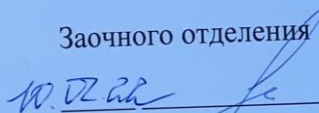


Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

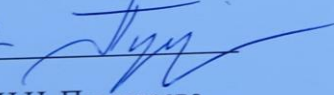
Методика построения спортивной тренировки у обучающихся с ОВЗ

Выпускная квалификационная работа


Исполнитель: Голубятников
Константин Владимирович
Обучающийся ФКиТ – 1702z
Заочного отделения

10.02.22 
дата К.В. Голубятников

Выпускная квалификационная
допущена к защите
Зав. Кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

10.02.22 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
Кандидат педагогических
наук,
доцент кафедры теории и
методики
физической культуры и
спорта

10.02.22 
дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2022

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

	Стр
ВВЕДЕНИЕ	
3	
ГЛАВА 1. Теоретический анализ и обобщение методической литературы по адаптивной физической культуре хоккея	
7	
1.1. Социально - психологические особенности и медицинские показания игроков с ОВЗ	
7	
1.2. Методические основы обучения следж – хоккеистов	16
1.3. Контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния следж – хоккеистов	
41	
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	44
2.1. Организация исследования	44
2.2. Методы исследования	
45	
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	
49	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54
Приложение	56

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способности человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Семьи, воспитывающие детей с ограниченными возможностями развития (ОВЗ) – одни из наиболее уязвимых групп нашего общества. Статистика и проведенные исследования показывают, что количество таких семей каждый год растет, для детей реабилитация является образом жизни, а возможности для этого мало, особенно в небольших региональных городах. После прохождения курса медицинской реабилитации в специализированных медицинских заведениях у детей с ОВЗ зачастую нет достаточных возможностей для непрерывной поддержки и системных физических нагрузок в домашних условиях, в итоге – результаты реабилитации теряются в ближайшие 2 – 3 года. Занятия командными видами спорта являются одной из эффективных форм реабилитации и социальной адаптации, позволяющими не

только обеспечить регулярные физические нагрузки детям, но и добавить в жизнь всей семьи интереса, эмоций, событий. Для детей адаптивный хоккей, в первую очередь, это игра – их не нужно заставлять, они просто с удовольствием играют, не осознавая, что именно это и дает положительный реабилитационный эффект.

Адаптивный хоккей состоит из: следж – хоккей, где игроки на льду вместо коньков используют специальные сани и две клюшки; хоккей для незрячих, ориентированный на социализацию и реабилитацию людей с нарушениями зрения; специальный хоккей, где тренируются дети и взрослые любого возраста с синдромом Дауна, расстройствами аутистического спектра и другими ментальными особенностями.

Следж – хоккей – вид паралимпийского спорта. Это скоростная игра для мужчин с нарушенной двигательной функцией нижней части тела. Следж – хоккей – прямой потомок хоккея с шайбой, который требует выполнения сложных движений и приёмов в условиях постоянного физического контакта и высоких скоростей. Во время игры следж - хоккеисту необходимо эффективно перемещаться по льду на специальных санях, сохраняя координацию движений, уметь резко и быстро выполнять разворот, манёвр отрыва от соперника при достаточно высоких скоростях. Как и в традиционном хоккее с шайбой, игра заключается в противостоянии двух команд, которые передавая шайбу клюшкой, нацелены забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Чтобы стать следж – хоккеистом высокого класса необходимо освоить технику владения клюшкой, выполнять передачу шайбы партнёрам и точно бросать её по воротам команды соперника. Повышение технического мастерства и формирование физических кондиций в следж – хоккее тесно взаимосвязаны. Это игра требует хороших физических кондиций чтобы выйти победителем из силового единоборства и не травмироваться при агрессивном столкновении с соперниками. Для повышения уровня технической и тактической подготовленности следж – игроков необходима хорошая физическая подготовленность. Физическая подготовка в следж – хок-

нее требует выполнение специальных упражнений, с помощью которых игроки повышают своё индивидуальное мастерство. Игра получила широкое признание не только среди взрослых, но и среди детей инвалидов. В нашей стране следж-хоккей развивался с нуля. Не было опыта организационного, методологического. Пока эта система не сложилась, инфраструктура не развита и это препятствует быстрому развитию следж -хоккея за короткий период времени. Дело в том, что создание команды в регионе - это не просто. Существуют организационные проблемы, необходимо регулярное финансирование, требуются человеческие ресурсы, тренеры. Хоккей - один из самых дорогостоящих видов спорта, а адаптивный хоккей в этом плане не отличается от «старшего брата». Ни одна спортивная команда не может функционировать без определенных затрат. Даже если занятия бесплатные, за это все равно кто - то платит. Расходы на оплату аренды льда и спортивных залов, оплата труда тренерского штаба, приобретение экипировки и инвентаря, участие в сборах и соревнованиях - все это требует финансирования, работы по привлечению партнеров, которые предоставят нужные услуги или товары безвозмездно. Если нет системного государственного финансирования у команды возникает необходимость заниматься фандрайзингом - привлечение сторонних ресурсов для реализации социально значимых задач. Одним из способов фандрайзинга является участие в конкурсах грантов. Так спорт является одним из самых востребованных направлений в различных грантовых конкурсах. Министерство спорта РФ выдает самые различные гранты –на строительство спортивных объектов, проведение спортивных соревнований. В России спортивные проекты только начинают реализовываться и набирать обороты. При переездах на спортивные игры в автобусах, поездах, самолетах следж-хоккеисты испытывают большие неудобства. Для инвалидов и следж-хоккеистов не везде оборудованы подъезды к Дворцам спорта, выходы на лед, к тренировочным залам, оборудование раздевалок, не хватает льда для тренировочных занятий, и поэтому рост мастерства игроков протекает медленно. Существует проблема с формированием команды, так как не каждый ребенок может заниматься следж-хоккеем ввиду

своего заболевания. Многие зависят от родителей в воспитании молодого следж - хоккеиста. В день занятий нужно много времени уделить ребёнку - отвести ребенка на тренировку, помочь с экипировкой, быть с ним во время занятия и не каждый родитель способен справиться с этим. В силу объективных различий соревновательной, тренировочной и вне тренировочной деятельности следж – хоккеистов детей физическая подготовка является более специфической. В настоящее время в паралимпийском спорте большую актуальность обретает индивидуализация и повышение эффективности тренировочного процесса для лиц с ОВЗ. В данной работе будут представлены результаты индивидуальных типологических особенностей проявления возможности диагностирования успешности спортивной деятельности у лиц с ОВЗ в следж - хоккее. Полученные результаты будут использованы на этапах спортивной подготовки. Работа имеет практический характер.

Объект исследования: Учебно – тренировочный процесс детей с ОВЗ 11-14 лет, занимающихся следж – хоккеем.

Предмет исследования: Средства и методы развития физических и специальных физических способностей следж – хоккеистов 11 - 14 лет.

Цель: Определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие физических и специальных физических способностей следж – хоккеистов 11 – 14 лет.

В соответствии с поставленной целью нами решались следующие задачи исследования:

1. Анализ научно – методической литературы по теме исследования.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических и специальных физических способностей следж – хоккеистов 11 -14 лет.
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие физических и специальных физических способностей следж – хоккеистов 11 -14 лет.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ХОККЕЯ

1.1 СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ИГРОКОВ С ОВЗ

Следж – хоккей был изобретен в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 1960-х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза так, чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря, на озере к югу от Стокгольма. Игра получила широкое признание в Швеции, и к 1969 году в Стокгольме насчитывалось 5 команд. В том же году в Стокгольме прошли первые международные соревнования по хоккею на санях между местной клубной командой и норвежской командой из Осло. Далее этот вид спорта начал распространяться по всему миру. Паралимпийское движение очень молодое, но быстро развивающееся. Принято считать, что Паралимпийское движение началось в Англии в 1940 году. Понятие «Паралимпизм» введено в 1957 го-

ду. Официальные первые Паралимпийские игры проходили в Риме в 1960 году. В том же году принято решение о проведении Паралимпийских игр совместно с Олимпийскими и, в тот же год, в той же стране, в тех же городах. Первые официальные правила игры в следж-хоккей были приняты в 1990 году и основывались на Канадских правилах. Как и в любом виде спорта, следж – хоккей имеет команды – фавориты, самой сильной из которых является Норвежская сборная, которая выиграла медали на четырёх Паралимпиадах, среди них золото – в 1998 г. в Нагано и три серебра. Канада получила медали четыре раза: золото – в 2006 г. в Турине, серебро – в 1998 г. в Нагано, бронзу – в 1994 г. в Лиллехаммере и Сочи. Швеция также имеет три медали: золото – в Лиллехаммере, бронзу – 1998 г. в Нагано и в 2020 г. в Солт-Лэйк-Сити. США выиграла золото в Солт-Лейк-Сити и Сочи, бронзу – 2006 г. в Турине. В паралимпийских турнирах принимали участие и другие страны. Кроме перечисленных выше стран, к настоящему времени команды по следж-хоккею имеют Великобритания, Италия, Словакия, Чехия, Япония, Австрия, Германия, Польша и Южная Корея. Этот вид спорта был впервые включен в программу зимних Паралимпийских игр в 1994 году в Лиллихаммере и с этого момента быстро стал одним из наиболее притягательных зрелищ зимних Олимпиад. В 2006 году в соревнованиях по следж-хоккею принимали участие спортсмены из 12 стран. Управление осуществляется Международным паралимпийским комитетом при согласовании с Техническим комитетом по хоккею с шайбой. Большинство экономически развитых стран уделяют пристальное внимание организации занятий физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ОВЗ, нацеливаясь на адаптацию данной категории людей в социуме. Во многих западных странах основными спортивными организациями организуется Паралимпийское движение, как социально значимое, важное для создания инклюзивного общества, где конечная цель интеграции - это равный доступ и принятие лиц с ОВЗ в обществе, позволяет людям играть полноценную и активную роль в обществе. Китайская Федерация Инвалидов и Китайская Спортивная Ассоциация занимаются ор-

ганизацией занятий физической культурой лиц с ОВЗ. В Японии Японская спортивная ассоциация для людей с ОВЗ готовит делегации для зарубежных соревнований, организует местные Национальные Спортивные игры, готовит квалифицированные кадры и волонтеров для работы с лицами ОВЗ. В Корее ежегодно проводится спортивный фестиваль «Спорт для всех», где инвалиды участвуют наравне со здоровыми людьми, вовлекая людей с ОВЗ в активную общественную деятельность. В Австралии существует федеральная спортивная программа «Поиск талантов», которая отбирает перспективных кандидатов в национальную сборную команду страны. Наиболее развит адаптивный хоккей в США и Канаде, для России это достаточно молодой вид спорта, активное развитие началось в период подготовки к Паралимпийским играм 2014 года. Первая команда возникла в Ижевске в 2008 году. Вскоре новым видом спорта занялись в Москве, Московской области, Ханты-Мансийске и Оренбурге. Официальной датой рождения российского следж-хоккея можно считать 6 декабря 2009 года, когда в Подольске стартовал первый чемпионат страны. Победил тогда «Феникс» из Подмосковья. Этот клуб и стал базовой командой сборной России, которая получила право представлять страну на Паралимпиаде в Сочи в 2014 году. На сегодняшний день (2020год) в Российской Федерации существует 8 взрослых следж-хоккейных клубов и 20 детских команд. Толчком к подъёму детского следж-хоккея стало создание Детской следж-хоккейной лиги во главе с Анастасией Бородачёвой при помощи Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко. Детская следж-хоккейная лига на протяжении четырех лет системно занимается развитием в России адаптивного хоккея (хоккей на санях для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, специальный хоккей для детей с особенностями развития, хоккей для незрячих и слабовидящих). Опыт и результаты созданных уже 20 команд в 16 регионах России показывают очевидное улучшение физического и психологического здоровья не только самих детей, но и членов их семей. Всего за время своего существования сборная команда России по следж-хоккею провела 77 офици-

альных международных матчей. Соперниками сборной были представители 13 стран, из них 2 представляли страны Северной Америки (США и Канада), 2-страны Азии (Япония и Корея), 9- страны Европы. Стоит отметить, что представители Северной Америки являлись неоднократными чемпионами и призерами Паралимпийских игр и чемпионатов мира. Международные соревнования и турниры по следж-хоккею и Российские соревнования и турниры в приложении № 1.

Главная обязанность тренера - безопасность игроков. Любой хоккеист при ударе головой рискует получить сотрясение мозга. Но надлежащее хоккейное оборудование минимизирует риск серьезных травм. Когда дело касается правил игры, тренеры могут импровизировать. Не то чтобы игроки с особенностями здоровья не способны выучить правила, но широкий спектр различий в физических и интеллектуальных способностях, привело бы к тому, что внедрение традиционных правил растянуло бы игру на несколько часов. Вбрасывания также значительно замедляют соревнование. Тренеры предпочитают, чтобы ребята играли, а не стояли команда против команды в ожидании взброса шайбы. Для оказания помощи детям во время занятий существуют пушеры (от англ. Push- толкать). Пушер - это волонтер, который во время тренировок или соревнований помогает игрокам, которые не могут самостоятельно передвигаться на санях. Основной задачей пушера - является предоставление игроку возможности играть. К пушерам предъявляются определенные требования - обязательное прохождение обучения, использование необходимой защитной экипировки на льду и соблюдение правил поведения во время игры. Пушером может стать любой желающий (кроме членов тренерского состава), владеющий навыками катания на коньках и знаниями правил игры в следж – хоккей. В этом случае сани соответствующим образом модифицируется - к ним приделываются ручки, позволяющие пушеру толкать сани игрока. К участию в соревнованиях Детской следж-хоккейной лиги допускаются пушеры, прошедшие обучение. Во время проведения матча на льду может находиться одновременно не более 2 пушеров

от команды. На лед не допускаются пушеры без защитного шлема. Пушеры имеют право играть в центре площадки и в зоне нападения без ограничений, в зоне защиты их передвижение ограничено, им запрещено передвигаться перед воротами. Пушерам запрещено намеренно останавливать и передавать шайбу своими коньками или использовать для этого сани сопровождаемого им игрока; обгонять и кататься быстрее игрока, владеющего шайбой; передвигаться по площадке задом (спиной вперед); подсказывать и помогать другим игрокам своей команды (за исключением помощи их подъема со льда).

Правила игры в адаптивный хоккей, игровое оборудование приложение № 2.

Тренеру важно учитывать социально – психологические особенности и медицинские показания игроков с ОВЗ. Паралимпийскому спорту как социальному явлению свойственны следующие функции: гуманистическая, гедонистическая, зрелищная, социализирующая, соревновательная.

Гуманистическая функция подразумевает возможность личностного совершенствования, расширения круга общения, самоутверждения, преодоления себя и соперников.

Гедонистическая функция-это возможность реализации накопленного потенциала в ходе регулярных систематических занятий как средства досуговых мероприятий, получения эмоциональных переживаний, самореализации.

Зрелищная функция –это демонстрация приобретенного спортивного мастерства, раскрытия на эмоционально-образном уровне, наглядности совершенствования и мобилизации личностных качеств как упорство, сила воли, получение удовольствия от борьбы.

Социализирующая функция помогает образовать своеобразный контекст межличностных отношений с возможностью воздействия на эмоциональный и поведенческий компоненты личности, содействию приобретения жизненного опыта по установлению социальных связей, формированию мо-

тивационно-потребностных установок, рациональному планированию собственного времени.

Соревновательная функция- это возможность равноправной борьбы с другими участниками соревнования, распределенными по стартовым группам в соответствии с сохраненными функциональными возможностями и реализации потребности собственной значимости путем достижения максимальной результативности.

