



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО РОЛИКОВОМУ СЛЕДЖ-ХОККЕЮ
В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ

Методические рекомендации разработаны АНО «Федерация адаптивного хоккея» при поддержке Благотворительного Фонда «СИЭСЭС» в рамках пилотного проекта «Хоккей объединяет», реализованного в сезоне 2022/2023 гг. Цель проекта – предоставить детям с поражением опорно-двигательного аппарата возможность заниматься роликовым следж-хоккеем в специализированных школах-интернатах.

Рекомендации основаны на опыте трех различных школ-интернатов:

- МКОУ С (К) ШИ № 152, г. Новосибирск;
- ГКОУ «Школа-интернат Костромской области для детей с ТНР и детей с нарушениями ОДА», г. Кострома;
- ГКОУ АО «Школа-интернат № 7», г. Астрахань.

Рекомендации включают в себя широкий спектр информации, необходимой для организации и проведения эффективных тренировочных занятий по роликовому следж-хоккею.

В рекомендациях представлены следующие ключевые аспекты:

1. Организационные вопросы: создание условий для занятий, планирование тренировочного процесса.
2. Адаптивное оборудование: советы по выбору и использованию специализированного оборудования, такого как роликовые следж-сани, хоккейные клюшки и защитная экипировка.
3. Подготовка спортсменов: описание базовых навыков и техник роликового следж-хоккея, методики обучения и совершенствования.

Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий по роликовому следж-хоккею в специализированных коррекционных школах-интернатах для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (VI класса) предназначены для специалистов-тренеров, работающих с этой целевой группой детей. Данное руководство поможет создать условия для полноценной физической активности и социализации детей через увлекательный адаптивный вид спорта.

АВТОРЫ:

А. А. Политов, Л. В. Тишкин, М. А. Марченко
АНО «Федерация адаптивного хоккея»
Москва, 2023



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	02
Внедрение занятий по роликовому следж-хоккею в расписание учреждения	06
Оборудование, инвентарь и экипировка	07
Комплектование группы. Планирование программы занятий	12
Подготовка и проведение занятий по роликовому следж-хоккею	13
Практические рекомендации по работе с людьми с ОВЗ	21
Практические рекомендации по занятию роликовым следж-хоккеем	22
Заключение	34



ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная работа с воспитанниками детских домов и специализированных коррекционных школ-интернатов для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в последнее десятилетие приобрела особую актуальность, связанную со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения. Главными причинами являются социальные и экологические факторы. Так как занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функционирование основных систем организма лиц с ПОДА, способствуя тем самым развитию коррекционно-компенсаторных функций, которые позволяют им адаптироваться к жизни в обществе, расширение списка различных форм физической активности повысит эффективность процесса адаптивного физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста в условиях школ-интернатов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Федерация адаптивного хоккея разработала новую дисциплину адаптивного хоккея – роликовый следж-хоккей, чтобы изменить ситуацию, связанную с ограниченными возможностями специализированных коррекционных школ-интернатов для детей с ПОДА развивать игровые виды спорта.

Роликовый следж-хоккей адаптирован к условиям интернатов и возможностям развития детей с ПОДА. Он помогает использовать хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления, а также расширить сеть спортивных секций.

Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определены основные пять направлений реабилитации инвалидов, одним из которых является физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт.

По данным Министерства спорта РФ, только 14% лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особенностями развития (ОВ) (по официальной статистике их около 12,5 млн человек) занимаются спортом, что в 2,5 раза меньше, чем доля занимающихся спортом людей среди здорового населения (36,6%). Среди детей показатели еще хуже – менее 10% детей с ОВЗ в возрасте от 5 до 18 лет в России занимаются спортом и ведут активную социальную жизнь, общаясь со здоровыми сверстниками. Чаще всего такие семьи живут в своем замкнутом мире и получают только медикаментозную поддержку.

Адаптивный спорт практически не используется в нашей стране для реабилитации детей с ОВЗ и инвалидностью. Тем не менее, мировой опыт и опыт Федерации показывают, что занятия спортом помогают не только реабилитироваться ребенку с ОВЗ и инвалидностью, но и всей семье вести активную социальную жизнь наравне с обычными семьями, и таким образом улучшать качество жизни.

Всесезонные игровые виды спорта, такие как роликовый следж-хоккей, предоставляют широкие возможности для развития физической активности. Роликовый следж-хоккей может стать популярным видом активного отдыха и спорта в интернатах. У детей улучшается физическое состояние, они развивают свои учебные навыки и целеустремленность, взаимодействуют с преподавателями и другими детьми – участниками совместных занятий, а также учатся работать в команде. Улучшается также их психологическое состояние.

Занятия в группе, где все участники равны, способствуют развитию социальных навыков, улучшают самооценку и эмоциональный баланс участников.

Люди с ОВЗ, начиная занятия игровыми видами спорта, зачастую не имеют представления о том, что их ожидает и какой эффект они получают. Они могут быть настороженными и недоверчивыми. Наша задача состоит в том, чтобы помочь им понять, что их ожидает, – просто веселье, игра, социальное развитие или нечто большее. Существует множество показателей, определяющих пользу спорта для людей с ОВЗ, и некоторые навыки, приобретенные в спорте, наши ученики смогут применить и в обычной жизни.

Любой вид спорта может изменить жизнь человека к лучшему. Регулярные занятия спортом приносят огромную пользу человеческому организму, помогают улучшить самочувствие, повысить иммунитет и развить выносливость, силу и координацию. Социальная и эмоциональная составляющие также очень важны, поскольку игровые виды спорта предполагают работу в команде, взаимодействие с тренером и другими участниками.



ПОЧЕМУ

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ НА РОЛИКАХ?

Одной из главных задач школ-интернатов является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся с ОВЗ. Это достигается через урочную деятельность, вовлечение их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий, а также спортивно-массовые мероприятия.

Школа-интернат – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени ученики проводят именно здесь.

Для занятий игровыми видами спорта в интернате не всегда есть все необходимое: футбольное поле и тем более ледовая площадка на территории, но в любом образовательном учреждении есть спортивный зал.

ПРЕИМУЩЕСТВА

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ НА РОЛИКАХ

Роликовый следж-хоккей является игровым видом спорта, которым можно заниматься в обычном спортивном зале, который есть при школах-интернатах. И как известно, именно игровые виды спорта положительно влияют на формирование характера человека, вырабатывая у него волю к победе, способность взаимодействовать в команде, принимать неудачи правильно. С помощью игровых видов спорта формируется аналитический склад ума, приобретаются навыки правильного принятия решений и анализирования неудач.

