

Автономная некоммерческая организация
"Федерация адаптивного хоккея"



АДАПТИВНЫЙ ХОККЕЙ

Часть I



**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ
В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ**

Адаптивный хоккей. Часть I. Система подготовки в хоккее-следж

ISBN 978-5-00231-076-0



9 785002 310760 >

Санкт-Петербург - 2024

А. А. Политов

М. А. Марченко

АДАПТИВНЫЙ ХОККЕЙ



Часть I

**Методические рекомендации для тренеров:
«СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ»**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2024**



УДК 796
ББК 75.0
П 49

Политов А. А., Марченко М. А.

Адаптивный хоккей : учебно-методическое пособие [в 3-х частях]. — Санкт-Петербург : Издательство НИЦ АРТ, 2024.

ISBN 978-5-00231-076-0

Часть I. Система подготовки в хоккее-следж: методические рекомендации для тренеров. — 2024. — 118 с. : ил.

ISBN 978-5-00231-114-9

DOI 10.51623/231114.24



EDN: YWHVKA

Рецензенты:

Иванов А. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена, старший тренер молодёжной сборной команды по хоккею-следж.

Ветвицкая Т. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии СПб АППО им. К. Д. Ушинского, руководитель научной секции РПО СПб «Спортивная психология», консультант паралимпийских команд Санкт-Петербурга.

В учебно-методическом пособии рассматриваются особенности подготовки спортсменов по дисциплине хоккей-следж с учетом особенностей адаптивного спорта и хоккея в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина хоккей-следж (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084).

Издание рекомендовано для тренеров, студентов бакалавриата и магистратуры, обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), аспирантов и преподавателей вузов, слушателей системы послевузовского образования, а также работников в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-00231-114-9 (Ч. I)
ISBN 978-5-00231-076-0

© Политов А.А., Марченко М.А., 2024

© Издательство Ниц Арт, 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОККЕЯ-СЛЕДЖ	
1.1. История паралимпийского хоккея-следж в России и за рубежом	8
1.2. Спортивно-функциональная классификация игроков с поражением опорно-двигательного аппарата в хоккее-следж	11
1.3. Материально-техническое обеспечение в хоккее-следж	13
1.4. Особенности судейства в хоккее-следж	21
1.5. Тенденции развития хоккея-следж в России и в мире.....	24
II. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ	
2.1. Влияние хоккея-следж на физическое и психологическое состояние спортсменов	27
2.2. Планирование подготовки спортсменов в хоккее-следж	28
2.3. Общая и специальная физическая подготовка в хоккее-следж	39
2.4. Техническая подготовка спортсменов	60
2.5. Тактическая подготовка спортсменов	84
2.6. Основы психологической подготовки в хоккее-следж.....	101
Заключение	106
Информационные ресурсы	109
Список используемых источников	118



На сегодняшний день в мире насчитывается более 65 видов спортивных дисциплин для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, в том числе 44 дисциплины входят в программу летних и зимних паралимпийских игр.

В рамках подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры (АФК) и спорта, студенты приобретают компетенции, позволяющие применять знания исторических, теоретико-методических, социальных, гуманистических, организационных, правовых основ адаптивного спорта для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и инвалидов. При этом каждая дисциплина адаптивного спорта имеет свои особенности теории и методик тренировочных программ. Тренерам, работающим в рамках конкретной дисциплины адаптивного спорта, необходимо самостоятельно сопоставлять знания, полученные в области адаптивного спорта и знания в области конкретных видов спорта.

Методические рекомендации объединяют материалы, обобщающие опыт всесторонней подготовки спортсменов по дисциплине хоккей-следж с учетом особенностей адаптивного спорта и хоккея в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция), Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений АФК и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).



ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура и спорт позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью не только развивать свои физические качества, но и навыки самостоятельного обеспечения жизнедеятельности. Многие люди в дальнейшем находят свой путь в жизни, связав себя с профессиональным спортом.

Одной из спортивных дисциплин для людей с поражением ОДА является хоккей-следж, аналог обычного хоккея, отличающийся правилами и элементами инвентаря.