У спортсменов могут быть различные социальные навыки, уровень работоспособности, экономическое положение и даже привычки питания. Не всегда они наилучшим образом соответствуют занятиям в спортивной секции. Тренеру необходимо приспособиться к этим обстоятельствам и помочь спортсменам соответствовать собственным ожиданиям. Тренер должен видеть в спортсмене с ограниченными возможностями здоровья личность, неограниченную пределами инвалидности. Тренер, общаясь с подопечным, спрашивает - как у него дела, нравятся ли ему занятия, получает ли он удовольствие от них. Главное - дать понять спортсмену, какую радость он испытает, когда освоит то, чему научится. Многие игроки приходят на свою первую тренировку с весьма ограниченными представлениями о хоккее. Именно поэтому необходимо помочь им ознакомиться со всеми доступными для них вариантами спортивных занятий. Может, новый игрок хочет лишь научиться кататься, а может, ставит перед собой цель играть за команду в лиге. Важна помощь в выборе мероприятий ему по силам, что он может быстрее всего освоить, что принесет успех. Задача тренера мотивировать спортсменов к новым достижениям, не вселяя в них чувства разочарования. В работе со спортсменами с ОВЗ понятие «первый контакт» означает первый раз, когда спортсмен приходит на тренировку, или тестовое занятие, или просто приходит на занятие как зритель, чтобы познакомиться с этим видом спорта. «Первый контакт» для спортсмена - это знакомство с данным видом спорта, а для тренера «первый контакт» - это момент знакомства со спортсменом. Как для тренера, так и для спортсмена, первый контакт может приве-

сти к настороженности и тревоге. Знакомство всегда сопровождается некоторой неловкостью, а в случае, если игрок с инвалидностью, недостаточное понимание со стороны тренера, отношение зрителей или родителей может сделать первый контакт еще более неловким. Тренер должен помнить, что к нему пришли мальчишки, которые просто хотят играть в хоккей. Возможно, спортсмену с инвалидностью, берущемуся за новое дело, требуется больше мужества. Открытое доброжелательное приветствие при первом контакте, готовность задавать вопросы и отвечать на них, дополнительное время, уделенное беседе с родителями, понимание их беспокойства и сомнений, наконец, готовность увидеть в инвалиде перспективного спортсмена помогут тренеру и игроку начать занятия на позитивной ноте. В то время как одни игроки уже активно интегрированы в своем социальном окружении, принимают участие во многих сферах общественной жизни, другие могут обратиться к хоккею, как к средству обретения социальных навыков, которые помогут им в любой обстановке. С другой стороны, не каждый спортсмен смотрит на социализацию в обществе как на желанную цель. Некоторые игроки рассматривают хоккейную секцию как укромное местечко, где они могут не беспокоиться о том, что отличаются от других, чего не чувствуют в интегрированных группах. Есть спортсмены, для которых хоккей - один из многих интересов. Они активно участвуют и в других культурных и спортивных программах, в каждой группе они ставят перед собой новую цель и ценят широкий круг дружеского общения. Качественная непрерывная связь между тренерами и игроками (или родителями) играет решающую роль в любом виде спорта. В работе же с людьми с ОВЗ присутствуют дополнительные факторы, которые тренер должен знать и учитывать. Некоторые, особенно с врожденными дефектами, впервые пришедшие в зал, могут не иметь такого же опыта занятий спортом, как их сверстники без инвалидности. У них может отсутствовать понимание особых терминов или выражений, используемых тренерами и другими спортсменами. Это касается как специфических хоккейных терминов, как и выражений общего характера,

широко применяемых в спорте вообще. Чрезмерная родительская опека детей с инвалидностью весьма распространенное явление. У таких родителей есть опасения относительно безопасности занятий и адаптации ребенка в коллективе. Несмотря на известную оправданность таких беспокойств, важно позиционировать занятия спортом как способ воспитания в ребенке самостоятельности и стремления к совершенствованию. Как и в случае со здоровыми игроками спорт помогает таким детям расти, вселяет в них уверенность в своих силах. Тренер поддерживает постоянный контакт с родителями, чтобы развеять их тревоги. Опытные спортсмены с инвалидностью зачастую могут помочь родителям глубже понять ситуацию на своем примере и успокоить их относительно способности ребенка заниматься спортом. Для многих детей игра в хоккей - это источник удивительных впечатлений и ярких моментов в жизни. Подобные моменты являются частью их жизненного опыта и закладывают плацдарм для будущих свершений как в игре, так и вне ее. Играют очень важную роль и в большинстве случаев означает движение вперед и является благом для общего благополучия игроков. Цель деятельности тренера состоит в предоставлении соответствующих спортивных возможностей детей. Спорт - это не только победы и поражения. Это люди, состязания и работа в команде под давлением. В спорте во многом проявляется истинная сущность людей и их отношение к другим и самим себе. Спорт учит тому, как воспринимать хорошее и плохое, а также учит помогать окружающим, следовать правилам и развиваться как личность. Спорт - это установка целей, приобретение навыков и работа в системе и, конечно же, стремление к победе. Сфера ответственности тренера выходит за рамки донесения стратегии до своих подопечных, которая станет залогом успеха в определенном виде спорта. Тренеры отвечают за то, чтобы их игроки усвоили уроки жизни во время занятия выбранным спортом. Следж - хоккей - это захватывающая игра и закалка характера, здоровье, ответственность за то, что игрок - часть единого целого и уверенность, что его не оставят. Команда - это когда играют все, а не один за всех, новые товарищи, а не соперники,

радость общения и взаимовыручки, семья безоговорочно поддерживает игрока, внутренняя уверенность в себе. В составе команды играют игроки с поражением опорно-двигательного аппарата - такими как ампутация нижних конечностей, детский церебральный паралич, spina bifida и другие диагнозы. Классификация предполагает распределение спортсменов по типу заболевания или по функциональным возможностям. Целью процесса классификации является создание объективной исходной точки соревнований. Для всех видов спорта классификация осуществляется в соответствии с «принципом равенства», который обеспечивает всем спортсменам – инвалидам равные возможности для достижения высокого спортивного результата и максимальной реализации собственных возможностей. Различают медицинскую (нарушение зрения, церебральный паралич, ампутации, повреждения спинного мозга, другие нарушения опорно – двигательного аппарата и т.д.) в соответствии с критериями международных организаций инвалидного спорта и спортивно – функциональную (в соответствии со спецификой вида спорта) классификации спортсменов, которые осуществляются с использованием комбинации медицинских и функциональных критериев. Международная классификация спортсменов-инвалидов с церебральным параличом в соответствии с требованиями CP-ISRA построена на основе медицинской квалификации двигательных нарушений и предполагает анализ сохранённых двигательных возможностей. В международной квалификации спортсменов с церебральным параличом для определения двигательных возможностей используются обобщенные названия спортивных дисциплин. Минимальное поражение. Спортсмен должен иметь нарушения функции нижних конечностей постоянного характера в такой степени, что бы это было очевидно и легко определяемо и обычное катание на коньках и, соответственно, игра в хоккей на льду стоя было невозможным.

Минимальное поражение –это:

- Ампутация – по лодыжку. Классификация спортсменов с ампутациями – эта категория включает спортсменов, у которых отсутствует минимум

один основной сустав конечности. Классификационная система ампутантов основывается на видах приобретенной ампутации и повреждений конечностей, напоминающих приобретенную ампутацию.

- Парез – потеря десяти очков мышечной активности в обеих ногах (не считая степени 1 и 2; максимальное количество очков равно 80).

- Подвижность суставов – анкилоз (сращение) голеностопного сустава, нарушение разгибания не менее, чем на 30 градусов или анкилоз коленного сустава.

-Церебральный паралич – спастика /нарушение координации, соответствующее классу CP7. Функциональный профиль спортсменов класса7. Гемиплегия. Спортсмены класса 7 имеют степень спастичности от 3 до 2 на одной стороне тела, ходят без вспомогательных средств, но часто хромают из – за спастичности в ноге. Хорошие функции в доминирующей (менее пораженной) стороне тела. Нижние конечности (степень спастичности от 3 до 2). Менее пораженная сторона тела лучше развита и хорошо проходит все стадии движений при ходьбе и беге. Спортсмены с минимальным или умеренным атетозом не входят в этот класс. Одна нога короче другой – не менее чем на 7 сантиметров.

Противопоказания для занятий в любом виде адаптивного хоккея:

- Умеренная или тяжелая белково – энергетическая недостаточность;
- Патология (НК – любой степени; повышенное или пониженное артериальное давление относительно возрастных норм, нарушение ритма сердца, аневризмы сосудов, пороки сердца с нарушениями кровообращения, кардиопатии);

- Дыхательная недостаточность (в том числе полиноз, рецидивирующий обструктивный бронхит, бронхиальная астма, бронхо – лёгочная дисплазия, аденоиды 2 – 3 степени);

- Внутричерепная гипертензия;

- Психические расстройства (невозможность понимания или выполнения инструкций, умственная отсталость);

- Эпилепсия;
- Сосудистые мальформации, болезни крови, болезни обмена веществ;
- Неполная компенсация хронических заболеваний внутренних органов.

Главное условие - перед началом тренировок ребёнок должен пройти медицинское обследование и иметь допуск к занятиям, выданный врачом.

1.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ

В основе двигательного навыка в организме заложены условно-рефлекторные связи. Каждая группа мышечных волокон (миом) управляется определенной группой нервных клеток головного мозга. Движение начинается с образования условно-рефлекторным путем программы действий в коре головного мозга. Сигналы программы из ЦНС, проходя к работающим органам, включают определенные мышечные группы для выполнения определенного движения. Двигательный навык - это освоенный до автоматизма и стабильно выполняемый технический прием. При обучении техническим приемам большое значение имеет перенос двигательного навыка - положительного и отрицательного. Положительный перенос происходит, когда новый навык осваивается на базе уже освоенного. Отрицательный перенос - освоение одного навыка отрицательно влияет на освоение другого. Положительный перенос нужно применять на практике при обучении техническим приемам и подбирать подготовительные (подводящие) упражнения.

Основные задачи физической подготовки:

1) Постепенное развитие физических качеств с учетом закономерности построения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа подготовки.

2) Для эффективного развития физических качеств необходимо реализовать последовательность направленностей, таких как: общая выносливость, общая сила, комплексное развитие физических качеств (ловкость, гибкость), взрывная сила, скоростно - силовые качества, скоростная выносливость, силовая выносливость, специальная выносливость.

Такая последовательность необходима, чтобы перечисленные направленности в тренировочном процессе по физической подготовке обеспечивали адаптацию организма следж-хоккеиста к высоким физическим нагрузкам в дальнейшем развитии физических качеств и функциональной подготовленности. Физическая подготовка разделяется на три вида: общую, специализированную и специальную.

Общефизическая подготовка следж - хоккеиста – это фундамент для развития и совершенствования всех физических качеств, необходимых следж-хоккеисту. Общая физическая подготовка включает различные направленности - общая выносливость комплексное развитие физических качеств, общая сила, подвижные игры, спортивные игры, через которые в дальнейшем развиваются физические качества.

Основная задача специализированной физической подготовки - развитие физических качеств, специфических для следж - хоккея. Моделирующие для следж - хоккея игры, упражнения с клюшкой - ведение, броски шайбы. Одним из главных принципов специальной физической подготовки является единство общей и специальной подготовки в тренировочном процессе. Тренировочные занятия проводятся в основном на льду (соотношение - 75%х25%). Они направлены на развитие двигательных навыков, которые необходимы для игры в хоккей. В первые тренировочные занятия на льду тренеру необходимо включать упражнения для восстановления навыков владения клюшкой и шайбой, коньками, силовыми приемами и периферическим зрением. Для более эффективного воздействия на физические качества необходимо применять величину нагрузки определенной физиологической направленности (аэробная, аэробно -анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно - алактатная).

Основные методы: метод стандартного повторного упражнения; метод переменного-вариативного упражнения; игровой и соревновательный. Воспитание физических качеств следж – хоккеистов.

В спортивной педагогике принято выделять основные физические качества спортсмена: сила; быстрота; выносливость; ловкость; гибкость. Большинство хоккейных специалистов подразумевают под силой - свойство мышц развивать максимальное усилие.

Различают следующие виды силы: общая и специальная; абсолютная и относительная; скоростная и взрывная; силовая выносливость.

Общая сила – это сила, проявляемая спортсменом безотносительно к специфическим движениям хоккеиста. Специальная сила - это сила, проявляемая спортсменом в специфических движениях, адекватных соревновательным.

Абсолютная сила – это максимальное значение силы, проявленной в условиях изометрического напряжения или медленного движения с грузом. Относительная сила (абсолютная сила, соотношенная с массой тела индивидуума) понимается как характеристика, отражающая способность спортсмена справиться с массой собственного тела.

Скоростная сила выражается в способности мышц к быстрому выполнению движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления.

Взрывная сила характеризуется способностью спортсмена к быстрому развитию значительных напряжений мышц в рабочем усилии.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоят ему за счет мышечных усилий. Силовые способности принято подразделять главным образом на собственно-силовые, скоростно- силовые и силовую выносливость. Собственно- силовые способности характеризуются доминирующей ролью активизации процессов мышечного напряжения, стимулируемых внешним сопротивлением.

Силовые способности проявляются: при относительно медленных сокращениях мышц, демонстрируемых в упражнениях, выполняемых с около предельными и предельными отягощениями (например, при жиме штанги достаточно большей массы лёжа); при изометрических (статических) мы-

шечных напряжениях, в ходе которых не происходит изменения длины мышцы.

Скоростно-силовые способности объединяют в себе силовые и скоростные способности. В их основе лежат функциональные свойства мышечной и иных систем, дающие возможность совершать действия, в которых кроме силы необходима и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту). Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению в ходе относительно продолжительных (непрерывных или повторяющихся) мышечных напряжениях определенной величины. В зависимости от режима работы мышц силовая выносливость подразделяется на статическую и динамическую. Для следж - хоккеистов, которым в игре приходится перемещаться в специальных санях, отталкиваясь клюшками ото льда, совершать ускорения, выполнять маневры на скорости, останавливаться, контролировать шайбу во время выполнения ведения, отдавать и принимать передачи от партнеров, при этом постоянно вести силовую борьбу с соперниками просто необходимо обладать высоким уровнем силовой подготовленности. Развитая мускулатура и большая физическая сила защищают спортсменов от возможных травм при возникновении предельных напряжений около плечевых, локтевых, лучезапястных и тазобедренных суставов, а развитые мышцы шейного отдела и воротниковой зоны снижают риск получения повреждений в этой области. В следж - хоккее много взрывных движений со своей спецификой, связанных с ситуативными изменениями в игре. И при низком уровне развития силовых возможностей игроков это неминуемо приведет к травмам мышц, следовательно, выведет спортсмена из игры. В следж-хоккее основная нагрузка ложится на верхнюю часть тела спортсмена. Броски, передачи, отталкивания - за все эти технические действия хоккеиста на льду, а также за успешность в единоборствах, несут ответственность определенные мышечные группы. И от того, насколько они физически подготовлены зависит успешность действий следж - хоккеиста на площадке.