Детям такие занятия помогают обрести новых друзей и получить нужные социальные навыки при общении со сверстниками.

Игровые виды спорта объединяют людей, дают понимание того, как совместными усилиями можно достичь нужного результата, и роликовый следж-хоккей не стал исключением. Кроме того, роликовый следж-хоккей отлично развивает стратегическое мышление и планирование, а также учит быстро принимать решения в постоянно меняющейся ситуации, подобно обычному хоккею.

ЧТО ДАЕТ

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ НА РОЛИКАХ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С ОВЗ, ПРОЖИВАЮЩИМ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ?

Благодаря занятиям по роликовому следж-хоккею происходит физическое развитие, улучшается координация, реакция и ловкость. Физические нагрузки помогают забыть о жизненных трудностях, избавляют от плохого настроения и устраняют тревожность.

Улучшается физическое здоровье и психологическое состояние. Развивается правильная самооценка, дети учатся верить в себя, интегрироваться в коллектив и находить свое место в нем. Кроме того, активные дети лучше проявляют себя в нестандартных ситуациях и быстрее адаптируются к изменениям.

КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ

РОЛИКОВЫМ СЛЕДЖ-ХОККЕЕМ?

К занятиям по роликовому следж-хоккею допускаются дети и подростки с ПОДА в возрасте от 7 лет и старше. Благодаря специальной роликовой платформе, установленной на сани вместо лезвий, занятия по роликовому следж-хоккею доступны для детей практически со всеми видами ПОДА, в том числе и с патологиями верхних конечностей (есть специальные сани с ручками, которыми могут управлять привлеченные волонтеры – пушеры, клюшки при необходимости крепятся к телу подручными средствами). Ограничением к занятиям служит только отсутствие справки-допуска от медицинского работника.



ВНЕДРЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПО РОЛИКОВОМУ СЛЕДЖ-ХОККЕЮ В РАСПИСАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ



Для успешного внедрения занятий по роликовому следж-хоккею в расписание учебного заведения необходимо провести подготовительную работу. В первую очередь нужно определиться с форматом занятий: это могут быть уроки физической культуры с внедрением специальных упражнений, дополнительные внеурочные занятия или спортивные секции. Кроме того, необходимо обеспечить безопасность участников занятий, что можно сделать через проведение инструктажа и обучение преподавателей.

Одним из вариантов внедрения занятий по роликовому следж-хоккею может быть организация спортивных секций или клубов. Это позволит ученикам, которые проявляют особый интерес к этому виду спорта, более серьезно заниматься и развиваться в нем. Кроме того, такие секции могут принимать участие в соревнованиях и турнирах, что поднимет престиж и узнаваемость школы. Еще одним вариантом может быть организация тематических мероприятий, таких как турниры по роликовому следж-хоккею или дни здоровья, на которых можно познакомить учеников с этим видом спорта и привлечь их к занятиям.

Способ внедрения можно выбрать на усмотрение каждого учебного заведения. В любом случае такой шаг будет способствовать развитию интереса учеников к спорту и здоровому образу жизни.

Важно отметить, что Федерация адаптивного хоккея готова провести вводный инструктаж для преподавателей и приглашать их на повышение квалификации, что позволит обеспечить высокое качество занятий и безопасность участников.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА



Правильный выбор экипировки и оборудования имеет решающее значение для создания безопасной и комфортной среды для тренеров и игроков, а также для достижения наилучших результатов.

Защитное снаряжение играет ключевую роль в предотвращении травм и обеспечении безопасности тренеров и игроков. Подбирая правильный размер и тип защитного снаряжения, мы уменьшаем риск получения серьезных повреждений. Кроме того, верный выбор и хорошая настройка оборудования и инвентаря являются очень важными моментами. Например, соразмерно подобранные сани с правильными фиксацией и положением помогают достичь оптимальной подвижности и стабильности на площадке. Оборудование также повышает эффективность движений и маневрирования во время тренировок и матчей, помогает разнообразить тренировки и развивать различные навыки у игроков. Правильный выбор хоккейной экипировки, оборудования и инвентаря является неотъемлемой частью тренировочного процесса в роликовом следж-хоккее, влияет на результаты тренировок и соревнований, а также обеспечивает максимальную безопасность и комфорт игроков.



ПЛОЩАДКА

Занятия по роликовому следж-хоккею можно проводить в любом спортивном зале, для этого не требуется специальное покрытие и оборудование, а в теплое время года – на открытых спортивных площадках с прорезиненным или асфальтовым покрытием. Размеры зала не имеют особого значения, хотя, конечно, большой зал позволяет игрокам тренироваться более эффективно. Если же зал небольшой, то можно разделить игроков на группы и проводить тренировки по очереди.



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

для
площадки

- Ворота
- Имитатор вратаря
- Конусы и фишки

для
СПОРТСМЕНОВ

- Хоккейная экипировка
- Сани (*один игрок – одни сани*)
- Ключки с полиуретановыми или резиновыми наконечниками (*один игрок – две клюшки, правая и левая*)
- Мячи для роликового хоккея (*по количеству занимающихся*)

для ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ПО ОФП

- Коврики
- Разнообразные мячи
- Медболы
- Резинки для фитнеса
- Тренажер «Лыжник» и другие

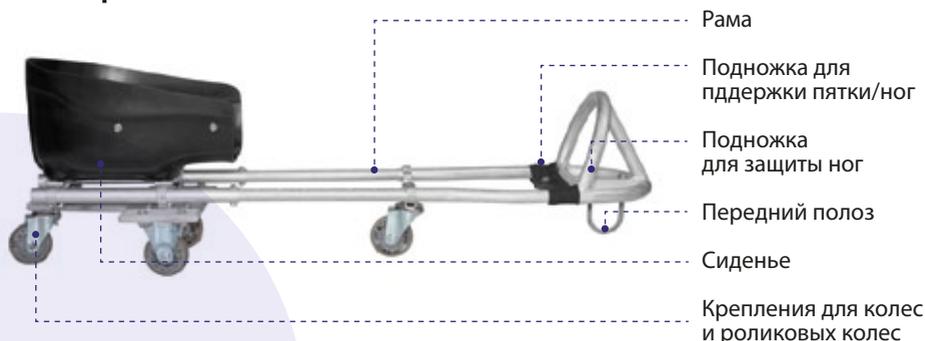


ИНВЕНТАРЬ

Особенности спортивного инвентаря для роликового следж-хоккея

Инвентарем игрока считаются сани и клюшки с каучуковыми или полиуретановыми наконечниками.