Хоккей-следж, одна из самых популярных дисциплин на паралимпийских играх, тысячи болельщиков собираются на стадионах посмотреть бескомпромиссную и упорную борьбу игроков на льду, поддержать свои команды направляя их к победе.

Хоккей-следж относится к командно-игровым видом спорта, поэтому человек, начинающий заниматься данной дисциплиной, попадает в среду единомышленников, имеющих аналогичные социально-бытовые проблемы в силу ограничений своих физических возможностей. Это помогает людям, недавно получившим травму, быстрее адаптироваться и расширить круг общения. В процессе тренировок и выступлений спортсмены работают в коллективе, добиваясь совместных результатов. Это способствует формированию навыков успешного межличностного взаимодействия, взаимовыручки, разграничения и объединения личных и общественных интересов. У спортсменов, проявляющих склонность к руководству, могут проявиться выраженные лидерские качества. Таким образом, хоккей-следж выступает мощным педагогическим драйвером эффективной физической и социальной адаптации людей с ОВЗ и инвалидностью.

Для достижения высокого уровня мастерства спортсмену необходимо преодолеть большой путь от обучения навыкам катания до сложных технических элементов управления санями и клюшками, а также тактических действий в составе команды. Преодолеть этот путь ему помогает тренер.



Тренер в своей работе должен соблюдать строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных следж-хоккеистов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой хоккея-следж, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физической и социальной реабилитации учащихся.



ГЛАВА 1.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОККЕЯ-СЛЕДЖ



1.1 ИСТОРИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ХОККЕЯ-СЛЕДЖ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Хоккей-сидж является прямым потомком традиционного хоккея с шайбой. Это скоростная, требующая большого физического напряжения игра, для мужчин и женщин с нарушением двигательной функции нижней части тела. Он был изобретен в шведском реабилитационном центре в г. Стокгольме в начале 1960-х годов группой людей, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших играть в любимую игру. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза (лезвия), таким образом, чтобы, находясь на ребре, шайба могла свободно проходить под санями. В качестве клюшек были использованы круглые палки с велосипедными ручками.



Рис. 1 — Хоккей-сидж, США, 1999 [1].

¹ Chicago Public Library. URL: <https://www.chipublic.org/>



Вскоре игра получила широкое признание в Швеции, и к 1969 г. в Стокгольме насчитывалось пять следж-хоккейных команд. В том же году в Стокгольме прошли первые международные соревнования по хоккею на санях между местной клубной командой и норвежской командой из г. Осло. Довольно быстро этот вид спорта начал распространяться по всему миру. Первые официальные правила игры в хоккее-следж были приняты в 1990 г. и основывались на канадских правилах игры в хоккей с шайбой.

Как любой вид спорта, хоккей-следж имеет свои команды-фавориты, самой сильной из которых является сборная команда США, имеющая в своем активе пять золотых медалей на Паралимпиадах. Команда Канады, выиграла четыре чемпионата мира (Табл. 1, 2). Кроме США и Канады, команды по хоккею-следж в настоящее время имеют Россия, Великобритания, Италия, Словакия, Чехия, Япония, Австрия, Германия, Польша, Республика Корея, Финляндия, Бельгия, Китай, Австралия, Нидерланды, Казахстан.

Таблица 1 — Медалисты паралимпийских игр

Игры	Золото	Серебро	Бронза
1994 Лилехамер	 Швеция	 Норвегия	 Канада
1998 Нагано	 Норвегия	 Канада	 Швеция
2002 Солт Лейк Сити	 США	 Норвегия	 Швеция
2006 Турин	 Канада	 Норвегия	 США
2010 Ванкувер	 США	 Япония	 Норвегия
2014 Сочи	 США	 Россия	 Канада
2018 Пхёнчхане	 США	 Канада	 Республика Корея
2022 Пекин	 США	 Канада	 КНР

Хоккей-следж впервые был включен в программу зимних Паралимпийских игр в 1994 г. в норвежском городе Лилехамере и с того



























момента стал одним из наиболее притягательных зрелищ зимних Паралимпиад.