Скорость (быстрота) чаще всего понимается как способность индивидуума к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время. Принято различать основные виды скоростных способностей: быстроту простой и сложной реакции; быстроту выполнения отдельных двигательных актов; быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений. Быстрота и ловкость - это нервно - мышечные особенности спортсменов, повышающие приспособляемость, скорость развития максимального усилия и качество управления собственным телом, обеспечивающего координацию между положением тела, работой ступней, положением клюшки и контролем за шайбой в условиях постоянных и быстрых изменений игровой ситуации и расположении остальных 11 игроков на льду. Такие характеристики присущи и спортсменам, играющим в следж - хоккей за исключением того, что все действия они производят при помощи рук и двух клюшек, перемещаясь по площадке на специальных санях. В современном следж - хоккее особое значение имеет способность игроков передвигаться в санях по площадке с высокой скоростью. И чем больше в команде хоккеистов, обладающих высокой дистанционной скоростью, тем более успешно выступает эта команда. Всем понятно, какова роль высоких командных скоростей при атаке чужих ворот, при попытке нападающего уйти от опеки защитника, а при неудачно завершившейся атаке - только обладающие высокой скоростью игроки успевают быстро вернуться к своим воротам. Поэтому способность хоккеистов после первых отталкиваний клюшками ото льда набрать в короткий промежуток времени высокую скорость и долго сохранять ее очень ценна в следж - хоккее. Улучшение скоростных качеств следж - хоккеиста способствует улучшению техники передвижения спортсмена в специальных санях, учитывая специфику вертикально - низкой посадки, умению использовать специальные лезвия при передвижении, маневрах, разворотах, торможениях. При этом очень важно определить оптимальный баланс положения хоккеиста в санях, особенно для спортсменов с низкой и средней ампутацией ноги. Следж - хоккей - игра, где хоккеисты соревнуются в скорости передвижения в санях с целью более

быстрого овладения шайбой, вступая при этом в постоянные единоборства друг с другом. В этой игре очень ценится способность спортсмена быстрее соперника начать движение. И чем больше в команде игроков со взрывной стартовой скоростью, тем проще тренеру конструировать игру команды, тем более сумма командных скоростей, что способно привести такую команду к победе раньше. Такие команды, которые неизменно первыми успевают к шайбе, редко проигрывают и всегда являются фаворитами в игре. Игроки этих команд способны разогнаться до высоких скоростей за более короткий промежуток времени, а значит, получить определенное преимущество. Также быстрота очень важна в моменты, когда нападающий разгоняется по флангу и, оказавшись близко от защитника, резко изменяет скорость передвижения в санях, сочетая при этом ускорение и замедление. Нападающий замечает, что защитник меняет положение своих саней, готовясь среагировать на быстрое изменение скорости форварда (замедление) и резко ускорившись, достигая максимальной скорости, обойти защитника. Под скоростными способностями понимают возможности человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий временной промежуток. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам проявления быстроты относятся: скорость однократных движений или одиночных действий, время двигательной реакции, реакции на движущийся объект, максимальный темп движений.

Специалистами в области хоккея были выявлены состав и структура специальных скоростных способностей хоккеистов высокой квалификации, включающие следующие виды их проявления: быстрота простой и сложной реакции; стартовая скорость; дистанционная скорость; быстрота тормозных движений; быстрота выполнения технических приемов игры. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности без снижения ее эффективности. Высокий уровень развития выносливости даёт хоккеисту возможность эффективно

справляться с большими тренировочными и соревновательными нагрузками, а также полноценно проявлять свои двигательные способности и реализовывать потенциал в ходе соревновательной деятельности. Выносливость оценивается по времени, в течение которого выполняется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Выносливость большинством понимается как способность организма к длительному выполнению работы. В спортивной педагогике принято выделять общую выносливость, специальную выносливость, скоростную выносливость. Общая выносливость традиционно определяется по результатам стандартных тестов, каждый из которых имеет свою «стоимость». Специальная выносливость – способность индивидуума к выполнению специфической работы. Скоростная выносливость – способность индивидуума к длительному поддержанию высокой скорости движений. Принято считать, что основными факторами, определяющими выносливость спортсмена, являются процессы энергообеспечения организма. Различают три основных типа таких процессов: аэробный (с участием кислорода, за счет окисления жиров и углеводов); анаэробно -гликолитический (расширение углеводов в мышцах и образование молочной кислоты без непосредственного участия кислорода); анаэробно - алактатный (происходит за счет расщепления креатинфосфата). Одним из «универсальных» показателей аэробного обеспечения считается показатель максимального потребления кислорода (МПК). Существует два способа для повышения аэробных возможностей. Первый – при выполнении субмаксимального длительного упражнения, которое выполняется при частоте сердечных сокращений примерно 145-165уд/мин и продолжается 35-65 минут. Происходит улучшение способности сердца доставлять кислород к мышцам для обеспечения их энергией, что способствует быстрому восстановлению после интенсивных усилий. Второй способ – при помощи высокоинтенсивного дискретного упражнения. Дискретная аэробная физическая подготовка – использование высокоинтенсивной тренировки из специальных заданий, выполняемых в течение 2-3 минут. Соотношение работа-активный отдых составляет 1:1. При

этом частота сердечных сокращений в конце каждого рабочего интервала может достигать 180 -185уд/мин. Важно помнить, что следж - хоккеистам перед тем, как перейти на высокоинтенсивные дискретные упражнения, необходимо создать определенную базу при помощи выполнения продолжительных субмаксимальных нагрузок. Как длительные (непрерывные), так и прерывистые (дискретные) тренировки, помогают повысить лактатный порог мышц (минимальный показатель содержания молочной кислоты, при превышении которого становятся невозможными полное усвоение и удаление избытка молочной кислоты). При повышении лактатного порога спортсмены могут с большей интенсивностью выполнять аэробные задания без необходимости удовлетворения энергетических потребностей за счет анаэробной системы, при этом замедляется аккумуляция молочной кислоты и обеспечиваются запасы гликогена, необходимого для генерирования энергии. При низком уровне подготовки верхнего плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса происходит более раннее наступление усталости. Уставший следж - хоккеист не может эффективно и результативно выполнять технические действия и приемы в игре, скорость его передвижения в специальных санях уменьшается, а количество проигранных единоборств увеличивается. Для успешных действий в единоборствах, выполнении взрывных ускорений, разворотов и маневров в санях важно находиться в максимальной физической готовности. При улучшении анаэробных физических кондиций у следж – хоккеистов сохраняется высокий достигнутый уровень длительное время. Анаэробная физическая подготовка повышает лактатный порог, что способствует увеличению интенсивности в действиях спортсменов, прежде чем аккумуляция в организме молочной кислоты превысит ее удаление из организма хоккеистов. Система генерирования энергии становится более эффективной, так как при данной интенсивности действия образуется меньше молочной кислоты. Интенсивная анаэробная физическая подготовка способствует улучшению переносимости молочной кислоты, развивает психологическую сопротивляемость, необходимую для продолжительного нахождения

ния на льду, вовремя более продолжительных игровых смен в следж- хоккее, при длительной игре в неравных составах, при выходе один в ноль на ворота команды - соперника, когда силы на исходе, или при нейтрализации игроков чужой команды во время атакующих действий в зоне защиты вашей команды. Для успешности и результативности игровых действий во время матчей, следж-хоккеистам необходимо проводить тренировочные занятия для формирования своих физических кондиций с большей интенсивностью, чем та, с которой они столкнутся во время игры. Во время анаэробной тренировки спортсменам необходимо включать в программу подготовки интервальные задания. Эти интервалы состоят из высокоинтенсивных и высокоскоростных отрезков тренировки с последующим за ними отдыхом. Учитывая различия во временном интервале нахождения игроков на площадке в современном традиционном хоккее с шайбой (30 - 45 с) и в следж- хоккее (50 - 80 с), рекомендуются отрезки длительностью от 45 до 70с, соответствующие продолжительности пребывания следж-хоккеистов на льду между сменами составов.

Ловкость в следж - хоккее – это способность к быстрой смене остановок и стартов, динамичным поворотам и разворотам, маневрированию и сменам направления движения. Все динамичные движения в узком пространстве требуют ловкости. Если обратиться к работам родоначальника биомеханики Н.А. Бернштейна, то ловкость рассматривалась им как приспособительная способность, проявляемая при внезапно меняющихся условиях внешней среды. Следует заметить, что Н.А. Бернштейн не называл ловкость физическим качеством. В период формирования теории и методики физического воспитания и теории спорта - это понятие заменили на термин «координационные способности», понимая его как синоним ловкости. Существует интересная трактовка различий этих понятий: «Если ловкость проявляется только в условиях неожиданного и непредсказуемого изменения внешней среды, то координационные способности проявляются при реализации любого двигательного действия». В теории и методике спортивной тренировки понятие «ловкость» ассоциируется с понятием «координационные способности».

«Мерилом ловкости служит координационная сложность двигательных действий и точность движений на основе пространственных, временных и силовых характеристик». Упрощенно: ловкость – это способность организма к выполнению сложно-координированных движений с заданными параметрами.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность». По форме проявления различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость подразумевает выполнение движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц. Она зависит от состояния центральной нервной системы и волевых усилий. Существенное влияние на проявление активной гибкости также оказывает возбудимость растягиваемых мышц, которая препятствует чрезмерному растяжению мышечных волокон. Пассивная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (внешнего отягощения, усилий партнера, специальных приспособлений). Она зависит от формы суставных костей, эластичности мышц, связок и сухожилий. Пассивная гибкость всегда выше активной. По способу проявления выделяют динамическую (проявляется в движениях) и статистическую (при удержании определенной позы). В теории спорта принято выделить общую (определяется высокой подвижностью во всех суставах тела) и специальную гибкость (амплитудой движений, характерной для техники конкретного двигательного действия). В следж - хоккее для передвижения по ледовой площадке в специальных санях максимально плавно и достаточно координированно необходимо, чтобы мышцы спортсмена своевременно сокращались и расслаблялись. Напряжение мышц хоккеистов перед игрой или тренировкой улучшит гибкость и подготовит мышцы к выполнению специфических движений, требуемых следж- хоккеем. Разогретые и подготовленные мышцы более эластичны и растяжимы, и способны быстро сокращаться

и расслабляться. Остывшие мышцы ограничивают движение и подвержены повреждениям. Быстрое сокращение остывшей мышцы может привести к разрыву или растяжению мышечных волокон. Регулярные тренировки, направленные на повышение эластичности мышц, способствуют улучшению их растяжимости, повышают гибкость суставов и снижают риск получения травм.

Характеристика профессиональной деятельности тренера по следж-хоккею многозначная и включает в себя целый ряд функциональных обязанностей: учебно-воспитательная работа; управление тренировочным процессом; набор в спортивные группы, отбор следж - хоккеистов. Учебно-воспитательная деятельность тренера - одна из важнейших функций, в которую входит умение обучать игровым приемам, технике, тактике, развивать морально - волевые, физические качества, воспитывать гармонически развитого человека. Отличительными чертами игровой деятельности в следж - хоккее являются: большой объем силовых единоборств; выполнение технико - тактических действий в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, силовыми единоборствами, требующие мужества, волевых качеств, смелости, решительности, целеустремленности. Такие особенности игровой деятельности следж - хоккеиста способствуют воспитанию координационных качеств, периферического зрения. Рассмотренные характерные черты игровой деятельности хоккеиста и их воздействие на организм показывают, что следж – хоккей - эффективное, значимое средство физического воспитания. Умения тренера в обучении: правильно показывать технический прием; доходчиво, четко объяснять, как правильно выполнять то или иное действие; правильно, не нарушая последовательность тренировки, подбирать подготовительные (подводящие) упражнения; постоянно давать методические указания с выявлением правильного или неправильного выполнения технических приемов. Без техники нет хоккея. В спортивных играх техническая подготовка является основой для достижения высоких результатов. Техническая подготовка - главная составляющая системы формирования хоккеиста, реа-

лизуемая в процессе обучения техническим приемам игры и совершенствования их. На уровне спортивного совершенствования большое значение имеет планирование технической подготовки в системе тренировочного процесса в зависимости от объема, форм, средств и методов на всех этапах в годичном цикле подготовки. В обучении двигательным навыкам (действиям) выделяются три этапа, которые соответствуют формированию определенных стадий двигательного навыка и различаются по педагогическим задачам, по содержанию средств и методов: начальный этап разучивания технических приемов; углубленный этап разучивания технических приемов; этап закрепления и совершенствования технических приемов.

Начальный этап разучивания. Задача – создание представления у занимающихся о техническом приеме и структурой овладения им. Обучение – зависит от степени готовности, физических, психологических и индивидуальных способностей обучаемого.

Углубленный этап разучивания. Задача – добиться правильного выполнения технического приема, постепенно усложнять его, то есть формировать двигательное умение.

Этап совершенствования. Задача – формирование устойчивого, надежного, эффективного двигательного навыка для выполнения различных технических приемов в условиях игровой деятельности хоккеиста. Для решения этой задачи необходимо добиться выполнения технических приёмов: надежно, эффективно, с наименьшими затратами сил, на оптимальной скорости, стабильно. Технические приемы в следж-хоккее. Приложение № 4.

Тактика – одна из важнейших составляющих структуры хоккея. В следж-хоккее – это искусство ведения спортивной борьбы путем оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчиненных целесообразному плану, где рациональность тактики игры команды определяется выбором таким принципов и способов ведения игры, которые позволили бы с наибольшей эффективностью использовать собственными техническими, физические, функциональные, психические потенциалы

для достижения победы над соперником. Тактика следж - хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Различные функциональные обязанности следж-хоккеистов предполагают постоянное взаимодействие с партнерами в игровых связках. Класс игры команды определяется положительным уровнем взаимодействия. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности и концентрации внимания, умения быстро оценивать ситуацию и применять рациональное решение быстро, технично, эффективно. Только тогда можно рассчитывать на успех. Тактическая подготовка в следж - хоккее включает овладение на теоретических и практических занятиях знаниями и умениями, связанными с развитием тех качеств, которые необходимы для осуществления этих действий. Основной задачей тактики в следж-хоккее является определение оптимальных средств, способов и методов ведения игры против конкретного соперника в конкретных игровых условиях как в защите, так и в нападении, которые более всего соответствуют соревновательной обстановке в данном матче. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика имеет свою форму, методы и средства. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактики являются тактические упражнения. Методы тактики – системное использование технических действий, к которым относятся стиль, темп и ритм ведения игры. Поэтому тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых командных действий в атаке и обороне. Все приемы техники в нападении и в защите относятся к средствам ведения игры. К методам ведения игры относятся такие понятия, как система, стиль, темп и ритм. Система игры – это основной способ ведения противоборства, который выражается в организации командных действий с заранее обусловленными функциями каждого игрока в атаке и обороне в рамках той или иной тактической схемы. Под стилем в нападении и защите понимается совокупность отличительных признаков, которые характеризуют игру хоккеистов команды. Одним из таких признаков является темп – скорость выпол-

нения игровых действий и интенсивность ведения игры, а также ритм - соотношение действий игроков и всей команды во времени. Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, формах, способах и методах ведения игры, особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности. Тактические умения являются формой проявления сознания игрока, отражающего его действия на основе тактических знаний. Основными задачами тактической подготовки являются: обучение и совершенствование технических приемов в соответствии с игровыми ситуациями как на льду, так и вне льда; развитие игрового мышления, способности предвидеть изменения в игровых ситуациях на льду и вне льда; совершенствование взаимодействия трех нападающих и в целом пятерки в атаке и в обороне; обучение следж-хоккеистов умению быстро переключаться от одного действия к другому для решения тактических заданий как в атаке, так и в обороне. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Тренер обязан знать теорию и методiku следж - хоккея, в которую входят: планирование учебно - тренировочного процесса в годичном цикле подготовки; реализация планирования учебно - тренировочного процесса; контроль уровня физической подготовленности в годичном цикле подготовки; оценка функционального состояния в годичном цикле подготовки; обучение и совершенствование технической подготовленности; обучение и совершенствование тактической подготовленности; психопедагогические методы в работе следж - хоккеистами разных возрастов. Успешность тренера зависит от фундаментальных знаний, коммуникабельности, от знания организации учебно - тренировочного процесса и лидерских качеств. Тренер должен учитывать, что обучение и тренировочный процесс взаимосвязаны. В процессе подготовки следж - хоккеиста решаются задачи обучения, совершенствования

ния двигательных навыков, развиваются физические качества для формирования функционального состояния, воспитывается характер хоккеистов.