Сани на роликах



Настройка и подгонка инвентаря

Сани

Для удобства передвижения на роликовых санях необходимо соблюдать следующие условия:

- Сиденье саней должно соответствовать размерам игрока;
- Длина рамы должна быть настроена под рост игрока таким образом, чтобы ноги игрока были немного согнуты в коленях (примерный угол составляет 130-150 градусов, а угол между голенью и стопой составляет около 110 градусов);
- Ноги должны быть закреплены специальными приспособлениями, такими как ремни, резинки или липучки, чтобы предотвратить травмы во время тренировки или игры.

Клюшки

Клюшки не должны быть выше плеч игрока. Ширина крюка клюшек должна быть такой, чтобы игрок мог свободно обхватывать его кистью руки, а крюки клюшек должны быть направлены в сторону саней.



Существуют два вида хвата:

1) Верхний хват используется при передвижении на санях. Он позволяет быстро передвигаться по площадке, но без постоянного контроля мяча;



2) Нижний хват (10-15 см от конца клюшки) используется для ведения мяча, передач и бросков. С помощью нижнего хвата игрок контролирует мяч. Этот хват используется при движении (рука участвует в беге), ведении, приеме, отборе и броске.

Важно, чтобы спортсмен перемещал кисть руки по рукоятке и крюку (менял хват) в зависимости от технических действий и условий их выполнения.



ЭКИПИРОВКА

Экипировка в роликовом следж-хоккее играет важную роль, поскольку она обеспечивает защиту игроков от травм и повреждений. Специальная обувь с толстыми подошвами защищает ноги от ударов о бортики. Шлемы с защитными сетками предотвращают травмы лица. Защита тела также играет важную роль и помогает минимизировать травматизм во время игры.

Особенности экипировки для занятий по роликовому следж-хоккею

Для игры в роликовый следж-хоккей, а также для тренировок, используют стандартную экипировку для классического хоккея с шайбой, за исключением шорт, которые можно не носить, кроме того, допускаются незначительные изменения в нагруднике для более комфортного нахождения на санях.

Обязательная экипировка для игры в роликовый следж-хоккей должна включать в себя:

- Хоккейный шлем с защитной сеткой и ремнями на подбородке;
- Нагрудник;
- Налокотники;
- Хоккейные перчатки;
- Щитки;
- Обувь с крепкой подошвой и усиленной боковой защитой (можно использовать хоккейные коньки, с которых снят стакан и лезвия, или ботинки от беговых лыж);
- Тренировочный хоккейный свитер.

Выбор защитной экипировки

Вся защитная экипировка должна соответствовать размеру спортсмена, не ограничивать его движения, не натирать и не болтаться. Вы можете ознакомиться с различными размерными сетками экипировки, используя QR-код, чтобы выбрать подходящий размер.



КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ



С целью создания равной и безопасной среды во время проведения занятий рекомендуется по возможности делить детей на группы по возрастам и по уровню подготовленности. Группа может состоять от 3 человек до 10 в зависимости от размера зала, однако раз в месяц лучше проводить общие тренировки для всех групп. Планирование занятий начинается с понимания особенностей спортсменов, таких как их возраст, пол, физические и интеллектуальные способности, а также с определения количества занимающихся.

В зависимости от возможностей спортсменов тренеру может потребоваться участие помощников для эффективного проведения тренировочного процесса.

Например, если потребуется индивидуальный тренировочный процесс для детей с ментальными нарушениями, помощь в поднятии после падения детей с двигательными нарушениями или в подаче им клюшки (при спастике рук детям бывает сложно держать клюшку, совершать определенные движения). Кроме того, детям может потребоваться помощь в знакомстве с экипировкой, ее надеванием, а также с использованием инвентаря.

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПО РОЛИКОВОМУ СЛЕДЖ-ХОККЕЮ



Важно подготовиться к занятию по роликовому следж-хоккею, чтобы обеспечить эффективную тренировку своих игроков и помочь им достичь наилучших результатов. Это включает в себя планирование тренировок, выбор подходящего оборудования и определение целей для каждого игрока. Кроме того, тренер должен быть готов адаптировать свою программу тренировок под индивидуальные потребности каждого игрока и учитывать их уровень подготовки.

УСТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ ЗАНЯТИЯ

В зависимости от количества и продолжительности тренировок необходимо разрабатывать план тренировочного процесса, включая краткосрочные цели (на следующую тренировку) и долгосрочные цели (на учебный сезон).

Краткосрочные цели на следующую тренировку могут включать в себя:

1. Обучение технике катания на роликовых санях;
2. Обучение технике владения клюшкой;
3. Улучшение маневренности и скорости движения;
4. Развитие координации движений и равновесия;
5. Улучшение коммуникации и синхронности действий в команде.

Долгосрочные цели на учебный сезон могут включать в себя:

1. Достижение высокого уровня игры в роликовый следж-хоккей;
2. Победу на соревнованиях;
3. Развитие командного духа и сплоченности в команде;
4. Улучшение физической формы и выносливости;
5. Продвижение в рейтинге команд и игроков.



ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Рекомендуется вести план-конспект для стратегии, анализа и оценки каждой тренировки. В плане-конспекте должны быть указаны упражнения на развитие необходимых навыков для игры в роликовый следж-хоккей, посещаемость, успехи в выполнении упражнений, время, отведенное на развитие и поддержание определенных навыков и умений у спортсменов.

В качестве шаблона плана-конспекта занятий по роликовому следж-хоккею подойдет конспект любого урока.



ПОДГОТОВКА МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Для полноценного тренировочного процесса необходимо подготовить зал, в котором спортсмены смогут свободно двигаться и выполнять упражнения для развития навыков, необходимых для роликового следж-хоккея.

В первую очередь тренер должен проверить состояние напольного покрытия, чтобы оно было чистым и не представляло опасности для игроков. Также следует убедиться, что на полу нет сильных неровностей или трещин, которые могут привести к травмам.

Кроме того, следует обеспечить наличие необходимого количества мячей и другого инвентаря для тренировок, а также убедиться в том, что освещение и вентиляция в зале соответствуют нормативам. Важно перед каждой тренировкой проверять наличие медицинской аптечки и других средств для оказания первой помощи в случае травм.

В целом, подготовка зала для тренировок по роликовому следж-хоккею требует внимательности и ответственности со стороны тренера, чтобы обеспечить безопасные и эффективные занятия.



