

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры»

**Иванов А.В.  
Баряев А.А.  
Бадрак К.Н.**

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ**

Методическое пособие

Санкт-Петербург  
2017

## ВВЕДЕНИЕ

В хоккее-следж чтобы добиться успеха, игроку необходимо эффективно перемещаться по площадке на специальных санях, при этом сохранять высокую координацию движений, при достаточно высоких скоростях уметь резко и быстро выполнить разворот, маневр, быть способным на взрывное усилие (стартовая скорость), чтобы оторваться от соперника. Эта игра требует от хоккеиста быть в хороших физических кондициях, чтобы выйти победителем из силового единоборства и не травмироваться при агрессивном столкновении с соперниками. Чтобы стать следж-хоккеистом высокого класса необходимо обладать техникой владения клюшками, в совершенстве уметь хорошо выполнять передачи шайбы партнерам и точно бросать ее по воротам команды соперника. Все вышеперечисленные качества хоккеист сможет проявить только при постоянной поддержке с помощью реализации программы комплексной физической подготовки.

Хоккей-следж - вид паралимпийского спорта, который требует выполнения сложных движений и приемов в условиях постоянного физического контакта и достаточно высоких скоростей.

Физическая подготовка в хоккее-следж требует выполнения специальных упражнений, при помощи которых хоккеисты улучшают свою игру и повышают индивидуальное мастерство. Формирование физических кондиций спортсменов производится с целью оказания помощи следж-хоккеистам в освоении и совершенствовании техники передвижения в специальных санях, умении сильно и точно бросать шайбу, выполнять передачи шайбы партнерам по команде с наименьшими потерями, применять силовое давление на игроков команды-соперника на протяжении всего времени матча, резко выполнять стартовые движения в санях и свободно владеть техникой разворотов, вращений, сменой

направлений и быстрых торможений.

Повышение технического мастерства и формирование физических кондиций очень тесно взаимосвязаны в хоккее-следж. Для повышения уровня технической и тактической подготовленности игрокам необходима отличная физическая подготовленность. Следж-хоккеист с хорошим уровнем физической подготовленности сможет более длительное время проводить на площадке без каких-либо искажений в технике перемещения в санях, результативности технических действий с шайбой, будь это ведение шайбы, передачи партнерам по команде, броски по воротам. Игрок сможет увереннее вступать в силовые единоборства и выходить победителем, в то время как спортсмены с недостаточно хорошей физической подготовленностью неизбежно быстрее устанут, а это, в свою очередь, приведет к искажению техники перемещения в санях, необоснованным потерям шайбы и проигранным силовым единоборствам.

В силу объективных различий соревновательной, тренировочной и внутренировочной деятельности в хоккее-следж от хоккея с шайбой, физическая подготовка следж-хоккеистов является более специфической.