При управлении тренировочным процессом важно умение тренера программировать (планировать) тренировочный процесс в годичном цикле подготовки. В основные задачи тренера входит: реализовывать планирование в тренировочном процессе; контролировать функциональное состояние игроков, проводить различные восстановительные мероприятия; контролировать тренировочный процесс и ход его реализации; для этого необходимо осуществлять контроль за соблюдением тренировочных нагрузок и уровнем подготовленности следж - хоккеистов. Управление соревновательной деятельностью следж -хоккеистов включает: разработку плана игры, проведение установки на игру, разбор игры соперника; умение тренера в процессе матча определять сильные, слабые стороны игры соперника и использовать их с максимальной пользой для своей команды; разбор игры, который проводится на следующий день (тренер обязан подготовиться, изучив видеозапись игры, протоколы педагогических наблюдений); привлечение к разбору игры и обсуждению всех тренеров и игроков команды.

Обучение – это совместная работа тренера и следж - хоккеистов, которая направлена на получение знаний, умений и развитие физических и морально-волевых качеств.

Тренировка – это педагогический процесс, предназначенный для всестороннего физического, технического, тактического воспитания и функционального развития, направленный на достижение максимальных результатов. В обучении главное - правильное, осознанное формирование системы знаний, умений, навыков спортсменом. В тренировочном процессе основные задачи достижения максимальных результатов реализуются через обучение и совершенствование двигательных навыков, мышления, через проявление спортсменом морально-волевых качеств. Двигательное умение - это осознанное выполнение действия, требующее концентрации внимания и контроля.

Двигательный навык - это произвольное действие, управление которым выполняется автоматизировано, а сами действия отличаются стабильностью и надежностью. Главная особенность двигательного навыка- автоматизированное управление движениями. В следж-хоккее обучение движениям обеспечивается их широкой вариативностью, то есть подвижностью двигательного навыка, постоянно меняющейся игровой ситуации, разной интенсивностью, постоянными силовыми единоборствами. Для эффективного тренировочного процесса и обучения нужно соблюдать основные методические принципы: наглядность; осознанность; активность; доступность; систематичность.

В теории и методике средствами обучения и тренировки принято считать физические упражнения.

Физические упражнения – это двигательная деятельность спортсмена, направленная на реализацию задач обучения и тренировок. Упражнения по физической, технической, тактической подготовке следж - хоккеистов различаются по форме и содержанию. Форма физического упражнения – это его структура, характеризующаяся соотношением пространственных, временных, динамических характеристик движения (скорость, пути ускорения, величина усилия). Форма и содержание физического упражнения органически взаимосвязаны. Повышая эффективность упражнения, мы изменяем его содержание. Вместе с содержанием меняется и форма. Все упражнения подразделяются на два вида - основные и вспомогательные. В следж-хоккее тренеру необходимо соблюдать оптимальное соотношение различных видов подготовки как на льду, так и вне льда.

При планировании учебно - тренировочного процесса в следж – хоккее объем и интенсивность тренировочного занятия по обучению зависит от: периода, этапа, мезоцикла в годичном цикле подготовки; от возрастных групп и подготовленности игроков и команды. На базе знаний по теории и методике хоккея тренер обязан уметь: планировать учебно – тренировочный процесс в годичном цикле подготовки; реализовывать планирование в годичном цикле подготовки; контролировать функциональное состояние хоккеистов в годич-

ном цикле на всех этапах подготовки. В практике спорта принято выделять типы микроциклов в тренировочном процессе: микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Микроцикл – это малый цикл тренировок (чаще всего одна неделя). Мезоцикл – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель включает законченный ряд микроциклов. Макроцикл – большой тренировочный цикл (полгода, годичный, многолетний).

Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер и позиционируется как подготовительный период, в котором планируются в основном на все четыре года тренировочные занятия с «малой» по величине нагрузкой. В соревновательной подготовке величина нагрузки «средняя».

1) Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки для детей 7 – 10 лет. В недельном микроцикле для детей от 7 до 10 лет имеются 3 занятия на льду с объемом занятий до 75 мин. Всего часов тренировочной работы – 3 ч. 45 мин. В недельном микроцикле 2 занятия вне льда с объемом занятий 60 мин. Всего часов тренировочной работы – 2 ч. 30 мин. Всего часов тренировочных занятий на льду и вне льда в недельном микроцикле - 6 ч. 15мин. Задачи в годичном цикле тренировочного процесса при занятиях на льду: обучение технике безопасности; обучение катанию на санях; обучение владению клюшкой; при обучении владению санями используются методы групповые, поточные, повторных усилий; в тренировочных занятиях не рекомендуется выполнение упражнений в максимальном темпе (потому что закрепляются неправильные двигательные навыки); в тренировочных занятиях используется не более 2-3 упражнений, которые спланированы как игровой метод обучения, и поэтому умение последовательно и с интересом для юных хоккеистов подготовить учебно-тренировочное занятие - основа успеха тренера и его команды. Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях вне льда: обучение владению клюшкой; правильное держание клюшки рукой; оптимальная длина клюшки для каждого хоккеиста; в упражнениях на ведение (шарика) оно должно осуществляться только

кистями (а не верхним плечевым поясом); игровой метод обучения в тренировочном процессе; упражнения на развитие координации движений.

2) Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки для детей 11 - 14 лет. Подготовительный период - 67 дней: обще подготовительный этап (втягивающий мезоцикл – 14 дней, базовый – развивающий мезоцикл – 22 дня); специально – подготовительный этап – 25 дней; предсоревновательный мезоцикл – 6 дней. Соревновательный период.

а) Втягивающий мезоцикл обще подготовительного этапа.

Цели и задачи на льду: восстановление навыков катания в санях; восстановление навыков владения клюшкой и шайбой; восстановление координационных способностей; восстановление периферического зрения и чувства дистанции; техническая подготовка составляет до 100% от объема тренировочных занятий.

Цели и задачи вне льда: восстановление аэробных возможностей организма следж-хоккеистов; восстановление координационных способностей следж-хоккеистов (ловкость, гибкость); техническая подготовка вне льда (броски, ведение); тактическая подготовка вне льда.

За 14 дней подготовки на втягивающем мезоцикле 7 занятий на льду (из них 6 занятий с «малой» нагрузкой и одно со «средней»). Объем тренировочных занятий составил 7ч. 30 мин. (из них на техническую подготовку в чистом виде - 5ч. 15мин. и технико-тактическую подготовку - 2ч. 30мин.).

б) Базово-развивающий мезоцикл обще подготовительного этапа. Возрастает количество тренировочных занятий, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Цели и задачи вне льда: в утренние занятия включаются тренировки технического характера, на владение клюшкой (броски, ведение); общая выносливость; комплексное развитие физических качеств; обучение и совершенствование, оздоровление юных хоккеистов. При «средних» по величине нагрузках ЧСС конечная не должна превышать 150 - 135уд/мин. Тактическая подготовка включает в себя обучение и совершенствование различных тактических схем.

в) Специально - подготовительный этап подготовки. На специально - подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Цели и задачи: повышение уровня специальной физической подготовки; повышение уровня технико - тактического мастерства; обучение и совершенствование «маневренного» владения санями; развитие быстроты, скоростно - силовых качеств; обучение и совершенствование техники владения клюшкой и шайбой (прием, передачи, кистевые броски, силовые единоборства).

Занятия вне льда более специализированы, невелики по объему, но интенсивны, преимущественно комплексного воздействия. За 7 дней подготовки в первом микроцикле на специально-подготовительном этапе 4 тренировочных занятия на льду объемом 4 ч. 30 мин. Два тренировочных занятия объемом по 75 мин., по величине нагрузки –«средняя», ЧСС конечная (средняя) за тренировочное занятие должна быть от 145 до 160 уд/мин, что соответствует планированию по величине нагрузки в 3 - 4 балл.

Предсоревновательный мезоцикл. За 7 дней подготовки во втором микроцикле на специально-подготовительном этапе 4 занятия на льду объемом 4 ч. 45 мин, 5 занятий вне льда объемом 5 ч. 20 мин. В недельном микроцикле 3 «средних» по величине нагрузки, в которые включается тактическая подготовка. Содержание тренировочных занятий по тактической подготовке включает в себя подводящие упражнения технической и тактической направленности к основной задаче тренировки. Можно планировать как 11- дневный мезоцикл, можно разделить на два микроцикла. Предсоревновательном микроцикле повышается интенсивность тренировочных занятий и увеличивается пауза отдыха до полного восстановления ЧСС(начальной) между упражнениями до 125 - 130 уд/мин.

г) Соревновательный период – самый большой по времени. Цели и задачи: повышение уровня специальной физической и психологической подготовленности; обучение и совершенствование техники и тактического мастерства; подведение юных хоккеистов к играм в оптимальном психологическом и физическом состоянии. При планировании микроциклов в соревнователь-

ном периоде нужно учитывать меж игровые циклы (чем команда будет заниматься между играми, какая планируется величина нагрузки).

Цели и задачи: восстановление юных хоккеистов после игр (выходной день или общая выносливость 30 мин.); в тренировочные занятия вне льда включать упражнения на комплексное развитие физических качеств и развивать координационные способности; в тренировочных занятиях на льду обучать и совершенствовать технику владения коньками и клюшкой на фоне утомления (в конце тренировки до 10 мин.); повышать уровень теоретических знаний (разбор игр, установка на игру, теоретическая подготовка. За 7 дней подготовки в соревновательном периоде 3 занятия на льду объемом 3ч. 15 мин., 2 игры чемпионата России, 2 теоретических занятий, 2 занятия вне льда объемом 1 ч. 30 мин.

3) Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки для детей 15-17 лет. Структура годичного тренировочного цикла состоит из: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период 76 дней делится на обще подготовительный этап 42 дня (2 мезоцикла - втягивающий 14 дней и базовый развивающий 28 дней), специально-подготовительный этап 34 дня (2 мезоцикла – специально-подготовительный и стабилизирующий), предсоревновательный 6 дней. Соревновательный период с делением на промежуточные этапы.

а) Цели и задачи тренировки на льду втягивающий мезоцикл: восстановление навыков владения санями, клюшкой и шайбой, координационных способностей, периферического зрения, чувства дистанции; техническая подготовка по объему занятий достигает 100%.

Цели и задачи тренировки вне льда: восстановление и развитие аэробных возможностей организма (кроссы); подготовка опорно - двигательного аппарата (общая сила); восстановление координационных способностей (гибкость, ловкость, баланс, спортигры); техническая подготовка вне льда (броски, ведение шайбы, передачи, прием); тактическая подготовка вне льда, отработка тактических схем в атаке и обороне.

При обучении и совершенствовании технической и тактической подготовки включают: отдельные упражнения для защитников и нападающих; упражнения для совершенствования навыка владения санями с шайбой и без шайбы; упражнения для обучения и совершенствования техники владения клюшкой и шайбой (прием, передачи, кистевые броски с удобной и не удобной сторон), прием, передачи, броски в одно касание. При тактической подготовке включают подводящие упражнения для обучения индивидуальной и групповой тактике и для совершенствования взаимодействий в рамках тактической схемы.

б) Базовый обще подготовительный развивающий мезоцикл. Тренировочные занятия проходят вне льда (3 микроцикла, четвертый микроцикл совмещен с тренировочными занятиями на льду). Содержание тренировочного процесса: совершенствование техники владения клюшкой и шайбой вне льда; комплексное развитие физических качеств; развитие взрывной силы; общая выносливость; укрепление здоровья.

В первом микроцикле – три вершины. Величина нагрузки – средняя. Во втором микроцикле – четыре вершины. Величина нагрузки – средняя, большая. В 3 микроцикле – 4 вершины средняя, большая, максимальная.

в) Специально – подготовительный этап. Задачи: повышение уровня специальной физической подготовки; обучение и совершенствование технической и тактической подготовки, техники передвижения на санях, техники владения клюшкой и шайбой, техники владения силовыми единоборствами; в 3 – 4 микроциклах планируется участие в турнирах или товарищеских играх; проведение учебно – тренировочных занятий вне льда. В каждом следующем микроцикле повышаются величины нагрузки.

г) Предсоревновательный микроцикл. Основная задача микроцикла – подготовить команду к первым матчам чемпионата в тактическом и функциональном плане. Направленность основных занятий – технико-тактическая и тактическая. Величина тренировочной нагрузки снижается и по объему, и по интенсивности. В тренировочных занятиях вне льда продолжается поддер-

жание и развитие физических качеств (общая сила, взрывная сила, общая выносливость). В этом микроцикле целесообразно провести одну контрольную игру.

д) Соревновательный период. Соревновательный период – самый большой по продолжительности. Структура определяется календарем соревнований и включает в себя 2-3 соревновательных и 1-2 промежуточных этапа.

Задачи: поддержание и повышение уровня специальной физической подготовки и психологической устойчивости; подведение следж - хоккеистов к каждому матчу в оптимальном функциональном состоянии; совершенствование тактической подготовленности; повышение уровня технического мастерства; достижение оптимального результата. Между игровые циклы тренировочных занятий как на льду, так и вне льда носят восстановительный, поддерживающий, развивающий характер. Тренировочные занятия вне льда по направленности общая силовая, общая выносливость носят только восстановительный характер, взрывная сила – поддерживающий и развивающий характер. Тренировочные занятия между игровых циклов имеют три малые и одну среднюю по величине тренировочные нагрузки.

Планирование тренировочного процесса означает определение правильной последовательности упражнений для освоения специального приема или навыка, важного для подготовки спортсмена. Верно спланированная тренировка должна помочь спортсмену добиться оптимального прогресса в физическом, техническом и психологическом плане. Тренеру необходимо с наибольшей эффективностью распределить время тренировки, соблюдая четыре этапа.

1 этап. Установление общих целей. Под общими целями понимают причины участия в игре в хоккей, а также ожидания игроков относительно конечного результата. Постановка общих целей определяет содержание тренировок и поможет целенаправленно работать в заданном направлении.

2 этап. Установление тактических задач. Тактические задачи должны привести команду к конкретным действиям: измеряемым и достижимым. Чтобы установить тактические задачи, необходимо внимательно изучить нужды спортсменов, физические и технические ресурсы - имеющихся в распоряжении и необходимые для удовлетворения этих нужд. Нужды спортсменов напрямую связаны с уровнем их подготовки, физическими способностями, мастерством, наконец, мотивацией. К ресурсам относятся спортооружения, оборудование и инвентарь. Качество, количество, доступность и безопасность ресурсов должны стать частью системы планирования. К ресурсам относятся графики, схемы фиксирования достигнутых результатов, дидактические приемы, методические подсказки и технические руководства. Они могут стать неоценимыми инструментами в работе, которые помогут донести идеи до воспитанников.

3 этап. Построение принципов продуктивной тренировки. Третий этап процесса планирования - творческое соединение различных спортивных методик и включение их в тренировочный процесс.