ПРОВЕРКА ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Перед тренировкой тренер должен проверить наличие защитной экипировки у каждого спортсмена и ее состояние (все ремни должны быть застегнуты, ничего не должно болтаться или висеть, шлем должен быть правильно подогнан по размеру, защитная сетка должна надежно прилегать к подбородку и быть правильно застегнута).

Необходимо также провести проверку саней и клюшек, чтобы они были в хорошем рабочем состоянии и не представляли опасности для игроков. Все болты затянуты, ремни крепко прикручены к сиденьям, застежки ремней в исправности, клюшки без трещин, полиуретановый или резиновый наконечник не стерт, нигде не торчат винты и шурупы. Если какие-то элементы экипировки или оборудования нуждаются в ремонте или замене, то тренер должен позаботиться об этом до начала тренировки.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Любая тренировка состоит из разминки, основной части и заминки.

(Уточняйте у родителей и медицинских работников – от каких упражнений могут быть освобождены ваши спортсмены).

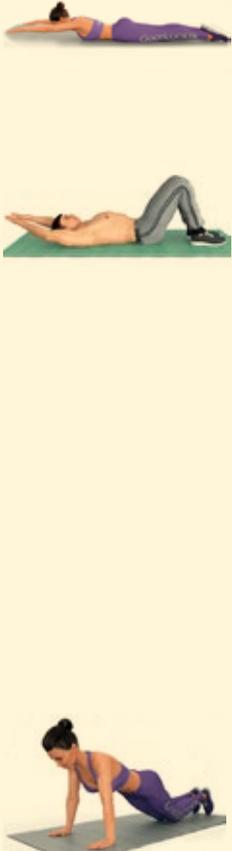
Название	Описание	Продолжительность (количество повторений)
РАЗМИНКА ШЕИ	<p>Повороты головы влево-вправо.</p> <p>Шею тянуть вперед, потом возвратить в исходное положение.</p> <p>Смотреть вперед, голову держать ровно, левую ладонь упереть в левый висок и щеку. Давить головой на ладонь, сохраняя легкое сопротивление. Упражнение выполнять 3 сек., затем поменять сторону.</p> <p>Кисти рук сложить в замок на затылке, опустить голову вниз, сохраняя легкое давление на нее руками. В этом положении повернуть шею влево, затем вправо. Спину держать ровно.</p>	<p>10 повторений в каждую сторону</p> <p>10 повторений</p> <p>По 5 повторений в каждую сторону</p> <p>По 5 повторений в каждую сторону</p>
РАЗМИНКА ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА	<p>Вращать плечами назад, затем вперед. Стараться делать амплитудные вращения, шею не втягивать.</p> <p>Тянуть попеременно руки вверх, сидя в коляске или стоя.</p> <p>Тянуться за рукой вверх, вытягивая позвоночник.</p> <p>На вдохе вытянуть руки вперед. На выдохе согнуть руки назад, сводя лопатки и отводя локти максимально назад. Таким образом раскрывается грудная клетка и плечевой отдел.</p>	<p>30 секунд вперед, 30 секунд назад</p> <p>1 минута</p> <p>1 минута</p>



	<p>Сложить в замок кисти рук и развернуть их от себя. Голову чуть наклонить, верхнюю часть спины округлить. Руки мягко тянуть вперед, а туловище при этом должно оставаться статичным. Вытягиваться сильнее вперед, еще больше растягивая спину.</p>	<p>2 повторения по 30 секунд</p>
	<p>Перед тренировкой необходимо размять локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями.</p>	<p>5-7 повторений в каждую сторону</p>
	<p>Руки развести в стороны параллельно полу. Затем перекрестить руки, сводя их у груди. При этом будет ощущаться легкое растяжение мышц между лопаток.</p>	<p>8-10 повторений</p>
	<p>Согнуть руки в локтях под прямым углом, держа их параллельно полу. Свести руки вместе на уровне груди. Затем широко развести руки в стороны, не опуская локти. При этом будет ощущаться напряжение в плечевых суставах, в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).</p>	<p>8-10 повторений</p>

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

Название	Описание	Продолжительность (количество повторений)
	<p>Согнуть руки в локтях под прямым углом, держа их параллельно полу. Свести руки вместе на уровне груди. Затем широко развести руки в стороны, не опуская локти. При этом будет ощущаться напряжение в плечевых суставах, в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).</p>	<p>10 повторений в каждую сторону</p>

	<p>Гиперэкстензия со сгибанием рук.</p> <p>Скручивания с разведением рук. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, поставив их на полную стопу, и вытянуть руки за головой. Поднять голову и лопатки, напрягая пресс. Во время подъема корпуса развести руки в стороны, а затем свести их вместе, касаясь коленей. После возвращения в исходное положение выполнить движения в обратном порядке. Скручивания прокачивают верх пресса, а разведение рук помогает нагрузить боковые мышцы корпуса.</p> <p>Исходное положение, стоя или сидя в коляске: руки развести в стороны на уровне плеч, ладони повернуть вниз. Выполнить быстрые махи руками с короткой амплитудой вверх-вниз. Сразу, без отдыха, поменять положение ладоней – повернуть вверх (в потолок). Сразу, без отдыха, развернуть ладони вперед. Выполнить такие же быстрые махи от себя и к себе.</p> <p>Глубокие отжимания с локтями у корпуса. В таком варианте отжиманий дополнительно включаются трицепсы, что поможет подтянуть заднюю поверхность рук. Во время отжиманий необходимо следить, чтобы локти смотрели назад, а не в стороны.</p>	<p>20 повторений</p> <p>15 повторений</p> <p>По 30 секунд: ладони вниз ладони вверх ладони вперед</p> <p>30-45 секунд</p>
---	---	---

ПРИМЕРЫ ЗАВЕРШАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ЗАМИНКИ)

Название	Описание	Продолжительность (количество повторений)
	<p>Положить ладонь на верхнюю часть головы. Локоть должен смотреть четко в сторону. Выполнять плавный медленный наклон в сторону, легко надавливая рукой на голову. Корпус необходимо держать в статичной позе, не опускать его вслед за головой.</p>	<p>По 5-7 повторений в каждую сторону</p>



Завести руку четко в сторону на уровне груди и в таком положении прижать ее плотно к корпусу. Вторую руку прижать к боку и сгибать-разгибать ее в локте вперед-вверх. Слегка надавливать этой рукой на другую, чтобы усилить растяжение мышц.