Управление дисциплиной хоккей-следж осуществляется Международным паралимпийским комитетом (МПК) при согласовании с Техническим комитетом по хоккею с шайбой МПК.

Чемпионат мира проводится раз в два года в трех группах: А, В, С соответственно рейтингу команд. В случае победы в группе В или С, команды выходят в группу выше, а команды, занявшие последние места в группе А или В, опускаются в нижнюю группу.

В России хоккей-следж появился только в конце 2000-х годов. В 2008 г. первыми спортсменами, опробовавшими новую дисциплину, были ижевские футболисты с повреждением ОДА. Вскоре хоккей-следж стал развиваться в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске.

Таблица 2 — Победители и призеры чемпионата мира по хоккею-следж

Команды	 1996	 2000	 2004	 2008	 2009	 2012	 2013	 2015	 2017	 2019	 2021	Всего
 Канада	3rd	1st	4th	1st	3rd	3rd	1st	2nd	1st	2nd	2nd	11
 Чешская Республика	–	–	–	–	5th	4th	4th	7th	–	4th	5th	6
 Эстония	4th	5th	8th	–	–	8th	–	–	–	–	–	4
 Германия	–	–	7th	5th	8th	–	–	6th	7th	–	–	5
 Великобритания	–	–	5th	–	–	–	–	–	–	–	–	1
 Италия	–	–	–	6th	6th	6th	5th	5th	5th	6th	7th	8
 Япония	6th	4th	6th	4th	4th	7th	–	8th	–	8th	–	8
 Норвегия	2nd	2nd	1st	2nd	2nd	5th	6th	4th	4th	5th	6th	11
 Россия	–	–	–	–	–	–	3rd	3rd	–	–	3rd	3
 Словакия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8th	1
 Республика Корея	–	–	–	7th	7th	2nd	7th	–	3rd	3rd	4th	7
 Швеция	1st	3rd	3rd	–	–	–	8th	–	6th	7th	–	6
 США	5th	6th	2nd	3rd	1st	1st	2nd	1st	2nd	1st	1st	11



На сегодняшний день в Чемпионате Российской Федерации участвует 8 взрослых следж-хоккейных клубов:

1. «Югра», г. Ханты-Мансийск;
2. «Удмуртия», г. Ижевск;
3. «Ястребы», г. Оренбург;
4. «Феникс», Московская область;
5. «Белые Медведи», г. Москва;
6. «Башкирские Пираты», г. Уфа;
7. «Академия Михайлова», г. Новомосковск (Тульская область);
8. Сборная Челябинской области.

В разное время также были открыты клубы в Нижнем-Новгороде, Перми, Самаре, Санкт-Петербурге, Омске, но в настоящее время данные клубы участие в соревнованиях не принимают.

С 2016 г. в России начал развиваться детский хоккей-следж на любительском уровне, первые команды сформировались в Москве и Красноярске, сейчас детских команд уже более 50.

1.2 СПОРТИВНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ИГРОКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

В любой дисциплине адаптивного спорта существует функциональная классификация спортсменов, которая призвана:

- а) определить допуск спортсменов к участию в Паралимпийских состязаниях и, следовательно, спрогнозировать возможность достижения цели — стать Спортсменом-паралимпийцем;
- б) объединить спортсменов в спортивные классы, которые должны максимально снизить влияние поражения спортсмена, с тем чтобы только спортивное мастерство определяло, кто из спортсменов или какая из команд достойны одержать победу.

Классификационные правила являются частью правил и нормативных положений по дисциплине адаптивного спорта.



В хоккее-следж квалификационные правила и положения утверждены Международным паралимпийским комитетом в июле 2017 г. В данных правилах описаны типы допустимых поражений, минимальные критерии поражений, подходящие для хоккея-следж, принципы формирования классификационной комиссии, правила прохождения комиссии и другие положения по данной теме.

Распределение спортсменов по функциональным классам в хоккее-следж

В соревнованиях могут участвовать спортсмены с различными нарушениями опорно-двигательной системы нижних конечностей.