Принципы, применяемые при планировании тренировки:

а) Всеобщая активность. Добиваться максимальной активности спортсменов. Все они должны быть непосредственными участниками процесса, а не пассивными наблюдателями или слушателями. Если спортсмен не готов включиться в процесс, то можно вовлечь его в качестве напарника для демонстрации приемов;

б) Указания и команды должны быть краткими и четкими предложениями. Работа будет продуктивнее, когда указания понятны спортсменам;

в) Переход от простого к сложному должен быть постепенным. Обучение более эффективно, когда процесс идет от известного к неизвестному, от конкретного к абстрактному. Столь же постепенным должен быть переход от вне соревновательных упражнений к упражнениям, имитирующим игровые ситуации;

г) Принцип «Целое – Часть - Целое». Сложные задачи легче решаются с помощью метода «целое – часть - целое». Сначала показывают и объясняют всё упражнение (навык, прием) в целом, после чего переходят к обучению элементам, из которых оно состоит. Активно используются визуальные презентации (графики, схемы, фото, картинки, видео - примеры, практические демонстрации);

д) Позитивная обратная связь. Обращают особое внимание на правильно исполненные упражнения (и даже отдельные движения). Обратная связь должна осуществляться как на индивидуальной, так и на командной основе;

е) Фиксация прогресса. Отличным стимулом станет информирование игроков об их прогрессе. Желательно планировать упражнения так, чтобы с помощью понятных критериев тренер или сам спортсмен могли бы оценить прогресс игрока (рекордное время, количество повторений);

ж) Учет индивидуальных особенностей. Быстрота усвоения нового материала различается у разных спортсменов. При планировании занятий варьируется время достижения требуемых результатов и даже сами цели для отдельных спортсменов в зависимости от их возможностей;

з) Разнообразие. Поддержание интереса игроков путем разнообразия тренировок, варьирования упражнений. Монотонность и скука снижают мотивацию и замедляют усвоение новых навыков. Интерес к занятию можно поддерживать, делая короткие перерывы для указаний и объяснений;

и) Стимулирование радостной увлеченности. Тренировки должны быть радостными. Интерес и мотивацию поддерживают новый инвентарь и новые упражнения;

к) Планирование максимального использования ресурсов. Даже если технические ресурсы ограничены, оптимизировать их использование, чтобы все игроки были максимально заняты в любой момент времени. Используется вся площадь льда и весь доступный инвентарь, чтобы все были заняты и не ждали долго своей очереди выполнения упражнений.

4 этап. Планирование тренировки.

Любая тренировка состоит из шести ключевых элементов, которые в течении сезона могут менять порядок действий или акценты, однако базисные компоненты остаются неизменными:

1) Разминка. Разминка начинается с упражнений, выполняемых в замедленном темпе, и затрагивает проработку всех групп мышц. Упражнения для растяжки выполняются ещё в раздевалке, перед выходом на лед. На льду катание и растяжка завершают разминку.

2) Инструктаж. Инструктаж начинается с общих моментов, даже следует переход к устному описанию приемов, характерных для игровых ситуаций. Инструкции могут носить и технический (хоккейный) характер, но может касаться и социальных навыков, и ценностей спорта в целом. Во время инструктажа важно соблюдать принцип «от простого к сложному» (например, начинается объяснение с передачи шайбы с места с последующим переходом к передачам в движении). Следует вовлекать всех игроков в активную работу, например, попросив продемонстрировать объяснения;

3) Обработка технических приемов и навыков. В ходе данной части тренировки спортсмены обрабатывают те навыки и приемы, которые им показали в ходе предварительного инструктажа. Особое внимание следует обратить на упражнения, имитирующие соревновательные. При каждом удобном случае следует работать на реальных игровых скоростях;

4) ОФП. Эта часть тренировки посвящена развитию скоростно - силовых качеств посредством упражнений адаптированных к специфическим нуждам игроков. Хотя хоккей - анаэробный вид спорта, но необходимо уделять внимание и аэробному компоненту, так как их сочетание имеет важнейшее значение для достижений в хоккее, в особенности для ребят в возрасте до четырнадцати лет. Часто элементы ОФП включаются в упражнения для обработки технических приемов. Такой подход позволяет спортсменам развить физические кондиции и повысить уровень технического мастерства;

5) Радость и веселье. Разумеется, позитивные эмоции должны стать неотъемлемой частью занятия, однако они не должны быть единственной целью.

б) Оценка. Необходимо оценивать эффективность основных компонентов тренировочного занятия или тренировку в целом. Полезно потратить несколько минут на разговор со спортсменами, узнать об их впечатлениях от тренировки. Это может быть пятиминутный разговор о том, что получилось, и о том, над чем следует еще поработать. Выводы из таких дискуссий можно использовать при планировании следующего занятия. Планы тренировок в приложении № 3. В результате разнообразного воздействия тренера на коллектив команды осуществляется воспитание физически развитых, здоровых, честных, умных, психологически подготовленных хоккеистов, которые решают задачи в спорте.

1.3 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЛЕДЖ - ХОККЕИСТОВ

В тренировочном процессе необходим постоянный контроль состояния, уровня тренированности спортсменов и их спортивных результатов. В целях успешного осуществления основной функции контроля необходимо решить основные задачи: какие объекты тренировочного процесса подлежат измерению; как измерить эти объекты; какие при этом использовать тесты и показатели; каким образом оценивать результаты в тестах. При решении указанных задач является создание оптимальной системы контроля за ходом тренировочного процесса на основе аргументированного выбора наиболее информативных и надежных тестов, параметров и показателей, включаемых в программу контроля. На завершающем этапе любого тестирования необходимо точно оценить полученные результаты. В связи с этим, фактические результаты тестирования необходимо превращать в оценки (очки или баллы) на основе различных шкал. Оценка в педагогических измерениях получается путем использования метода сравнения данных тестирования спортсменов, следует сравнивать результаты первоначального и последующего тестирова-

ния или индивидуальные результаты спортсмена со средними. Для осуществления поэтапного контроля заводится на каждого следж-хоккеиста специальную карту, куда заносятся даты тестирования и показанные в тестах результаты. Тестирование по всему комплексу тестов целесообразно проводить в течении двух дней. Характер тренировочного воздействия за неделю до тестирования и сразу после него должен быть одинаковым. Условия выполнения тестов (очередность, количество попыток, интервалы отдыха) на всем протяжении контрольных измерений должны оставаться неизменными. Измерения следует начинать и заканчивать в одно и то же время. Характер отдыха при тестировании во всех случаях может быть пассивным. Для грамотного оформления результатов тестирования имеются специально подготовленные протоколы. В практике осуществления педагогического контроля за соревновательной деятельностью следж -хоккеистов используется оценка показателей эффективности спортсмена по итогам проведенных соревнований. Учитываются следующие показатели игрока на соревновании: игры (количество игр, проведенных следж -хоккеистом на турнире); технико-технические действия; результативность (гол+пас) – сумма количества заброшенных шайб и голевых передач на турнире; микро - матчи – нахождение на площадке вовремя взятия ворот соперника и во время соперником наших ворот. Подсчитывается разность во всех матчах турнира; коэффициент полезности - показатель, полученный в результате деления суммы всех показателей на общее количество сыгранных игроком на данном турнире матчей.

По результатам тестирования общей физической и специальной физической подготовленности следж - хоккеистов выводится общая педагогическая оценка и ранг следж - хоккеиста в команде и вносятся коррекции в тренировочный процесс.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе Академии хоккея им. Б. П. Михайлова г. Новомосковск Тульской области в группе здоровья по следж-хоккею для детей с ОВЗ команды «Звездочка» с сентября 2020г. по май 2021 г. В эксперименте принимали участие группа детей 11 -14 лет (5 человек), занимающиеся следж-хоккеем с различным уровнем подготовки. Группа первого года обучения по «Программе спортивной подготовки по виду спорта «следж-хоккею» (спорт лиц с поражением ОДА) Ханты Мансийск 2015г. Тренер – преподаватель Голубятников Константин Владимирович.

Обследование проходило во время тренировок в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май). Педагогический эксперимент состоял из 2 этапов:

1 этап (сентябрь 2020 года) – на начальном этапе исследования нами была изучена, проанализирована и систематизирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, изучены медицинские карты, проведена оценка результатов тестирования в группе в начале эксперимента у детей 11 – 14 лет, для уточнения исходных данных, определения физического состояния здоровья и составление плана работы. Составлены комплексы физических упражнений на развитие физических и специально – физических способностей следж – хоккеистов (Приложение № 5).

2 этап (май 2021 года) – проведена оценка результатов тестирования группы в конце эксперимента у детей 11-14 лет, занимающихся следж-хоккеем. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Педагогический эксперимент длился 9 месяцев.

2.2 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных перед нами задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно – методической литературы позволил выявить, что структура физической подготовленности, значимость различных способностей и качеств, а также тесты, которыми они контролируются, имеют определенные для данного вида спорта особенности. Для того чтобы помочь детям восстановить утраченное здоровье и адаптировать детей с ОВЗ к жизни необходимо знать основные положения учения о здоровье, болезни, особен-

ности реабилитации, уметь применять эти знания при обучении детей игре в следж-хоккей. Эти знания были использованы на начальном этапе исследования и послужили теоретической базой для составления и применения комплексов физических упражнений на практике. Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение следж-хоккеистов к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние спортсменов во время тренировки.

Педагогическое тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала и на льду Дворца спорта «Юбилейный» г. Новомосковск на учебно - тренировочном занятии. Перед проведением тестов была проведена разминка в течении 15 - 20 минут, в которую включались общеразвивающие упражнения. Перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

Контрольные упражнения (тесты):

1. Быстрота. Бег на специальных санях по льду на 18 м (8 сек).

А) Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; тщательно отмеренная 18-метровая дистанция; зрительный сигнал, точно совпадающий с моментом старта; финишная отметка.

Б) Описание теста. По команде «На старт!» спортсмен становится у стартовой линии. Когда спортсмен приготовился, дается сигнал. Во время преодоления дистанции нужно следить, чтобы они не снижали темпа перед финишем.

В) Результат. Время с точностью до десятой доли секунды.

Г) Общие указания и замечания. В забеге участвует один спортсмен. Дистанция должна быть прямая, в приемлемом состоянии. В протокол заносится лучшая попытка из трех раз.

2. Координация. "Змейка" на специальных санях вокруг 5 фишек (30 сек).

А) Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; зрительный сигнал, точно совпадающий с моментом старта; финишная отметка.

Б) Описание теста. По команде «На старт!» спортсмен становится у стартовой линии. Когда спортсмен приготовился, дается сигнал. Во время преодоления нужно следить, чтобы он не сокращал дистанцию перед финишем.

В) Результат. Время с точностью до десятой доли секунды.

Г) Общие указания и замечания. В забеге может участвовать один спортсмен. В протокол заносится лучшая попытка из трех раз.

3. Сила. Поднимание медицинбола (10 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (без учета времени 15 раз и более)

А) Оборудование. Скамейка; медицинбол (весом 10 кг).

Б) Описание теста. Спортсмен ложится на скамейку и на прямых руках от груди поднимает медицинбол. Во время преодоления спортсменом упражнения нужно следить, сколько раз он поднял медицинбол.

В) Результат. Количество подъёмов.

Г) Общие указания и примечания. Не учитываются поднятия на согнутых руках.

4. Силовые способности – бросок руками медицинбола (3 кг) из – за головы вперед сидя на скамейке (3 м и более).

А) Оборудование. Медицинбол весом 3 кг, разметка площадки в метрах.

Б). Описание теста. Спортсмен садится на лавку с мячом, который держит на руках. По команде спортсмен поднимает медицинбол руками за голову и вынося руки вперед из-за головы бросает медицинбол вперед как можно дальше.

В) Результатом является количество метров на который брошен медицинбол.

Г) Общие указания и замечания. В протокол заносится лучшая попытка из трех раз.

Методика выполнения тестовых заданий.

На завершающем этапе тестирования необходимо по возможности точно оценить полученные результаты. При этом основная сложность заключается в том, что показанные следж – хоккеистами результаты в тестах выражаются в разных единицах измерений (в секундах, количестве повторений и т.д.) и поэтому непосредственно несопоставимы друг с другом. В связи с этим, фактические результаты тестирования необходимо превращать в оценки (баллы) на основе 5-балльной шкалы. (табл. 1)

№	Тесты	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
1.	Бег на санях 18 м	8,0 сек	8,5 сек	9,0 сек	12 сек и >
2.	«Змейка» вокруг фишек	30сек	35сек	40 сек	45 сек и >
3.	Поднимание медицинбола	15 раз	14 раз	13 раз	12 раз
4.	Бросок руками медицинбола	3 м и >	2,5 м	2 м	1,5 м

Таблица № 1

Оценочная шкала и тесты, используемые для проведения тестирования. Тестирование оценивает уровень технико-тактической и физической подготовленности спортсмена, направленное на проверку и оценку эффективности применяемых тренировочных воздействий. Метод математической статистики. Результаты исследования подвергались математико – статистической об-

работке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ. Полученные результаты обрабатывались методом математической статистики - по Т-критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности влияния физических комплексов до и после эксперимента представлены протоколы тестирования в приложении № 6.

№	Тесты	Сентябрь	Май
1.	Бег на санях	9,2±0,51	8,4±0,17
2.	Змейка	45,8±4,8	41,0±3,18
3.	Поднимание медбола	13,2±0,35	17,6±0,95
4.	Бросок руками медбола из-за головы	2,3±0,11	2,6±0,49

Таблица № 2

Результаты тестирования группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$). Динамика развития физических качеств и специальной физической подготовленности положительна. Наблюдается повышение результатов по всем показателям.

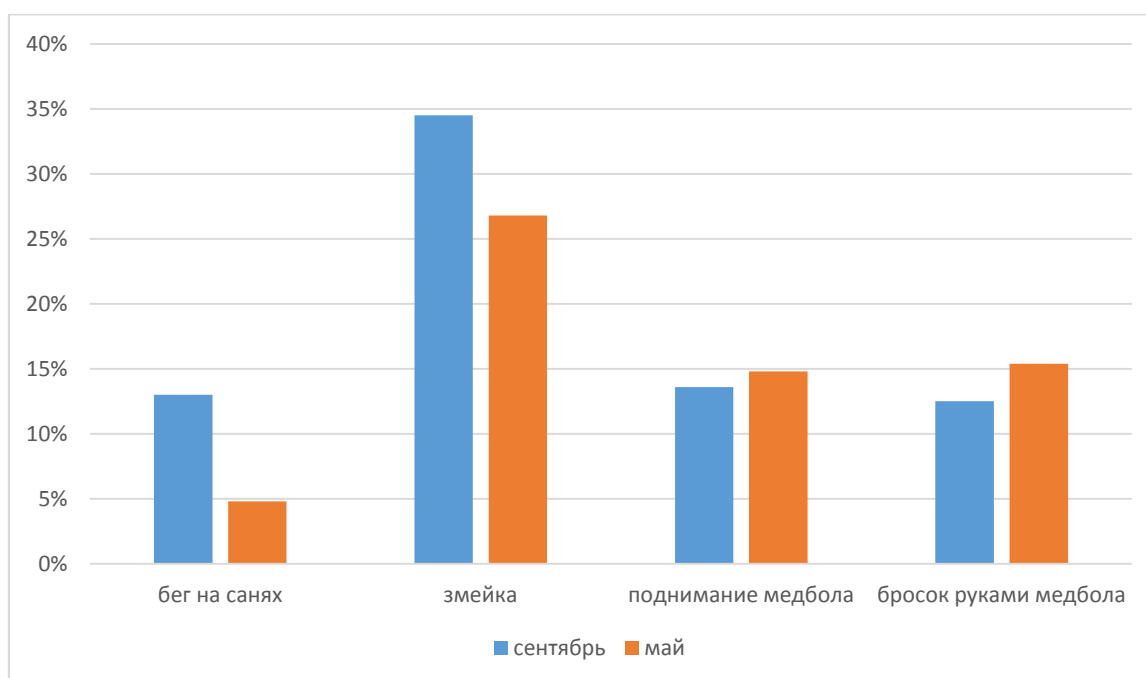


Рисунок № 1

Прирост показателей способностей у следж – хоккеистов 11 – 14 лет в % соотношении в начале и в конце эксперимента.