По 5-7 повторений в каждую сторону



Левую руку поднять вверх, затем согнуть вниз так, чтобы кисть руки лежала на зоне между лопаток. Правой рукой через голову обхватить локоть левой руки. Начать плавно, без рывков притягивать правой рукой к себя левую руку.

По 5-7 повторений в каждую сторону



Наклон в сторону, корпус должен двигаться ровно вбок по единой плоскости, не отклоняясь вперед или назад. Тянуться одной рукой над головой в сторону наклона, при этом противоположная рука должна опускаться вниз по бедру.

По 5-7 повторений в каждую сторону



Сложить руки за спиной, положив их друг на друга прямо на поясничной линии. Раскрыть грудь и развернуть плечи, сомкнуть лопатки. Спина должна быть ровная, корпус не должен наклоняться вперед. При этом будет ощущаться растяжение в мышцах верхней части тела.

2 повторения по 30 секунд



Принять облегченную позу лотоса – складывать ногу на ногу необязательно, можно просто сидеть в коляске. Руки поднять вверх вдоль головы, кисти рук сложить в замок ладонями вверх, весь корпус мягко тянуть вверх вслед за руками.

2 повторения по 30 секунд



Сложенные в замок кисти рук развернуть от себя. Голову чуть наклонить, верхнюю часть спины округлить. Руки мягко тянуть вперед, а туловище должно остаться статичным. Вытягиваться сильнее вперед, еще больше растягивая спину.

1 минута



Руки, сложенные в замок, вытянуть над головой и за ними подтянуть все тело. При этом будет ощущаться приятное растяжение в спине. Ноги должны лежать ровно, сложенные вместе, можно тянуться мысками в противоположную сторону для усиления растяжки.

1 минута

Данное упражнение направлено на расслабление кистевого сустава, а также мышц предплечий. Вытянуть правую руку перед собой и поднять ладонь вверх. Свободной рукой медленно давить на кисть руки, оттягивая ее на себя вниз. После этого повернуть руку ладонью вниз и вновь свободной рукой давить на кисть руки, оттягивая ее на себя вверх.

По 10-15 секунд на каждую руку

Разминка

Обычно разминка служит для разогрева и подготовки к основной части тренировки. Стоит уделить большее внимание подготовке мышц верхнего плечевого пояса.

После короткой разминки можно провести коллективную игру или выполнить упражнения, которые подготовят к основной части занятия.

Продолжительность разминки составляет около 10-15% от общей продолжительности тренировки.

Основная часть

Основная часть тренировки нацелена на обучение новым навыкам или более сложным упражнениям, которые включают в себя владение мячом и взаимодействие с партнерами по команде. Рекомендуется начинать с простых упражнений без мяча и только потом добавлять мячи.

Примеры упражнений:

1. Змейка

Установите конусы на выбранном расстоянии друг от друга по прямой линии. Расположите игроков в колонну и попросите их проехать змейку, образованную конусами, по очереди.

Начинайте упражнение без мячей, а когда у спортсменов появятся первые успехи, можно и нужно добавлять к движению по змейке мячи.

2. Виражи:

Установите конусы на выбранном расстоянии друг от друга. Попросите игроков сделать полный круг вокруг каждого конуса в ту или другую сторону.

Начинайте упражнение без мячей, а когда у спортсменов появятся первые успехи, можно и нужно добавлять к движению вокруг конусов мячи.

Старайтесь не давать слишком сложные упражнения сразу, их всегда можно усложнить или добавить элементы, если подавляющее большинство игроков справляется с упражнениями.

Обращайте внимание на прогресс и возможности игроков в вашей группе. Следите за тем, как у игроков получается выполнять задания, и планируйте упражнения, ориентируясь на средний уровень группы. В группе всегда будут те, кто легко и быстро справляется с упражнениями, и те, кому труднее. Учите их взаимодействовать друг с другом, проявлять понимание и уважение к партнерам на поле.

В основной части тренировки стремитесь к максимальной физической и умственной нагрузке игроков. Упражнения в основной части должны способствовать развитию ловкости, координации и скорости. Включайте также упражнения на развитие силы и выносливости.

Заключительная часть (заминка)

В заключительную часть тренировки вы можете включать игровые упражнения или полноценную игру на всем поле или в зонах. Физическая нагрузка в этой части должна снижаться. После игры проведите упражнения на расслабление и растяжку.

По завершении тренировки подведите итог, подчеркните положительные моменты и хорошее выполнение упражнений, отметьте достигнутые успехи, даже если они незначительные.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ С ОВЗ



Для контроля нагрузки и ее влияния на игроков во время тренировки тренеру необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и корректировать физическую нагрузку в соответствии с их потребностями и возможностями. Рекомендуется постепенно увеличивать объем нагрузки, начиная с небольших значений, чтобы избежать переутомления и травм. Важно также следить за пульсом занимающихся, особенно если они новички в спорте. Для этого можно использовать специальные приборы для измерения пульса во время тренировки. Безопасность и здоровье спортсменов всегда должны быть в приоритете, поэтому перед началом тренировки необходимо измерять ЧСС игроков, затем в течение тренировки контролировать визуально (например, по изменению цвета кожного покрова), а после нагрузок дополнительно измерить ЧСС.

Рекомендуется также консультироваться со штатным медицинским персоналом или специалистами по спортивной физиологии, чтобы получить более точные рекомендации для составления программы тренировок.

При планировании тренировочного процесса учитывайте количество игроков на тренировке и площадь игрового поля. Если спортивный зал менее 50 м², необходимо делить игроков на группы по 2-4 человека, давать им упражнения, соответствующие их навыкам, учитывая также их физические и интеллектуальные особенности.

Перед началом тренировки расскажите игрокам план занятия и проведите разминку. Используйте тренерский планшет для наглядности и визуального объяснения упражнений. Учитывая различия в навыках и умениях игроков, старайтесь адаптировать упражнения под их индивидуальные потребности. Важно четко планировать тренировочный процесс, давать упражнения от простых к сложным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ЗАНЯТИЮ РОЛИКОВЫМ СЛЕДЖ-ХОККЕЕМ



Тренерам по роликовому следж-хоккею рекомендуется разработать план занятий на 8 месяцев.

Важно четко и коротко объяснить спортсменам упражнения, используя тренерский планшет, и провести демонстрацию перед началом занятия.

Многие дети хорошо воспринимают задание визуально и, после того как упражнение будет объяснено на планшете, можно показать или сделать необходимые пометки, например, цветной фишкой (от простого – где стоять, куда ехать, где финишировать).