Минимальное поражение.

Спортсмены должны иметь нарушения функций нижних конечностей постоянного характера и в такой степени, чтобы:

— это было очевидно и легко определяемо;

— обычное катание на коньках и соответственно игра в хоккей на льду стоя были невозможны.

Минимальные поражения могут быть следующими:

а) ампутация — по лодыжку;

б) парез — с потерей 10 очков мышечной активности в обеих ногах (не считая 1 и 2 степени);

в) подвижность суставов — анкилоз (сращение) голеностопного сустава; нарушение экстензии (дефект разгибания) не менее чем на 30° или анкилоз коленного сустава;

г) церебральный паралич — спастичность / нарушение координации, соответствующее 4 классу детского церебрального паралича (ДЦП) по международной шкале GMFCS (Global Motor Function Classification System);

д) одна нога короче другой не менее, чем на 7 см.

Примечание.

Верхняя часть тела должна функционировать нормально. Любые нарушения функции верхних конечностей не влияют на требования минимального поражения нижних конечностей. Лица, имеющие



только нарушения функций тазобедренного сустава, например, ограниченную подвижность, не могут участвовать в соревнованиях по хоккею-следж и считаются непригодными к данному виду спорта.

Лица, не соответствующие требованиям минимального поражения, но не имеющие возможности играть в хоккей с шайбой из-за хронических посттравматических болезненных нарушений, нестабильности голеностопного или коленного суставов, или подобных состояний, также считаются не пригодными к участию в данном виде спорта.

Классификацию спортсменов в хоккее-следж проводит группа сертифицированных классификаторов, в составе не менее двух человек. Возможна работа комиссии с одним классификатором, при условии, что у него есть медицинский диплом.

По итогу прохождения классификации спортсмену могут назначить следующие спортивные классы:

- Подтвержденный (С).
- Пересмотр (R).
- Пересмотр с фиксированной датой (FRD).
- Не годен.

Соответственно, к участию в соревнованиях допускаются спортсмены со всеми спортивными классами, кроме класса «Не годен».

1.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Качественная подготовка следж-хоккеистов высокой квалификации и юных следж-хоккеистов во много зависят от материально-технического обеспечения.

Согласно Федеральным стандартам, к материально-технической базе в хоккее-следж относятся:

Хоккейная площадка. Проведение тренировочного процесса не требует особых условий для ледовой арены. Необходимо предусмотреть удобный доступ спортсменам входной группы, а также проход от раздевалок до площадки;



Тренировочный спортивный зал и тренажерный зал должен быть доступен для маломобильных граждан;

Раздевалки и душевые должны иметь число мест, соответствующее количеству лиц, занимающихся в команде. Душевые, как и уборочные в местах проведения тренировок должны быть адаптированы для разных категорий маломобильных групп населения;

Медицинский кабинет должен быть оборудован в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09. 08. 2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14. 09. 2010, регистрационный N 18428);

Оборудование и спортивный инвентарь для проведения тренировок и инвентарь игрока в хоккей-следж.

Для тренировок на льду необходим следующий минимальный перечень оборудования и снаряжения: шайбы обычные, шайбы облегченные, конусы, ворота. Дополнительно для организации качественного и эффективного тренировочного процесса, а также развития отдельных навыков следж-хоккеистов можно использовать: мишени на ворота, дуги, змейки, тренировочные мастер-пас.

У тренера во время тренировок обязательно должен быть свисток, хоккейный планшет, секундомер.

Для тренировок в спортивном и тренажерном залах, при подготовке следж-хоккеистов широко используются тренажеры и инвентарь, предназначенные для верхнего плечевого пояса (гантели, турники, рукопеды, силовые тренажеры, штанги, набивные мячи, канат и др.). Так как движения рук спортсменов схожи с движениями спортсменов в лыжных гонках, в тренировочном процессе часто используется тренажер лыжника ERGOLINA (или аналоги). В случае отсутствия тренажера лыжника используются эспандеры разного сопротивления. Вратари могут использовать дополнительно теннисные мячи, игру в настольный теннис и другой инвентарь и оборудование развивающие ловкость, реакцию, координацию.