Рассмотрим изменение показателей более подробно. Результаты сравнительного анализа развития способностей у следж-хоккеистов 11-14 лет показали, следующее:

1. В тесте «Бег на санях»:

Средний результат группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $9,20 \pm 0,51$ сек, в конце эксперимента (май) после проведения повторного те-

стирования результат улучшился до $8,4 \pm 0,17$ сек. В итоге средний результат спортсменов группы улучшился на 7,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

2. В тесте «Змейка»:

Средний результат группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $45,80 \pm 4,80$ сек, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $41,0 \pm 3,18$ сек. В итоге средний результат спортсменов группы улучшился на 1,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

3. В тесте «Поднимание медбола»:

Средний результат группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $13,20 \pm 0,35$ раз, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $17,6 \pm 0,95$ раз. В итоге средний результат спортсменов группы улучшился на 9,6%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

4. В тесте «Бросок руками медбола из-за головы»:

Средний результат группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $2,30 \pm 0,11$ м, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $2,6 \pm 0,49$ м. В итоге средний результат спортсменов группы улучшился на 8,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

Было выявлено достоверное увеличение показателей группы следж-хоккеистов 11-14 лет в тестах: «Бег на санях», «Змейка», «Поднимание медбола», «Бросок руками медбола из-за головы». Наблюдается тенденция к росту результатов. Оценивая полученные данные развития общей физической и специально – физических способностей у следж – хоккеистов (табл. 2, рис. 1)

при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям в тестах. Педагогическое тестирование показало повышение уровня развития физических качеств и функциональных систем организма следж-хоккеистов. Проводимое исследование показало, что одним из перспективных путей решения проблемы является организация тренировочного процесса. Если в результате выполненного тренировочного воздействия происходит прирост результатов, следовательно, тренером были правильно спланированы тренировочные нагрузки. Анализ данных полученных в ходе 9-месячного эксперимента по развитию физических и специально – физических способностей у следж – хоккеистов позволяет констатировать, что данный комплекс физического развития эффективен в работе с детьми. Таким образом, контроль эффективности тренировочного процесса показал объективную оценку подготовленности спортсменов, дает возможность судить о их состоянии в конкретное время, определить ведущие факторы, за счет которых достигнуто данное состояние, наметить основные направления в дальнейшей подготовке, сопоставить уровень подготовленности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следж – хоккей является одним из видов параолимпийского спорта, который требует выполнения сложных движений и приемов в условиях постоянного физического контакта и достаточно высоких скоростей. Физическая подготовка в следж – хоккее требует выполнения специальных упраж-

нений, при помощи которых хоккеисты улучшают свою игру и повышают индивидуальное мастерство.

Занятия следж – хоккеем помогает физической реабилитации:

- дети получают необходимые физические и кардионагрузки. У всех участников отмечен значительный прогресс в состоянии здоровья;
- улучшается общее физическое состояние и трофика мышц;
- появляются новые двигательные возможности;
- ребята стали реже болеть простудными заболеваниями.

Занятия следж – хоккеем позволяют максимально эффективно совмещать возрастные физические нагрузки и социализацию:

- педагоги и родители отмечают улучшение психоэмоционального фона каждого ребенка;
 - появляется новый круг друзей с общим увлечением – хоккеем;
 - формируется взаимовыручка и ответственность за общий результат команды;
 - растет уверенность в своей социальной значимости;
 - усиливается стремление жить и побеждать.
- улучшаются взаимоотношения в семье. Для родителей открывается возможность совместного активного участия в жизни детей, возможность увидеть их с другой стороны, поверить в достойное будущее для них и всей семьи.

Только достигнув определенного уровня в подготовленности при помощи средств общей физической направленности, следж – хоккеист может переходить к развитию и совершенствованию физических качеств, специфических для данного вида спортивной деятельности.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно - методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в следж – хоккее является важным фактором для достижения высоких результатов.

2. Вопросы эффективного подбора средств и методов для развития определенных качеств следж –хоккеистов является актуальной проблемой исследования, так как дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

3. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических, специальных физических способностей 11-14 лет.

4. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития физических и специально - физических способностей следж – хоккеистов.

5. Таким образом, предложение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния применяемого нами комплекса физических упражнений, направленного на развитие физических и специально – физических способностей следж – хоккее 11 - 14 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: ФиС, 1991. - 228с.
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп – М.: Федерация хоккея России, 1997. -24с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.: ФиС, 1988. -331с.
4. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх –М.: Советский спорт, 2010. -336с.
5. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления - Научно – теоретический журнал «Ученые записки», 2008. -№1 (35) – 35 -38 с.
6. Дроздовский А.К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и в семье. Опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных методик Е.П. Ильина для измерения свойств нервной системы. – СПб., 2017.
7. Занковец В.Э. Периодизация тестирования в игровых видах спорта-Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. - 44 – 46 с.
8. Зациорский В.М, Физические качества спортсмена \основы теории и методики воспитания\ – М.: ФиС, 1970. -199 с.
9. Иванов А.В. Особенности физической подготовки в хоккее – следж. \методическое пособие\, СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2017.
10. Иванов А.В. Педагогический контроль за физической подготовленностью и оценка соревновательной деятельности в хоккее – следж \учебное пособие\, СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2018.
11. Ильин Е.П. Психология спорта –СПб., 2008.
12. Ишматов Р.Г. Теория, методика, практика хоккея. Учебник. - СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта – ИД «МедиаЛайн», 2016. -338с.
13. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. - М.: ФиС, 1982. -271 с.
14. Колосков В.И., Климин В.И. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981. -200с,
15. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие – М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с.

16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт. образования. - М.: Б.и., 1997. -304с.

17. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов \учебное пособие\ – СПб.,2011. - 223с.

18. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов \учебное пособие\ - Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с

20. Правила по следж хоккею IPC, Международный Параолимпийский Комитет

21. Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод, разработ. для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал. в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.- М.: Б.и., 1985. -23с.

22. Савин В.П. Теория, методика хоккея \учебник для студентов высших учебных заведений\ – М.: Издательский центр «Академия»,2003. -400с.

23. Твист П. Хоккей: теория и практика – М.: АСТ «Астрель», 2005. - 288 с.

24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта \учебное пособие для студентов высших учебных заведений \ – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1 МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ТУРНИРЫ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ

ЗИМНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ- проводятся раз в 4 года. Игры проводятся обычно через месяц после Олимпиады. В Паралимпийских играх

участвует 8 сильнейших команд мира, определяемые по рейтингу. ЧЕМПИОНАТ МИРА - проводится один раз в 2 года, его организует Международный паралимпийский комитет. Чемпионат мира проходит по 3 группам - А, В и С. По итогу команда, занявшая первое место, переходит в группу выше, а команда, занявшая последнее место в своей группе, опускается в группу ниже.

КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ - проводятся один раз в 4 года. В рамках континентальных игр проводятся Чемпионат Европы и Пан-Американские игры.

MALMO OPEN - европейский фестиваль по адаптивным видам спорта. Фестиваль проводится ежегодно в феврале в г. Мальмо (Швеция).

LAPP CUP ZLIN - ежегодный турнир среди клубных команд, но участвуют и сборные команды стран- группы В и С. Проходит в сентябре в г. Злин (Чехия). ELBLAG TOURNAMENT - ежегодный турнир, проходит в декабре г. Эльблонг (Польша).

CRUISERS CUP - ежегодный турнир в г. Бремpton (Канада). Соревнования проходят в нескольких дивизионах в зависимости от уровня и возраста игроков в команде.

LONDON BLIZZARD CUP - ежегодный турнир в г. Лондон (Канада). Соревнования проходят в нескольких дивизионах в зависимости от уровня и возраста игроков в команде.

SISU CUP - впервые турнир состоялся в 2020 году в Финляндии, турнир проходит среди взрослых.

NASKA GAVES - ежегодный весенний турнир в г. Накка (Норвегия). Турнир проходит среди взрослых и детских команд северной Европы.

РОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ТУРНИРЫ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ КОМАНД – с 2020 года проходит в 3 этапа. 1 и 2 этапы проводят осенью, 3 проходит зимой. Организатор - Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

HOCKEY FAVILY FEST- ежегодный фестиваль детско-юношеских команд по адаптивному хоккею, проводится весной в разных городах России. Организатор – Детская следж - хоккейная лига.

КУБОК ПАМЯТИ В.Н. КУЗНЕЦОВА - ежегодно проходит в г. Ижевске. КУБОК ВЫЗОВА - турнир взрослых клубов, ежегодно проходит в г. Оренбурге. С 2020 года турнир проходит также среди детско-юношеских команд.

КУБОК ЮГРЫ - международный турнир, ежегодно проходит в г. Ханты-Мансийск.

КУБОК МОСКВЫ - турнир среди взрослых клубов, ежегодно проходит в г. Москве.

КУБОК КАЛАШНИКОВА - ежегодный турнир молодежных команд. ТУРНИР «НЕВСКИЙ МОСТ ДРУЖБЫ» - турнир детских следж -хоккейных команд, ежегодно проходит в г. Санкт-Петербурге.

ТУРНИР «СОДРУЖЕСТВО» - турнир детских следж - хоккейных команд, ежегодно проходит в г. Саратове

КУБОК ЛЬВА ТОЛСТОГО - турнир детских следж - хоккейных команд, ежегодно проходит в г. Туле.

ТУРНИР «ПРЕОДОЛЕНИЕ» - турнир детских следж - хоккейных команд, ежегодно проходит в г. Одинцово (Московская область)

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ЧУВАШИИ по детскому следж - хоккею г. Чебоксары.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРАВИЛА ИГРЫ В АДАПТИВНЫЙ ХОККЕЙ, ИГРОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Правила игры в следж-хоккей в основном идентичны правилам «обычного» хоккея. Кроме использования специального оборудования, разница в правилах заключается в следующем - в соревнованиях играют три периода по 15 минут. Полный список команды включает в себя 15 спортсменов (2 голкиперов и 13 полевых игроков). Следж- хоккей, в основном, это та же игра,

что и хоккей на льду, но есть очевидные различия в правилах. По совершенно очевидной причине из правил были исключены штрафы за подножку и нарушения правил с использованием колена. В правила был добавлен «удар санями», которого не бывает в хоккее на льду. «Ударом санями» считаются такие действия игрока, когда он преднамеренно контактирует с соперником любой частью переднего радиуса своих саней. Это не распространяется на все контакты, за исключением тех, которые выполняются санями под прямым углом и со значительной силой. В данном случае речь идет о безопасности игроков, поскольку могут возникнуть серьезные травмы. Любой игрок, который использует клюшку или руку для толчка (дергания, сдерживания) саней соперника или коньков саней соперника, что влечет за собой падение игрока на лед, потерю равновесия или потерю контроля над санями. Игрок со сломанной клюшкой может использовать любую ее часть для того, чтобы помочь себе добраться до скамейки для игроков и заменить ее. Во время этого действия игрок не должен никаким образом участвовать в игре. Задержка соперника руками - это наиболее распространенное нарушение в хоккее на льду. Задержка соперника даже на короткий момент может привести к тому, что он потеряет инерцию. Может быть задержка рук, саней, любой части тела, головы и даже клюшки соперника. Игра высоко поднятой клюшкой – считается, когда игрок пронесит или держит любую часть своей клюшки выше высоты плеча. Удар концом клюшки может быть особенно опасным, поскольку на концах клюшки острые «пятки». Эти «пятки» используются игроками для продвижения по льду, но иногда - и как «оружие». Во время вбрасывания шайбы игрок намеренно падает на шайбу, чтобы защищать ее от игроков противоположной команды перед тем, как передать товарищу по команде. Такие действия должны быть наказаны соответствующим штрафом. Определяющими факторами «вне игры» являются - положение шайбы и положение коньков игрока. Во время пересечения линии шайбой коньки под санями игрока должны находиться на синей линии. Судьи должны проводить вбрасывание, держа шайбу над кругом вбрасывания на уровне глаз игроков,

чтобы игроки не смотрели вверх в ожидании вбрасывания. Когда игрок применяет силовой прием против соперника, движущегося в противоположном направлении, то он должен быть выполнен плечом. Часто игроки для выполнения силового приема выставляют локоть или предплечье. За такие действия должен быть наложен штраф, поскольку это опасный прием. Если игра проводится на ледовой площадке, не предусмотренной для размещения саней на скамейке для игроков, то игроки будут размещаться вдоль бортов перед скамейками для игроков, между синей линией и центральной красной линией. Оштрафованные игроки будут размещаться на льду перед судейской зоной. Если шайба направляется к скамейке для игроков или скамейке для оштрафованных игроков, то игроки должны направить шайбу таким образом, как если бы она отскочила от бортов. Если шайба входит в район скамейки для игроков, или игрок нечестно «отбивает» шайбу, используется свисток. Это вопрос безопасности, поскольку игроки не должны бороться за потерянную шайбу на «скамейке». Иногда в правилах для начинающих или игроков с наиболее серьезными проблемами со здоровьем разрешается ассистировать игрока с помощью пушера, подталкивая их сани сзади. Обязательная хоккейная экипировка должна включать: хоккейный шлем с защитной сеткой и ремнями на подбородке, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, хоккейные шорты, щитки, хоккейные сани, хоккейную клюшку, защиту шеи, защиту паха. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков (включая вратаря). Игроки перемещаются в ползновых санях вместо коньков и с двумя клюшками, зубчатых с одного конца и изогнутых с другого. Быстрым движением кисти игроки могут разворачиваться, отталкиваясь ото льда с помощью металлических зубьев клюшки, а изогнутым концом клюшки они передают пас и бьют по воротам. В этом самая главная специфика данного вида паралимпийского спорта. Игрок должен обладать не только отличными физическими кондициями верхнего плечевого пояса, мышц спины, мышц брюшного пресса, но и обладать хорошими координационными способностями, чтобы одновременно производить все выше-

перечисленные манипуляции, управлять санями, отталкиваться клюшками, перехватывая которые, проводить успешные технические действия, и успевать, находясь в достаточно низком вертикальном положении, оценивать своё место положение на площадке, манёвры не только товарищей по команде, но и обязательно манёвры и тактические действия соперников. Всё перечисленное предполагает игру с постоянно поднятой головой, что позволяет квалифицированному хоккеисту успешно отслеживать и экстраполировать сиюминутно возникающие изменения в игре, а также помогает не попадать под силовое воздействие игроков команды – соперника. Следовательно, физическая подготовленность игроков в следж – хоккее также должна быть выстроена достаточно специфически, учитывая функциональную особенность игроков и особенность протекания самой игры. Всё сказанное относится не только к полевым игрокам, но и к вратарям в следж- хоккее. В следж - хоккее даже самые габаритные вратари, не способны закрыть своим туловищем всю поражаемую шайбой площадь хоккейных ворот. Что же тогда говорить про вратарей с меньшим ростом и весом. И дело здесь в том, что в следж- хоккее вратарь так же, как и полевой игрок, находится в специальных санях и практически не может в связи с этим надежно обеспечить защиту верхней части ворот. Ещё одной отличительной особенностью в игре вратаря в следж - хоккее является игра на выходах из ворот - она также осложняется спецификой конструкции саней. В отличие от полевых игроков вратари перемещаются на санях, где вместо лезвий установлен специальный пластик, что не способствует быстрому перемещению по площадке. В современном следж- хоккее крайне редко можно увидеть вратарей, играющих на выходах из ворот. В следж- хоккее, в отличие от хоккея с шайбой игроки выходят на площадку и уходят с неё через специальные ворота в заградительных бортах. Игрок может использовать обе клюшки одновременно для проводки шайбы (шайба изготовлена из вулканизированной резины или другого материала, одобренного Международной федерацией хоккея, толщина шайбы - 2.54 см, диаметр - 7.62 см, вес 156-170 г). В следж-хоккее в силу своей специфики игроки переме-