После того как спортсмены освоили навыки езды на роликовых санях, необходимо провести простой тест, чтобы оценить уровень подготовленности спортсменов. Этот тест следует проводить в конце каждого месяца.

ТЕСТ

- Проехать отрезок прямой линии на скорость (без мяча, с мячом) (расстояние определяется в зависимости от размеров зала).
- Проехать полный круг по периметру зала.
- Сделать броски на меткость (правой и левой рукой).

Возможно, на начальном этапе занимающиеся не смогут выполнить все упражнения, поэтому устанавливайте нормативы по тем упражнениям, которые доступны вашим игрокам на данный момент времени.

Техническая подготовка в роликовом следж-хоккее начинается с освоения элементов движения в санях, далее вводится освоение владения клюшками, после чего можно уже тренировать комплексное владение обученными приемами и совершенствовать технику их выполнения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА САНЯХ

- Для свободного передвижения игрока спина должна быть слегка наклонена вперед, клюшки с каучуковыми насадками должны быть уперты в пол под углом примерно 45 градусов.
- Для передвижения вперед на роликовых санях необходимо одновременно оттолкнуться двумя руками, опуская клюшки вниз и назад по дуге.
- Отталкивания могут быть короткими и частыми либо редкими и длинными.

Повороты

Повороты выполняются с помощью одной руки. При повороте вправо работает левая рука, при повороте влево – правая рука. Во время поворота можно задействовать не только мышцы верхней части плечевого пояса и корпуса, но и ноги – для более быстрого поворота.

Торможение (остановка)

Торможение начинается с момента прекращения работы рук. Для полной остановки можно сделать движение в противоположном направлении одной или двумя клюшками, упирая их в пол. Чтобы остановиться более резко, можно выполнить легкий разворот саней, упираясь на ту или другую клюшку. Чтобы избежать падения при выполнении этого маневра, корпус необходимо наклонить в обратную от торможения сторону.

Владение клюшками и мячом

- При ведении мяча основное требование для спортсмена – научиться вести мяч, контролируя его с помощью периферического зрения или даже без зрительного контроля. Ведение мяча должно происходить мягкими движениями. Основные способы ведения мяча включают в себя переключивание мяча из клюшки в клюшку, ведение мяча толчками перед собой и ведение мяча без отрыва клюшки от него.
- При ведении мяча толчками необходимо просто подбивать его вперед. Важно подобрать силу удара так, чтобы мяч оставался под контролем и не выскакивал из-под клюшки.
- При ведении мяча без отрыва клюшки от него мяч лучше контролировать, когда он находится посередине крюка. Крюк нужно слегка наклонять над мячом, чтобы его немного «закреть».

Остановка, прием мяча

Важно научиться правильно принимать мяч. При приеме мяча клюшка должна находиться в горизонтальном положении и полностью контактировать с полом. В момент приема клюшка наклоняется вниз над мячом. Ее поверхность должна быть перпендикулярна направлению движения мяча. Мяч обычно принимают

по центру крюка клюшки, с небольшим уступом. Руки должны быть достаточно расслаблены. Для того чтобы мяч сразу после приема продолжил движение вперед, клюшку следует держать жестче. Уступающее движение рук при приеме мяча зависит от силы, с которой мяч был послан. Мяч можно принять, развернув клюшку таким образом, чтобы ее конец указывал в направлении движения мяча.

БРОСКИ, УДАРЫ

Завершение атаки и забрасывание мяча в ворота противника являются основной целью игры. Качество бросков и ударов во многом влияет на результат игры. Высокая эффективность ударов и бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

Техника выполнения броска мяча характеризуется такими показателями, как сила и точность.

Спортсмен должен обязательно освоить весь арсенал бросков и научиться бросать мяч обеими руками и с обеих сторон клюшки.

В игре используют следующие основные виды бросков:

- 1) бросок длинным разгоном мяча (заметающий);
- 2) бросок коротким разгоном мяча (кистевой);
- 3) удар мяча, подкидка.

Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны клюшки, в движении из различных исходных положений.

Двигательный механизм основных видов бросков и ударов – единый, различия связаны лишь с некоторыми кинематическими и динамическими характеристиками движения. В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок мяча с длинным замахом

Бросок характеризуется большой амплитудой движения клюшки. Мяч в начале движения находится сбоку и немного позади игрока. Для того чтобы амплитуда движения руки была достаточной, не следует прижимать локоть к туловищу. Передача мяча упругой энергией клюшки должна совпадать по времени с взрывным усилием мышц рук. Движение клюшкой заканчивается направляющей проводкой мяча в цель. Высота полета мяча контролируется положением крюка: если крюк клюшки накрывает мяч, то он полетит низом; если крюк раскрыт, мяч полетит верхом.

Бросок мяча с укороченным замахом

Техника выполнения этого броска аналогична броску с длинным замахом. Отличие – укороченная амплитуда движений клюшкой при замахе.

Кистевой бросок

Техника выполнения этого броска аналогична броску с укороченным замахом. Отличие – укороченная амплитуда и взрывное усилие мышц руки, а также резкое движение лучезапястного сустава.

Бросок-удар

В начале движения выполняется проводка мяча, затем – за счет движения кисти – удар по мячу.

Бросок с неудобной стороны клюшки

Техника выполнения этого броска сходна с техникой выполнения бросков с удобной стороны. Однако при его выполнении более энергично работают мышцы туловища. Вектор движения руки направлен от себя. Движение захлестывающее.

Удар по мячу с ходу

При выполнении этого броска главное – уловить момент удара по мячу, когда он проходит мимо игрока. Для этого нужно научиться соразмерять время замаха со скоростью движения мяча. Различают удары с ходу по уходящей, встречной и идущего сбоку мяча. При совершенствовании техники бросков мяча нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под соперника.

Отбор мяча при помощи клюшки

При потере мяча любая команда стремится быстро его вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор мяча – один из наиболее важных технических приемов игры в обороне. Целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приемов. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием мяча и подбиванием клюшки противника. Проводится наиболее часто и в различных ситуациях.

Отбор мяча прижиманием клюшки противника

Осуществляется в сравнительно статичном положении, преимущественно у борта или на «пяточке». Для этого игрок накладывает сверху свою клюшку на крюк клюшки или нижнюю часть рукоятки клюшки противника, как бы придавливая ее ко льду, используя при этом массу собственного тела.