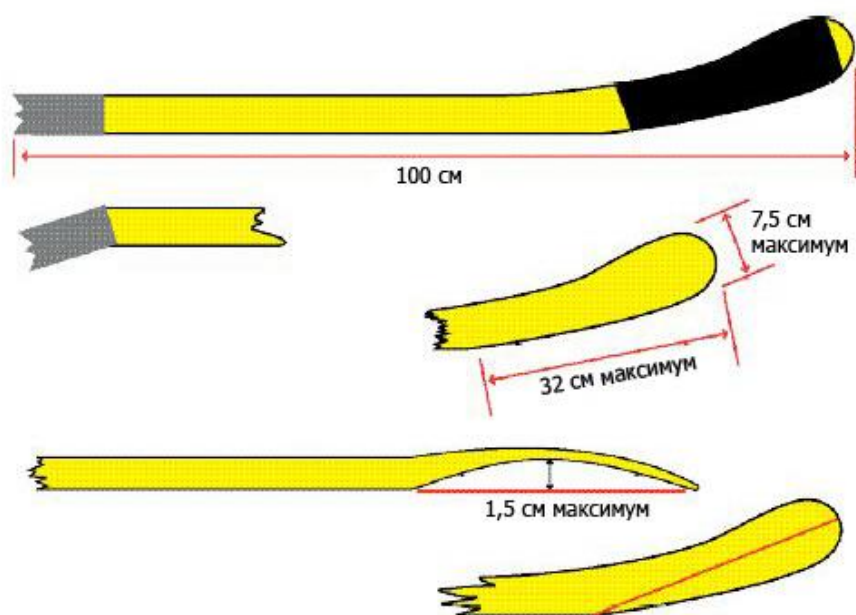
Для проведения тренировок по дриблингу необходимо наличие специальных мячей. Вместо саней спортсмены могут использовать боссы, которые применяются и в других упражнениях.



К инвентарю следж-хоккеиста относятся специальные клюшки и сани.

В настоящее время существует несколько моделей клюшек отличающиеся формой и загибом крюка, а также толщиной основания. Все клюшки должны соответствовать стандартам, утвержденным правилами по хоккею-следж, то же касается и клюшки вратаря.