щаются по площадке на специальных санях. Сани выполнены из алюминия или стали, имеют размеры 0.6 x 1.2 м. Перед саней изогнут дугой, для сидения используется одно из двух возможных приспособлений. Сани снабжены полозьями толщиной 3 мм, которые изготовлены из закаленной стали. Предполагается, что шайба, поставленная на ребро, должна свободно проходить под санями, поэтому высота саней надо льдом должна быть в пределах 8.5 - 9.5 см. Длина полозьев не должна превышать трети от общей длины саней. Сани могут быть дополнительно снабжены спинкой, которая не должна быть выше подмышек, когда спортсмен сидит в санях. Ступни, икры, колени и бедра игрока ремнями крепятся к саням, что определенным образом накладывает существенные ограничения в схемы игры, которые широко распространены в традиционном хоккее с шайбой. Игроки в следж- хоккее находятся в низком вертикальном положении на льду, что моментально отражается на способности и возможности оценки ситуации на площадке во время проведения тренировок и матчей. В отличие от традиционного хоккея в следж- хоккее игроки не могут эффективно перемещаться спиной вперед во время атаки команды - противника, скорость, развиваемая некоторыми представителями следж- хоккея, особенно игроками с высокой биампутацией, может достигать внушительных показателей, но на порядок ниже, чем в обычном хоккее. Не стоит забывать, что специфика устройства саней в следж- хоккее не позволяет спортсменам выполнять отдельные технические действия (торможения, развороты, маневры, ускорения, стартовые рывки) так же эффективно, как в обычном хоккее. Сани регулируются индивидуально под каждого ребенка. Размер сиденья должен соответствовать параметрам человека, который будет заниматься (на сегодняшний день производятся сиденья четырех размеров - детское, юниорское, подростковое, взрослое). Раму необходимо отрегулировать по такой длине, чтобы ноги упирались в опору для защиты ног. Игроки в следж-хоккее перемещаются по площадке, отталкиваясь одним концом специальных клюшек. Спортсмены пользуются двумя клюшками с деревянным крюком на одном конце (для работы с шайбой) и с зубья-

ми - на другом (для передвижения по льду). Максимальная длина клюшки 1 метр, используемый материал - дерево, пластик или сплав алюминия с титаном. Максимальная длина крюка 25 см для полевых игроков и 35 см для вратаря. Для того чтобы зубчатый конец клюшки не разрушал поверхность льда или нечаянно не вредил другим игрокам, вводятся ограничения - зубцы клюшки не должны иметь острый конец. Крюк клюшки игрока может быть загнут. Загиб крюка клюшки должен быть ограничен таким образом, чтобы расстояние перпендикулярной линии, измеренное от прямой линии, проведенной из любой точки пятки к концу крюка клюшки, не превышало бы 1,5 сантиметра. Металлическая насадка с зубцами не должна выдаваться более чем на 1 сантиметр. Количество зубцов должно быть не менее шести (по три с каждой стороны), причем максимальная длина каждого – не более четырех миллиметров. Одна из клюшек вратаря может иметь металлическую насадку с зубцами у основания крюка, которая должна удовлетворять вышеописанным правилам. Он также может пользоваться перчаткой – ловушкой с зубцами менее четырех миллиметров. Этими же клюшками спортсмены должны производить ведение и передачи шайбы, обводки, броски по воротам соперников, предварительно перехватив и перевернув другой стороной, где находится крюк клюшки. Максимальная длина клюшки - 100 см от пятки до конца клюшки. Чтобы правильно подобрать длину клюшки под игрока, ему надо сесть в сани и поставить клюшку на лед. Идеальная длина клюшки-по плечо игрока. Все, что выше плеча, можно смело отрезать. Как правило, на первый период ребенку выдаются клюшки, уже обрезанные под универсальный размер - индивидуальные клюшки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

УРОК 1. Цель: Обучение катанию в санях, ведение шайбы в движении, передачи с места.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
1. Разминка – катание	Катание по схеме вдоль и поперек площадки, каждый заход – к борту. Можно выполнять с шайбами. Полное торможение в конце.	10 мин
2. Ведение в движении	Передвижение по схеме с шайбами: - ведение шайбы между стойками; - крутой поворот. Вратари также катаются по схеме в центре площадки.	10 мин
3. Передачи с места	Игроки, разбившись на пары, работают над пасом с места (левой рукой, правой рукой). Вратари могут также упражняться в передачах и катании	10 мин

Урок 2. Цель: Обучение броску с места, ведение шайбы. Отработка навыков (круговая комбинация).

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
1. Бросок с места	Игроки выстраиваются вдоль борта и работают над бросками, поочередно левой и правой руками. Можно добавить паса для отработки приема паса перед броском. Менять команды, чтобы работали над бросками правой и левой руками.	10 мин.
2. Ведение (круговое)	Игроки катаются по схеме. Для усложнения задачи произвольно добавляйте круги у стоек. Заканчиваем броском в ворота (с вратарем). Повторить 4 раза.	10 мин.
3. Круговая комбинация с броском	Игроки работают по схеме. Для усложнения задачи произвольно добавлять препятствия и защитников, расположенных случайным образом. Заканчиваем броском в ворота (с вратарем). Повторить 4 раза.	10 мин.

Урок 3. Цели: Обучение катанию, передаче шайбы, владению клюшкой и шайбой.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
1. Разминка – катание	Переменная езда: короткие и быстрые толчки руками чередуются с длинными и мощными отталкиваниями. Полная остановка (торможение) на линии ворот в конце. Вратари работают над катанием, делают специальные вратарские упражнения.	10 мин
2. Упражнения по станциям	Ведение в движении. Ведение одной рукой, в движении, шайбу перемещаем под сани между левой и правой рукой. Ведение на месте. Работа над различными способами ведения на месте, например, восьмерка под рамой с использованием передней точки и точки за спиной.	15 мин
3. Упражнения по станциям	Ведение в движении. Выполняем различные способы ведения вокруг стоек. В конце полная остановка. Катанием с переходом. Игроки начинают у стойки, ближайшей к линии ворот, затем едет к дальней стойке (X1), возвращаются назад к стойке на линии ворот (X2), затем имитация действий в обороне. Повторить со стойками X3 и X4. Ведение на месте. Игроки выстраиваются в круг и передают шайбу друг другу, выкликая имя игрока, которому передают пас. Постепенный переход к пасу в касание.	15 мин
4. Игра	Эстафета «Змейка» с шайбой и без шайбы.	5 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Технические приемы в следж-хоккее

1) Техника передвижения в следж-хоккее

Скорость и маневренность передвижения в следж-хоккее зависят от физической силы игрока и его способности использовать опорную клюшку – наконечник при отталкивании ото льда. Клюшки должны надежно закреплены и должным образом заточены. Сани игрока должны быть установлены так, чтобы оптимально компенсировать его физический дефект. Маневренность катания достигается при максимальной близости лезвий саней друг к другу. Лезвия должны быть сближены настолько, насколько позволяют особенности здоровья игрока. По мере развития навыков, обретения чувства равновесия на льду, перемещают лезвия ближе друг к другу и тщательно следят за остротой их заточки. Принципиально расположение центра массы игрока на лезвиях саней, а не на передней раме. Сани не должны подпрыгивать вверх – вниз при передвижении.

а) Нахождение на месте. Тренировочные моменты: спина прямая, перпендикулярно льду или с небольшим наклоном вперед; клюшки по бокам туловища для устойчивости. Руки удерживают конец клюшек.

Типичные ошибки. Центр массы тела чересчур отклонен назад, что может привести к падению на корму санок. Туловище «не отцентрировано» на сидении, что ведет к неустойчивости (раскачиванию из стороны в сторону), когда игрок движется вперед.

б) Старт. Тренировочные моменты: подать туловище чуть вперед, руки прямые, вытянуты вперед параллельно льду; клюшки ударяют в лед синхронно под углом 45 градусов; быстрое короткое первое отталкивание для набора скорости переходит в более длинные отталкивания.

Типичные ошибки. Отталкивание под неправильным углом приводит к снижению мощности и потере скорости.

а) синхронность отталкивания.

б) Передвижение вперед.

Тренировочные моменты: руки вытянуты вперед параллельно льду; клюшки должны одновременно втыкаться в лед наконечниками под углом 45 градусов; в момент контакта клюшек со льдом руки идут назад вдоль туло-

вища; перемещение тела и старт следующего удара должны происходить до момента потери контакта клюшек со льдом.

Типичные ошибки. Фронтальная рама подпрыгивает вверх-вниз.

в) Поворот в обе стороны. Тренировочные моменты: наклон туловища в сторону поворота; продолжаем отталкивание рукой со стороны, противоположной направлению поворота; вторая рука остается на льду и используется для руления и поддержания равновесия; чтобы увеличить крутизну поворота необходимо энергичнее наклонить туловище в сторону поворота.

Типичные ошибки. Работа наконечником без использования опорной руки для устойчивости.

г) Торможение в обе стороны. Тренировочные моменты: торможение начинается так же, как и поворот; игрок должен сфокусироваться на перемещении центра массы тела; как только сани завершат поворот, игрок переносит вес тела на корму, чтобы вонзить лезвия в лед.

Типичные ошибки. Уклон от поворота и работа наконечниками.

2) Владение шайбой (ведение шайбы). Общие приемы владения шайбой: руки и верхняя часть тела игрока расслаблены; работа с шайбой должна быть мягкой, гладкой, ритмичной и спокойной; молодые игроки должны играть юниорскими клюшками, с более тонким древком и крюком; необходимо работать над переходом от удерживания крюка клюшки к скольжению вниз по древку (для более уверенного контроля шайбы) и обратно к крюкам клюшки (чтобы продолжить движение). Это ключевой навык в следж-хоккее. Суть в том, что надо научиться выполнять его быстро; использование санок для укрытия шайбы от соперника – один из способов ведения шайбы в следж-хоккее, его нет в хоккее обычном.

а) Ведение на месте. Тренировочные моменты: рука скользит вниз от крюка к наконечникам; протолкнуть шайбу и затем укрыть её с помощью движения наподобие перелистывания страницы или переворачивания блина на сковороде подбросом; шайбу удерживать сбоку от туловища, отрабатывать приём обеими руками.

Типичные ошибки. Рука слишком близко к крюку клюшки. Удар по шайбе; её надо укрывать, а не бить по ней.

б) Укрывание шайбы под санями на месте. Тренировочные моменты: в стороне от туловища подтянуть шайбу от носка к пятке крюка клюшки, укрыть шайбу; протолкнуть шайбу под сани, проворачивая шайбу от пятки к носку клюшки; укрыть шайбу клюшкой на другой стороне.

Типичные ошибки. Принимающая рука не готова. Удары по шайбе крюком клюшки. Нужно стараться укрыть шайбу, а не бить по ней.

в) Передвижение вперед – проталкивание шайбы клюшкой, либо перчаткой. Тренировочные моменты: при передвижении вперед игрок кладет руку или крюк на лед для проталкивания шайбы вперед; шайбу следует проталкивать вперед достаточно далеко, чтобы она не мешала передвижению игрока; этот прием следует применять, когда у игрока имеется достаточное пространство для передвижения с шайбой.

Типичные ошибки. Шайба проталкивается недостаточно далеко, что ведет к замедлению продвижения игрока. Шайба посылается слишком далеко, что ведет к её потере.

г) Передвижение вперед – ведение шайбы. Тренировочные моменты: при передвижении вперед игрок упирается крюком клюшки в лед для проталкивания / укрывания шайбы; используя частичный перенос веса тела и другую клюшку, игрок немного изменяет направление движения, одновременно укрывая шайбу.

Типичные ошибки. Недостаточно надежное укрывание шайбы клюшкой, шайба «сваливается» с крюка. Недостаточно отработаны составляющие этого навыка – ведение шайбы и поворот, что не позволяет использовать их одновременно.

д) Передвижение вперед – шайба под сани. Тренировочные моменты: при передвижении вперед игрок ставит крюк на лед и проталкивает шайбу в другую руку; укрывает шайбу другой рукой, продолжая работать клюшкой и

контролируя шайбу; продолжать перемещение шайбы «взад-вперед», одновременно продолжая движение.

Типичные ошибки. Недостаточно надежное укрытие шайбы клюшкой в результате шайба «сваливается» с крюка. Такие навыки, как поворот, движение или работа с шайбой недостаточно отработаны для соединения в одно движение.

3) Техника передачи. Принципы передачи шайбы. Руки в удобном положении, аналогичном тому, которое используется при ведении на месте. Глаза – всегда только на цели передачи. Крюк движется в направлении цели. Выполнивший передачу игрок не останавливается после выполнения, а следует в позицию поддержки (подключается к комбинации). Особое значение для следж-хоккея приобретает умение делать передачу лицевой и тыльной сторонами крюка, а также обеими руками: как правой, так и левой.

а) Передача с места, клюшкой на клюшку. Тренировочные моменты: положение игрока – голова прямо, глаза смотрят на цель; проталкивание шайбы к цели происходит путем проворачивания ее от пятки к носку; в рабочей фазе крюк идет следом за траекторией полета шайбы; при приеме паса игрок должен показать пасующему цель клюшкой, направленной под прямым углом к льду; при приеме, в момент контакта рука и клюшка находятся спереди от бедер, чтобы укрыть шайбу клюшкой.

Типичные ошибки. Клюшка не под прямым углом ко льду в момент приема, шайба уходит с крюка или неправильно накрывается.

б) Передача поперек туловища с места. Тренировочные моменты: аналогично выше сказанному, но траектория движения шайбы направлена к цели под углом, поперек корпуса пасующего; прием имеет большое значение, так как дает возможность пасующему увеличить число возможных принимающих.

Типичные ошибки. При попытке сделать поперечную передачу она блокируется телом/санями.

в) Передача в движении - прием шайбы и выполнение передачи рукой, ближней к партнеру. Тренировочные моменты: как правило, это пас тыльной стороной («с неудобной руки») партнеру, который также находится в движении; движение должно продолжаться рукой, не контролирующей шайбу, как при выполнении, так и при приеме; передачу делают так, чтобы шайба пришла к партнеру чуть впереди него, с запасом, тогда он не прокатится мимо шайбы.

Типичные ошибки. Недодача сзади, пас вынуждает адресата притормаживать.

г) Пас с отскоком от борта. Тренировочные моменты: сделать так, чтобы борт работал при выполнении передачи на тебя; использовать прием в ситуации, когда защитник расположился между пасующим и адресатом; угол касания равен углу отражения; при передачах (с места или в движении) от борта применяется та же техника паса, но в правильно выбранном месте. Типичные ошибки. Передача выполнена под неправильным для приема углом.

д) Оставление. Тренировочные моменты: добиваться того, чтобы пасующий знал, в какой точке (позиции) на площадке располагается партнер – адресат оставления; оставлять шайбу партнеру следует в движении, причем так, чтобы он был в положении, удобном для броска по воротам/следующей передачи.

Типичные ошибки. Перехват шайбы соперником, если оставление выполнено в неудобном для партнера месте.

е) Передача подкидкой от борта. Тренировочные моменты: данный прием можно использовать для обводки соперника, либо для перекидки через препятствие на льду; выполнение аналогично передаче с места или в движении, но запястье совершает хлесткий рывок при выпуске шайбы с крюка, аналогичное кистевому броску, применяемому для отрыва шайбы ото льда. Типичные ошибки. Шайба плохо поднята и перехватывается соперником. Подкидка неточна, что ведет к потере шайбы.