Отбор мяча подбиванием клюшки противника

Игрок, доставая сзади противника, подводит клюшку под клюшку соперника, затем коротким кистевым ударным движением вверх подбивает клюшку и забивает мяч.

Отбор перехватом

Этот прием позволяет с незначительными энергетическими затратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением спортсмена правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником мяча своему партнеру обороняющийся спортсмен, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед перехватывает мяч крюком или рукояткой клюшки. Овладев мячом, сразу начинает контратаку.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

Для успешного освоения и совершенствования навыков игры в роликовый следж-хоккей рекомендуется проводить две тренировки в санях и одну тренировку по общему физическому развитию, нацеленную на развитие групп мышц верхнего плечевого пояса, которые задействованы в роликовом следж-хоккее. Такие упражнения возможно добавлять на уроке физкультуры, это поможет в прогрессировании в роликовом следж-хоккее.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ИГРОКОВ В РОЛИКОВЫЙ СЛЕДЖ-ХОККЕЙ

1. Варианты упражнений на развитие стартовой скорости.

Хорошую стартовую скорость помогают наработать занятия плаванием, подтягивания на турнике, ускорения с места на санях, на 5, 10, 15 метров с рывком с места, разнообразные подвижные игры, эстафеты на коротких расстояниях.

2. Упражнения на быстроту двигательных реакций.

В эту категорию входят игровые упражнения, а также упражнения на рывки в санях из разных положений (левым боком, правым боком, лицом вперед, спиной вперед) по сигналу, передачи мяча в движении в парах, тройках, с сокращением разрыва между игроками и наращиванием скорости передачи мяча. Подвижные игры с разными приемами (виражами, ускорениями, остановками).

3. Развитие скоростных качеств.

Ускорения вперед, объезд препятствий, ускорения при ведении мяча.

4. Упражнения на развитие скорости выполнения переключений.

Челночный бег и его разновидности, игровые варианты упражнений с обводкой, ведением, передачей мяча и т. п.

5. Отработка быстроты выполнения отдельных движений и приемов.

6. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (примеры приведены ниже).

УПРАЖНЕНИЯ НА БИЦЕПСЫ РУК

Сгибание рук лежа

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс, локти старайтесь не отрывать от пола. Задействованные мышцы: бицепсы рук, плечелучевая мышца.



Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Возьмитесь руками за ручки так, чтобы большие пальцы были направлены в сторону головы. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс, локти старайтесь не отрывать от пола. Вместо ручек можно использовать манжеты.

Сгибание рук лежа с верхнего блока

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в верхней части стены или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одновременно двумя руками выполняйте сгибание на бицепс. Локти прижаты к телу, к полу прижимать не нужно.



Сгибание рук лежа поочередно

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручке эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в верхней части стены или двери. Лягте на спину ногами к стене на расстояние легкого натяжения трубок. Одну руку положите на живот, а другой, упираясь в первую, выполняйте сгибание. Поменяйте руки после подхода.



Сгибание рук сидя

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Сядьте на пол, локтями упритесь в колени и выполняйте сгибание. В начальном положении эспандер должен находиться в легком натяжении.



Сгибание рук стоя

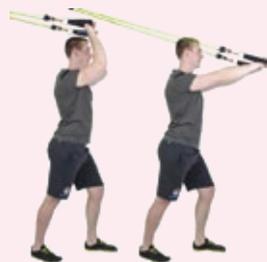
Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Наступите на центр трубки и выполняйте сгибания рук на бицепс. Данное упражнение можно делать сидя в коляске или на полу, закрепив соответствующим образом эспандер к коляске или пропустив его под собой, сохраняя необходимое натяжение резинок.



УПРАЖНЕНИЯ НА ТРИЦЕПСЫ РУК

Тяга из-за головы с верхнего крепления

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмитесь за ручки, встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. В начальном положении локти должны быть согнуты под углом 90 градусов или меньше. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Данное упражнение можно делать сидя в коляске или на полу, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Тяга из-за головы с нижнего крепления

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмитесь за ручки, встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. В начальном положении локти должны быть согнуты под углом 90 градусов или меньше. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Данное упражнение можно делать сидя в коляске, на стуле или на полу, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Тяга с верхнего крепления

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмитесь за ручки, встаньте лицом к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубок. Наклонитесь и на выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Не сгибайте спину. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья. Данное упражнение можно делать сидя в коляске, на стуле или на полу, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

Жим из-за головы лежа (французский жим)

Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Лягте на спину головой к фиксатору. Возьмитесь за ручки эспандера, согните руки в локтях и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. На выдохе выполняйте тягу эспандера до полного разгибания локтей. Плечи и локти старайтесь не сдвигать. Движение выполняют только предплечья.



Тяга эспандера из-за головы лежа (пуловер)

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Лягте на спину головой к стене, руки вытяните в сторону стены и возьмитесь за ручки эспандера. На выдохе плавно поднимайте руки вперед и вверх примерно до уровня груди. Медленно верните в исходное положение. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины.



Тяга эспандера к груди лежа

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Лягте на живот головой к стене, руки вытяните в сторону стены и возьмитесь за ручки эспандера, взгляд должен быть направлен в сторону фиксатора. На выдохе плавно тяните эспандер к себе почти до касания груди. Медленно верните в исходное положение. Задействованные мышцы: большая ромбовидная мышца, большая круглая мышца.



Тяга эспандера к груди сидя

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор. Карабины трубки пристегните к ручкам. Сядьте на пол и возьмите эспандер. Выполняйте тягу к животу, локти при этом должны быть прижаты к телу. Тягу можно выполнять из нижней точки фиксации. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины, трицепсы.



Тяга эспандера к животу

Зафиксируйте эспандер в нижнем положении, карабины трубки пристегните к ручкам. Возьмитесь за ручки эспандера и отойдите до легкого натяжения трубки. Медленно сгибайте локти и тяните эспандер до касания живота.



Разгибание спины сидя

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Вытянутыми руками возьмитесь за ручки эспандера и выполняйте разгибание спины назад. Руки не сгибайте в локтях, упражнение выполняйте за счет мышц спины.



УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Сведение одной руки

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Возьмите ручку эспандера, лягте боком к фиксатору. В начальном положении ближайшая к эспандеру рука должна быть параллельна полу, а трубка эспандера – находиться в небольшом натяжении. На выдохе выполняйте сведение руки до уровня подбородка, медленно вернитесь в исходную точку. Выполните упражнение на одну руку, повторите на другую.