Размеры клюшки полевого игрока



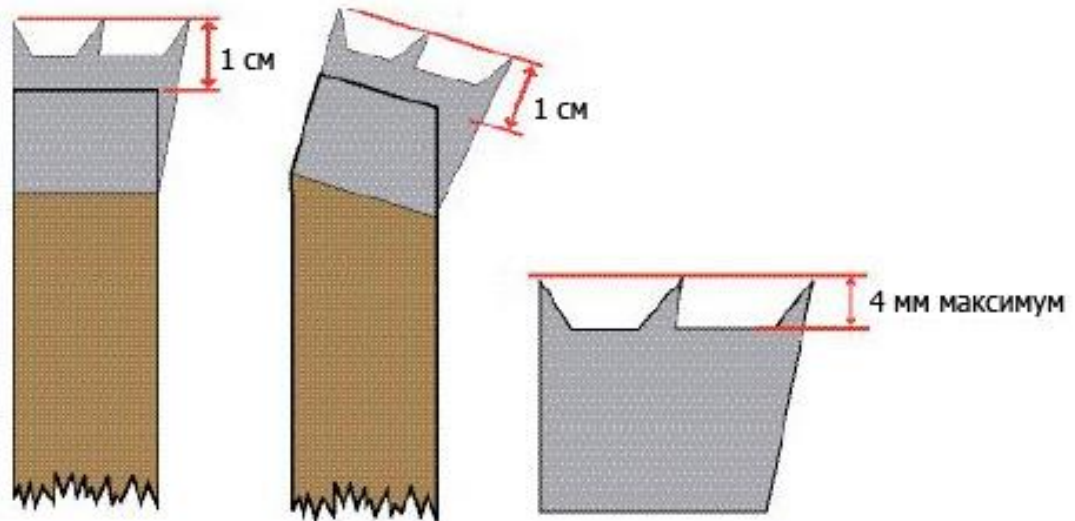
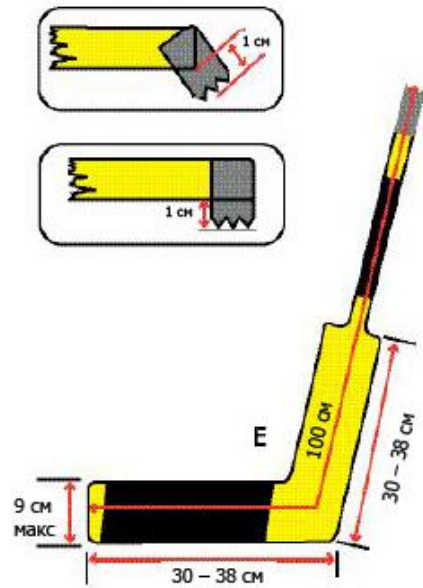
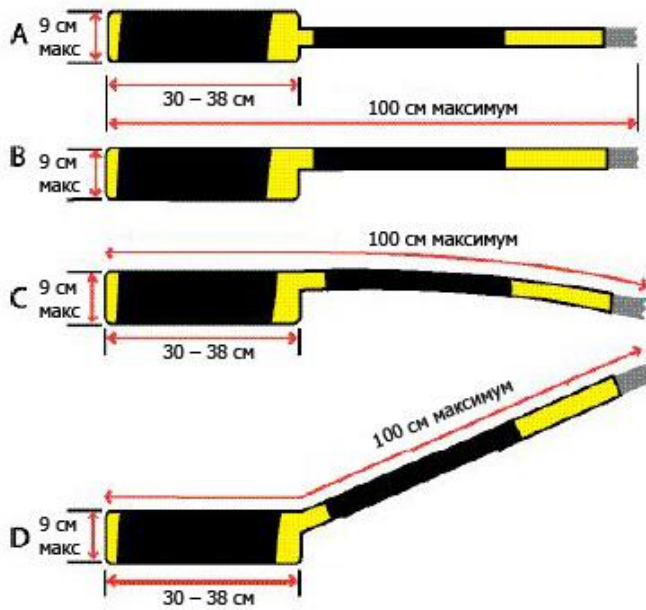
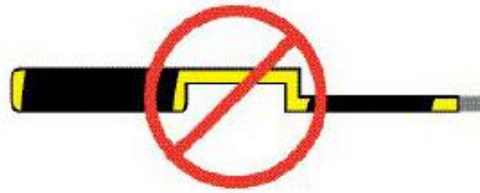
Максимальная длина клюшки 1 м. Материалом для изготовления клюшки может быть дерево, пластик или сплав алюминия с титаном.

На конец клюшки устанавливаются специальные шипы (по 2 шт. на 1 клюшку) для отталкивания от льда, их установка регламентирована правилами.

Клюшка вратаря может иметь дополнительные шипы на пятке крюка. Пятка крюка клюшки — это точка, где крюк изгибается вверх, при положении клюшки на ровной поверхности крюком вверх.

Размеры клюшки вратаря

Чтобы правильно подобрать длину клюшки для полевого игрока, ему надо сесть в сани и поставить клюшку на лед. Хват клюшек находится в таком положении, что кисти сжимают верхнюю часть крюка. Идеальная длина клюшки – по плечо игрока.

