых отрезков с паузами (1 **–** 3 мин) для отдыха;

5) подвижные игры: «Команда быстроногих» и др.

Упражнения для развития быстроты выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов:

1) упражнения на скорость разгибательного движения ноги при имитации бега на коньках;

2) упражнения на скорость движения клюшкой при имитации ударов и бросков шайбы;

3) упражнения на скорость движения клюшкой при имитации ударов и бросков шайбы;

4) то же, но с небольшими отягощениями;

5) упражнения в быстроте выполнения технического приема игры в целом: ведения, обводки, передачи, броска, удара шайбы.

Упражнения для развития быстроты выполнения рывково-тормозных действий и переключений:

1) различные виды челночного бега 3х9, 5х9 м;

2) слаломный бег с отягощением и обводкой стоек;

3) бег по коридору с притормаживанием на его сторонах;

4) бег с поворотами на 180 и 360 градусов;

5) то же с шайбой;

6) выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (прием, ведение, обводка передачи и броски).

Упражнения для развития скоростных качеств:

1) различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств;

2) игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, 1х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоках, с оптимальными интервалами отдыха и с догоняющими защитниками. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному сигналу;

3) различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), проводимых в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5 – 3 мин).

В период первоначального обучения (8 – 10 лет), когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой катания на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. Во время занятий вне льда наряду с решением задач всестороннего развития организма детей с помощью общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр, стартов, прыжков, разнообразных эстафет решаются задачи улучшения простой и сложных двигательных реакций.

Вместе с тем юные хоккеисты укрепляют связки суставов, повышают силу мышц, совершенствуют координацию движений. Все это является той базой, на основе которой юные хоккеисты быстрее освоят технику владения коньками и в дальнейшем смогут развивать быстроту непосредственно на льду в специальных игровых хоккейных упражнениях. В занятиях же на льду основное внимание уделяют обучению и совершенствованию техники катания и технике владения клюшкой. По мере того как хоккеисты освоят в совершенстве 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.

В возрасте 11 – 12 лет объём ледовой подготовки увеличивается, однако значительная доля нагрузки пока приходится на упражнения, однако значительная доля нагрузки пока приходится на упражнения, выполняемые на земле и в зале. Основными средствами развития быстроты в занятиях вне льда являются подвижные и спортивные игры, построенные на опережение действий партнера, прыжковые упражнения, беговые упражнения, различные эстафеты, в том числе и преодоление полосы препятствий, движения скоростно - силового характера, метания, старты из различных исходных положений, бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения, ловля и быстрая передача мяча. Значительное место отводится упражнениям для развития быстроты владения клюшкой.

Используются: ведение на месте и в движении, передачи, приемы, броски и удары шайбы, мяча, игровые упражнения и игры с мячами для тенниса и хоккея с мячом, а также имитации этих упражнений.

Все упражнения выполняются вначале с умеренной и средней скоростью, а затем, по мере освоения, с более высокой, постоянно контролируемой, что позволяет избежать скованности юных хоккеистов и способствует планомерному совершенствованию координаций движений. Беговые и прыжковые упражнения можно выполнять в облегченных условиях (например, под небольшой уклон). В метаниях могут использоваться отягощения небольшого веса. Подвижные и спортивные игры проводятся на небольших площадках. Подбираются такие игры, эстафеты и полосы препятствий, в которых необходимо выполнять кратковременные, но быстрые движения.

Общеразвивающие средства для развития быстроты применяются и в зимний период на тренировках, проводимых на естественном льду. Во время разминки, перед игрой в раздевалке также целесообразно включать несколько упражнений на быстроту.

В занятиях на льду используются подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие быстроты двигательных реакций. В беге на коньках акцент делается на быстроте отталкивания и повышении максимальной частоты движений. Вместе с тем следует применять упражнения для развития быстроты реакций, скорости и частоты движений клюшкой, для чего используются разнообразные игровые упражнения и двусторонние игры с облегченными мячами и шайбами.

В возрасте 13 – 14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательных реакций, быстроту выполнения броска, передачи, приема, обводки и т.п. Аналогичные задачи решаются и летом – при выполнении специальных упражнений хоккеиста.

В 12 – 14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой. Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до полного восстановления. В связи с тем, что элементарные формы быстроты после 14 лет практически не развиваются, последующая тренировка юных хоккеистов направлена в основном на повышение максимальной скорости.