Сведение рук одновременно

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмитесь за ручки эспандера, встаньте спиной к фиксатору. В начальном положении руки должны быть направлены в стороны и параллельны полу. Трубки эспандера находятся в небольшом натяжении. На выдохе одновременно сводите руки перед собой почти до касания.



Жим вверх

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмитесь за ручки эспандера, встаньте спиной к фиксатору. В начальном положении кисти должны быть около плеч. Трубки эспандера находятся в небольшом натяжении. На выдохе одновременно двумя руками выполняйте тягу вперед и вверх до полного выпрямления рук. Медленно вернитесь в исходную точку. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Тяга из-за головы

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Лягте на пол головой к фиксатору, руками возьмитесь за ручки эспандера и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. В начальном положении руки должны быть полностью вытянуты за головой, а трубки – находиться в небольшом натяжении. На выдохе, одновременно двумя руками выполняйте тягу почти до касания таза. Медленно вернитесь в исходную точку. Не сгибайте руки в локтях, упражнение выполняется только за счет грудных мышц.



УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛЕЧИ (ДЕЛЬТЫ)

Жим эспандера над головой

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Выполняйте жим над головой. В начальном положении ручки эспандера должны почти касаться плеч. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Тяга эспандера перед собой

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Растягивайте эспандер перед собой обеими руками. Не отклоняйте корпус назад, движение происходит только за счет мышц плеч. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Тяга эспандера перед собой попеременно

Пристегните ручки к карабинам латексной трубки. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. По очереди растягивайте эспандер перед собой левой и правой рукой. Как и в предыдущем упражнении, следите за положением корпуса, не отклоняйтесь назад. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Разведение рук в стороны

Пристегните карабины латексной трубки к двум ручкам или манжетам. Встаньте на центр трубки, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмитесь руками за ручки эспандера и одновременно плавно разводите руки в стороны. Выполняя упражнение, следите, чтобы кисти рук были слегка повернуты внутрь. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Разведение рук назад

Закрепите фиксатор на уровне груди. Проденьте латексную трубку сквозь петлю фиксатора и пристегните к ней ручки. Встаньте лицом к фиксатору и отойдите назад до легкого натяжения трубки. Разводите одновременно обе руки назад. Выполняя упражнение, следите, чтобы спина не прогибалась в пояснице, плечи были отведены назад, грудь выпячена вперед. Задействованные мышцы: средний и передний пучок дельтовидных мышц. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Жим эспандера перед собой

Закрепите фиксатор в нижней точке. Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните ручки к карабинам. Встаньте спиной к фиксатору и отойдите до легкого натяжения трубки. Растягивайте эспандер вверх и вперед. Задействованные мышцы: дельтовидные мышцы. Данное упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер соответствующим образом и сохраняя необходимое натяжение.



Разведение рук в стороны лежа

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните ручки (можно использовать манжеты). Лягте на пол ногами к стене. Возьмитесь за ручки эспандера и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. В начальном положении руки должны располагаться вдоль тела. На выдохе обеими руками одновременно тяните эспандер по дуговой траектории. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.



Тяга эспандера перед собой лежа

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните карабины латексной трубки к ручке. Лягте на пол ногами к стене. Возьмитесь за ручки эспандера и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Тяните эспандер перед собой до уровня плеч. Старайтесь не сгибать руки в локтях. Упражнение выполняется только за счет дельтовидных мышц.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ожидаемый результат от внедрения занятий по роликовому следж-хоккею для детей с ОВЗ:

- Общее оздоровление организма и укрепление здоровья;
- Улучшение двигательных навыков;
- Повышение социальной активности и улучшение коммуникативных способностей;
- Получение навыков индивидуального и коллективного взаимодействия;
- Расширение кругозора;
- Личностный рост;
- Успешное участие во всероссийских соревнованиях по роликовому следж-хоккею.

Как мы видим, роликовый следж-хоккей – это уникальный вид спорта, который позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья раскрыть свой потенциал и достичь успеха в жизни.

Этот вид спорта требует от игроков не только физической подготовки, но и технических навыков, таких как управление роликовыми следж-санями и клюшкой, а также стратегического мышления и командной работы.

Для успешной игры в роликовый следж-хоккей необходимо правильно подобрать оборудование и экипировку, которые должны соответствовать индивидуальным потребностям каждого игрока. Кроме того, важно разработать эффективную программу тренировок, которая будет учитывать особенности каждого игрока и помогать им развиваться как физически, так и технически.

Однако, роликовый следж-хоккей – это не только спорт, но и возможность для детей с ограниченными возможностями здоровья проявить свой талант и достичь успеха в жизни. Этот вид спорта помогает развивать у игроков уверенность в себе, настойчивость и целеустремленность, что может быть полезно не только на площадке, но и в повседневной жизни.

Внедрение роликового следж-хоккея в программу физкультурно-оздоровительной работы в школах-интернатах имеет огромное значение для преодоления ограничений и улучшения качества жизни детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Роликовый следж-хоккей адаптирован к условиям интернатов и позволяет развивать физическую активность, силу, координацию движений и выносливость у детей с ОВЗ.

Одним из ключевых преимуществ данного вида спорта является его доступность. Роликовый следж-хоккей может быть освоен как детьми, так и взрослыми с различными ограничениями в подвижности. Это открывает новые возможности для детей с ОВЗ, которые ранее могли испытывать сложности в участии в других видах спорта.

Занятия роликовым следж-хоккеем также способствуют формированию здорового образа жизни и повышению самосознания у детей. Участие в командных тренировках и соревнованиях помогает развивать социальные навыки, взаимодействие с тренером и другими участниками команды. Дети с ОВЗ могут почувствовать себя равными и включенными в коллектив, что способствует улучшению самооценки и эмоционального состояния.

Роликовый следж-хоккей имеет все предпосылки, чтобы стать популярным видом активного отдыха и спорта в интернатах. Занятия этим видом спорта помогают не только улучшить физическое состояние детей, но и способствуют развитию навыков обучения, достижения поставленных целей и работы в команде. Кроме того, участие в спорте может расширить социальные связи у детей с ОВЗ, помочь им активно взаимодействовать с обучающимися взрослыми и здоровыми сверстниками.

В целом, внедрение роликового следж-хоккея в программу физкультурно-оздоровительной работы в школах-интернатах может существенно повысить эффективность оздоровительных мероприятий и способствовать общему благополучию и развитию детей с ограниченными возможностями здоровья. Этот вид спорта не только способствует развитию физических навыков, но и улучшает социальную адаптацию, самооценку и качество жизни детей с ОВЗ.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ