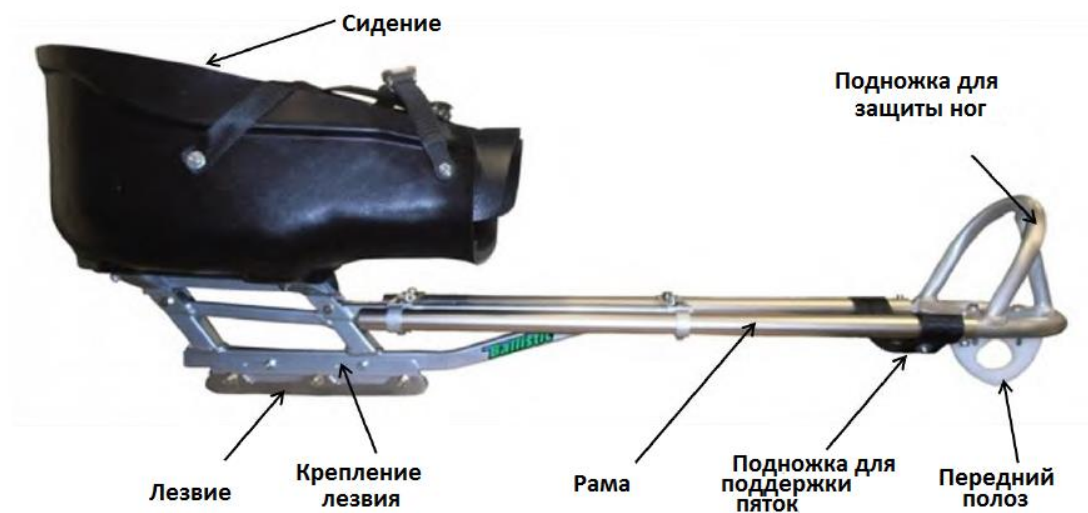




Модели саней в хоккее-следж

Сани состоят из рамы, подножки для поддержки пятки / ног, переднего полоза, подножки для защиты ног, сиденья, крепления лезвия и лезвий.

Сани :



Учебно-тренировочные сани отличаются широкой рамой и большим диапазоном регулировки ширины между лезвиями. По мере овладения техникой катания лезвия сдвигаются.



Учебно-спортивные сани имеют более узкую раму, что позволяет более активно маневрировать, сохраняя широкий диапазон для индивидуальных настроек.



Спортивные сани — заказывают под индивидуальные параметры игрока, учитывая его рост, вес, посадку в санях и в дальнейшем имеют минимальное количество дополнительных настроек. Перед заказом таких саней для детей и взрослых рекомендуется заказать сначала учебно-спортивные сани и, в дальнейшем, используя данные настройки этих саней, заказывать спортивные.



Роликовые сани на колесиках позволяют проводить тренировки в любое время года на любой сухой поверхности (спортивный зал, площадка в парке или во дворе).

Сани регулируются индивидуально под каждого занимающегося. Размер сиденья должен соответствовать параметрам человека, который будет заниматься хоккеем-следж. В настоящее время производятся сиденья четырех размеров – детское, юниорское, подростковое, взрослое. Раму необходимо отрегулировать по такой длине, чтобы ноги упирались в опору для защиты ног и были согнуты в коленном и голеностопном суставах под углами 130–150° и 110–120° соответственно.



Длина саней должна быть настроена таким образом, чтобы центр массы всегда был расположен над лезвием. Для повышения маневренности можно поднимать центр тяжести за счет специальной регулировки (при наличии) или подкладывая проставки под сиденье. Для более комфортной посадки игрока в санях можно дорабатывать сиденье, приклеивая дополнительный материал, обрезая стенки сиденья, переустанавливая ремни крепления и др.

В соответствии с правилами хоккея-следж для саней определены стандарты:





Как и в любом другом виде спорта, где используется специальное оборудование, постоянно осуществляется разработка новых моделей саней и аксессуаров для них с целью повышения маневренности и качества управления санями.

Спортивная экипировка

К спортивной экипировке полевого игрока в хоккее-следж относятся: шлем с маской (соответствующие стандартам HECC), перчатки (для их более долгого службы рекомендуется наносить защитное покрытие в виде эпоксидного клея на части, контактирующие со льдом), защита горла, нагрудник, налокотники, хоккейные шорты, щитки игрока, тренировочная и игровая хоккейная майка, гамашы или рейтузы, нательное белье, по желанию каппа.