4) Техника броска. Общие принципы бросков. Главное требование – точность. Сильные, но слишком быстрые броски, идущие мимо ворот, неэффективны, следовательно- бессмысленны. Быстрота выполнения (быстрый выпуск шайбы с крюка) так же важна, как и скорость полета шайбы. При бросках элемент неожиданности приобретает решающее значение. При игре перед воротами всегда нужно держать клюшку на льду, будучи готовым к реакции на любой отскок или рикошет. Необходимо овладеть разными способами бросков, чтобы правильно и точно выполнять их в любой игровой ситуации. Игроки, способные быстро реагировать и использующие широкий диапазон приемов броска, добиваются наилучших результатов.

а) Кистевой бросок с места. Тренировочные моменты: первым делом следует освоить кистевой бросок, поскольку он наиболее точен и легок для усвоения; начальная фаза: шайба у пятки крюка, клюшка в стороне от туловища, чуть позади бедра; нужно сильно давить на крюк клюшки; по мере продвижения шайбы вперед ее следует подтянуть ближе к туловищу; завершает бросок хлесткое движение запястьем; в рабочей фазе рука поднимается на достаточную высоту, чтобы оторвать шайбу ото льда и придать ее движению высокую траекторию.

Типичные ошибки. Недостаточно быстрое движение руки/клюшки для нанесения сильного броска. Недостаточное усилие, направленное на крюк клюшки.

б) Кистевой бросок в движении. Тренировочные моменты: действия аналогичны описанным выше, но переход с хвата для отталкивания к бросковому хвату на древке клюшки – важный технический элемент для правильного броска в движении.

Типичные ошибки. Неправильный переход к положению руки для броска.

в) Бросок с места. Тренировочные моменты: шайба должна находиться рядом с игроком, у бедра; чтобы инициировать бросок, надо отвести клюшку назад, оторвав ее ото льда; затем энергично направить крюк для контакта с

шайбой, делая резкое короткое движение запястьем в точке контакта; доводка броска идет с высоким замахом для броска по высокой траектории и с низким – для броска по низкой траектории.

Типичные ошибки. Неправильное положение шайбы ведет к неудачному броску. Этот тип броска менее надежен и требует больше времени на отработку и освоение навыка по сравнению с кистевым.

г) Бросок в движении. Тренировочные моменты: действия аналогичны описанным выше, но переход с хвата для отталкивания к бросковому хвату на древке клюшки – важный технический элемент для правильного кистевого броска.

Типичные ошибки – неправильный переход кисти к положению для броска.

д) Бросок тыльной стороной крюка, с «неудобной» руки. Тренировочные моменты: действия аналогичны кистевому броску, только сам бросок выполняется тыльной стороной крюка; толчковое движение в сторону от туловища выполняется одновременно с быстрым перехватом, что и приводит к быстрому и эффективному броску с «неудобной» руки; такой бросок – эффективный атакующий прием в следж-хоккее, особенно, и если есть фактор неожиданности. Его довольно трудно освоить, особенно для менее развитой (слабой) руки игрока.

Типичные ошибки. Прилагается недостаточно силы для резкого и сильного щелчкового движения кисти при ударе по шайбе в стороне от туловища.

5) Техника отбора. Силовые единоборства. Общие принципы. Отбор шайбы у соперника силовым приемом – важная составная часть следж-хоккея профессионального уровня. Тренеры должны учитывать уровень подготовки своих игроков, прежде чем ознакомить их с приемами отбора. Отбор шайбы выполняется для овладения шайбой. Прежде чем обучать отбору, следует убедиться, что конькобежная подготовка игроков проведена успешно и надежно, поскольку основа, на которой строится техника силовых едино-

борств, - как раз техника передвижения на санях. Поэтому, во избежание травм, отбор посредством силовых приемов можно вводить только для игроков высокого уровня подготовки. Катание, скорость передвижения, ловкость и маневренность, устойчивость и физическая сила – ключевые навыки, необходимые для отбора шайбы. Во всех случаях силового отбора в следж-хоккее важно избегать контакта с соперником под углом, перпендикулярно игроку, принимающему силовой прием, поскольку есть риск толчка в борт, а это уже нарушение правил (неправильная атака соперника).

а) Оттеснение/отбор силовым приемом у борта. Тренировочные моменты: необходимо вынудить соперника передвигаться в нужном направлении (к борту или в сторону от игрока); способность оставаться между владеющим шайбой и адресатом передачи, постепенно перекрывая пространство, имеющееся у владеющего шайбой; подстраивание к скорости соперника; клюшка все время на льду, кроме движения на перехват потенциальной передачи.

Типичные ошибки. Не успеть за соперником. Оставлять слишком большое пространство до владеющего шайбой.

б) Физический контакт на открытом льду. Тренировочные моменты: силовой прием на открытом льду выполняют для выключения соперника из игры; контакт осуществляется плечом; игрок, применяющий силовой прием, обязан держать руки и локти внизу, плотно прижатые к туловищу, во избежание опасных нарушений типа «удар локтем»; чистый силовой прием представляет собой контакт «тело в тело», а не рукой или локтем в тело. Чтобы не быть сбитым, центр тяжести необходимо расположить как можно ниже; данный прием требует мастерства и применяется, как правило, на высшем (элитном) уровне. Тренировочные моменты при подготовке к противодействию силовому приему. Наклон в ту сторону, откуда идет силовой прием. Движение перед самым толчком к игроку, против которого идет силовой прием, чтобы толчок пришелся в нижнюю часть. Обязательное ношение правильно подогнанного защитного снаряжения. При падении или столкновении с бор-

том нужно сгруппироваться так, чтобы пришелся на самую крупную часть тела. В ходе тренировки необходимо работать над силой и гибкостью, чтобы снизить риск получения травм.

Типичные ошибки. Толчок на борт – не такое уж редкое нарушение в следж-хоккее. Оно возникает, когда при попытке применить отбор силовым приемом неправильно выбран угол сближения. Несвоевременное применение приема ведет к потере шайбы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНО – ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛЕДЖ – ХОККЕИСТОВ

Комплекс упражнений ОФП для следж – хоккеистов

1. Сидя на босу, руки опущены вдоль тела. Наклоны вправо (влево), скрещивая руки над головой. При выпрямлении скрещивать руки перед туловищем. Держать равновесие.

2. В положении сидя на босу, ноги вытянуть вместе, руки согнуть в локтях и положить на затылок. Затем наклониться к ноге с касанием рукой пальцев левой ноги. То же с правой ногой. Держа равновесие.

3. Лежа на спине, коснуться пальцами ног пола за головой, вернуться в исходное положение.

4. Из положения стоя, руки опущены вдоль туловища наклоны вперед.

5. Ноги шире плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище влево (вправо), поочередно касаться пола то одной, то другой рукой.

6. Сесть на босу, руки вытянуть вперед, имитация толчка клюшками. Держа равновесие.

7. Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем туловища к коленям.

Каждое упражнение выполняют сначала по 4–5 раз, затем 10–15 раз.
Продолжительность до 30 минут.

Комплекс упражнений для развития быстроты движения на санях следж – хоккеистов

1. Старты с места из различных исходных положений выполняются по звуковому сигналу– лицом, спиной, боком.

2. Старты в движении. Выполняются по сигналу с максимальной быстротой реагирования. Пример, группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу тренера группа начинает выполнять слаломные движения в максимальном темпе. По сигналу группа резко останавливается и начинает движение в обратную сторону. По сигналу группа выполняет поворот на 180 градусов и осуществляет движение по кругу в среднем темпе.

3. Подвижные игры. Первый игрок движется вперед, выполняя различные приемы: ускорения, повороты, торможения, остановки, финты. Задача второго игрока- как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера.

4. Передача шайбы в парах, на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать шайбу партнеру в клюшку, заставляя его быстро реагировать на передачу. То же самое можно делать с мячом.

5. Игровые упражнения из хоккея.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости

1. Катание с максимальной скоростью 10, 18 метров с места без шайбы, с места с шайбой.

2. Подвижные игры: старт с преследованием соперника, убегай-догоняй и др.

3. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

4. Катание с максимальной скоростью 30, 60 метров.

5. Подвижные игры.

Упражнения для развития выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов

1. Упражнения на движения клюшкой при броске шайбы.
2. Выполнение этого же упражнения с небольшими отягощениями.
3. Упражнения выполнения технического приема игры (ведения, обводки, передачи, удара шайбы, броска).

Упражнения для развития выполнения рывкового – тормозных действий и переключений

1. Челночный вид и различные его виды 3 x 9, 5 x 9 м.
2. Слаломное катание и обводка стоек.
3. Катание с поворотами на 180 и 360 градусов.
4. Выполнение катания с поворотами на 180 и 360 градусов с шайбой.
5. Игровые упражнения с чередованием различных технических приемов – ведение, прием, обводка, передачи и броски и др.
6. Эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих увеличение скоростных качеств.
7. Выполнение различных спортивных игр.

Упражнение на развитие владения клюшкой, шайбой

1. Ведение на месте.
2. Ведение в движении.
3. Передача шайбы.
4. Броски и удары шайбы.
5. Удары мяча.
6. Игровые упражнения и игры с мячами для тенниса и хоккея с мячом.

В начале все упражнения следует выполнять с умеренной скоростью, постоянно увеличивая ее темп, при этом постоянно контролировать состояние хоккеистов. Постепенное увеличение темпа позволяет избежать скованности движений и способствует развитию координационных качеств. Движения в спортивных играх должны быть быстрые и кратковременные, выполняются по команде. Использование соревновательных упражнений представ-

ляет собой выполнение технических приемов хоккея с предельными скоростными характеристиками. Упражнение на быстроту требуют сосредоточенности и максимальной собранности, поэтому выполнять их требуется четко и точно.

Упражнения аэробного воздействия, выполняемые на льду

1. Ведение шайбы по кругу в большом потоке с броском в ворота.
2. Челночный бег на санях с торможением.
3. Продолжительная игра с различным количеством игроков 5 x 5 или 4 x 4 в одной зоне в двое ворот.

Упражнения аэробно – анаэробного воздействия

1. Скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях.
2. Ведение шайбы в большом потоке с обводкой 6 стоек в средней зоне, расположенных вдоль борта, с броском шайбы в ворота.
3. Ведение шайбы по кругу и бросок по воротам с неудобной стороны, затем прокат в другой, ближний круг, ведение шайбы по кругу в правую сторону и бросок по воротам с удобной стороны.
4. Тренер бросает шайбу в сторону ворот. Защитник и нападающий стартуют от синей линии с целью овладеть шайбой и в условиях борьбы должны атаковать ворота.
5. Игровое упражнение: нападающий выкатывается из угла, получает пас от защитника и атакует ворота 1 X 0, затем то же самое, с другого угла.

Упражнения анаэробного характера

1. Скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях.
2. Челночный бег 6 x 9 м с торможением;

Развитие аэробных способностей и возможностей организма особенно важно на первом этапе, а также после болезни или травмы спортсмена. Меньше эти способности используются в соревновательном и в переходном этапе. Выносливость в играх и игровых упражнениях необходимо развивать в тесной связи с решением технико-тактических задач.

Упражнения на развитие гибкости

1. В положении стоя, руки вниз делать попеременные наклоны головы вперед-назад и повороты влево – вправо, а также вращение головы в правую и левую сторону.

2. Из положения стоя, руки опущены поднимать и опускать плечи вместе, а также опустить левое и поднять правое плечо и наоборот; движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами вперед и назад.

3. Из положения стоя, руки вниз резко занести левую руку вверх за голову, а правую за спину и возвратиться в исходное положение. Повторить в обратную сторону.

4. Сидя на полу, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз, делать движения руками как при плавании вольным стилем.

5. Согнуть ноги в коленях, опереться правой рукой о голень правой ноги. Круговое вращение вперед левой рукой. То же повторить левой рукой.

6. Сидя на босу, руки вниз махи руками вперед до уровня плеч, круговые движения руками.

7. Сидя на босу, руки вниз занести левую руку вверх за голову, а правую за спину и возвратиться в исходное положение. Повторить в обратную сторону.

8. Сидя на босу, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз. Маятниковые движения рук влево – вправо с поворотом туловища.

9. Из положения стоя, ноги вместе, руки опущены круговые движения тазом вправо (влево).

10. Сесть, скрестив перед собой согнутые в коленях ноги, левая нога на правой, руки опущены с опорой на пол. Вытянуть обе ноги влево и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону из положения правая нога на левой.

11. Лечь на пол, ноги вытянуты, руки в стороны. Ноги согнуть в коленях с подъемом вверх, затем повернуться влево и право.

12. Из положения сидя, ноги врозь, руки опущены повернуться вправо и развести руки в стороны и назад, затем вернуться в исходное положение. Повторить с поворотом туловища влево.

13. Сидя на полу чуть согнуть правую ногу в колене и наклониться к ней, при наклоне руки отвести назад и вернуться в исходное положение. Повторить с наклоном влево.

14. Сесть ноги врозь, руки разведены в стороны и назад. При наклонах вперед руки вытягивать вперед так, чтобы при выполнении махов как можно дальше касаться пола ладонями рук. Махи с возвращением в исходное положение. Мышцы мало растяжимы и поэтому увеличить их длину довольно сложно. Однако, если увеличить количество повторений движений и после серии таких повторений амплитуда движений значительно увеличится. Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10–20 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее двух – трех в каждом упражнении. Амплитуда движений постоянно увеличивается до тех пор, пока не достигнет максимума.

Упражнения на расслабление

1. Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием.

2. В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног.

3. Лежа на животе согнуть ноги в коленях.

4. В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки.

5. Расслабить мышцы ног потряхиванием.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Протоколы тестирования

№ п\п	Ф.И.	Поднимание медицинбола	балл	Бросок руками медицинбола	балл	Сумма баллов

1	Костя К	14	4	2.70	4	8
2	Настя Ш	12	2	2.10	3	5
3	Данил А	14	4	2.45	3	7
4	Андрей Л	14	4	2.48	3	7
5	Данил П	12	2	2.34	3	5

Таблица № 3 Протокол тестирования общей физической подготовленности следж – хоккеистов (сентябрь 2020 г.).

№ п/п	Ф.И.	Поднимание медицинбола	балл	Бросок руками медицинбола	балл	Сумма баллов
1	Костя К.	20	5	3.10	5	10
2	Настя Ш	15	5	2.00	3	8
3	Данил А	18	5	2.50	4	9
4	Андрей Л	20	5	2.90	4	9
5	Данил П.	15	5	2.40	3	8

Таблица № 4.

Протокол тестирования общей физической подготовленности следж – хоккеистов (май 2021 г.).

№ п/п	Ф. И.	Бег на санях 18 м	балл	Бег на санях во-круг фишек	балл	Сумма баллов
1	Костя К.	8.4 сек	4	34.6 сек	4	8
2	Настя Ш.	8.9 сек	4	47.2 сек	2	6
3	Даниил А.	8.8 сек	4	48.1 сек	2	6
4	Андрей Л.	9.1 сек	3	39.2 сек	3	6
5	Даниил П.	10.8 сек	2	59.7 сек	2	4

Таблица № 5. Протокол тестирования специальной физической подготовленности следж – хоккеистов (сентябрь 2020 г.).

№ п/п	Ф. И.	Бег на санях 18 м	Балл	Бег на санях во-круг фишек	балл	Сумма баллов
1	Костя К.	7.8 сек	5	32.7 сек	4	9

2	Настя Ш.	8.5 сек	5	44.1 сек	2	7
3	Даниил А.	8.6 сек	4	44.5 сек	2	6
4	Андрей Л.	8.4 сек	5	34.6 сек	4	9
5	Даниил П.	8.7 сек	3	49.3 сек	2	5

Таблица № 6.

Протокол тестирования специальной физической подготовленности следж – хоккеистов (май 2021 г.).