Для вратаря: вратарский шлем (лицевая маска вратаря должна быть сконструирована таким образом, чтобы сквозь нее не могла пройти шайба или любая часть клюшки. Маски, покрывающие только глаза запрещены), блин, ловушка разрешается иметь зафиксированные выпуклости или зубцы, которые должны безопасно крепиться к ловушке. Зубцы не должны превышать 1 см в длину), вратарские щитки (допускается использование щитки игрока одна защита голени или один вратарский щиток разрешен для одной ноги. Вратари с культями должны надевать защиту на ноги), вратарский нагрудник (допускается его модификация в нижней части), хоккейные шорты (допускается использование шорты полевого игрока), защита горла, тренировочная и игровая хоккейная майка, гамашы или рейтузы, нательное белье.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.



Дважды в год необходимо прохождение медицинского осмотра. На этапе высшего спортивного мастерства к работе в команде привлекаются массажист и врач, прикрепленный к команде, осуществляется фармакологическая поддержка спортсменов. Для контроля переносимости нагрузок во время тренировок игрок может использовать приборы фиксации частоты сердечных сокращений.

Для эффективности тренировочного процесса и развития следж-хоккеистов рекомендуется использование специально-оборудованных бросковых зон, в которых спортсмены совершенствуют мастерство бросков, передач и других приемов, которые они смогут использовать на льду. Современные бросковые зоны имеют напольное покрытие, называемое «искусственным льдом», тренажеры-пассеры и их разновидности, ворота, в которых устанавливаются мишени, для тренировки точности бросков. В таких бросковых зонах могут отрабатывать свое мастерство не только полевые игроки, но и вратари, полностью экипируясь на данный вид тренировки.

Таким образом, материально-техническая база — более широкое понятие, чем площадки для проведения тренировок, экипировка и инвентарь. Тренеру необходимо грамотно и профессионально применять все доступные средства для достижения поставленной цели и задач в процессе спортивной подготовки.

1.4 ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Правила хоккея-следж IPC (Международного Паралимпийского комитета) базируются на официальных правилах 2006-2010 Международной федерации хоккея на льду, однако имеют некоторые изменения в соответствии со спецификой этого вида спорта.

Различия в правилах

По очевидной причине из правил исключены штрафы за подножку и нарушения правил с использованием колена.

Правило 1031 — Удар санями, которого не бывает в хоккее на льду. Ударом санями считаются такие действия игрока, когда он пред-



намеренно контактирует с соперником любой частью переднего радиуса своих саней. Это правило 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.

Правило 1025 — 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.

Правило 1015 — Удар концом клюшки: может быть особенно опасным, поскольку на концах клюшки имеются острые «пятки». Эти «пятки» используются игроками для продвижения по льду, но иногда в качестве «оружия». Судьи должны быть очень внимательны к использованию игроками своих клюшек.

Правило 1046 (b) — Падение игрока на шайбу: часто во время вбрасывания игрок намеренно падает на шайбу, чтобы защитить ее от игроков противоположной команды перед тем, как передать товарищу по команде. Такие действия должны быть строго наказаны соответствующим штрафом.

Правило 902 (b) Примечание 2 — Вбрасывание в конечных зонах производится только в конечных точках вбрасывания вне зависимости от того, где шайба вышла из границ.

Правило 903 — Офсайды. Определяющие факторы офсайда: 1. Положение шайбы и 2. Положение лезвий игрока. Во время пересечения линии шайбой лезвия под санями игрока должны находиться на синей линии.

Правило 1007 — Штрафной бросок. Правило аналогично правилу Международной федерации хоккея на льду, за исключением Примечания 3 «сзади». «Сзади» означает положение тел игроков, а не их саней. Если положение саней игрока почти параллельно саням соперника, но его тело находится сзади тела игрока противоположной команды, то в таком случае будет назначен штрафной бросок.

Правило 705 (b) — Процедура замены игроков во время остановки игры. Поскольку игроки находятся на санях, то командам гостей



и хозяев поля дается по 10 секунд вместо 5 секунд для того, чтобы произвести замену игроков. Линейный судья, проводящий вбрасывание, дает игрокам еще 5 секунд для того, чтобы они могли подготовиться к вбрасыванию.

Правило 902 (b) — Процедура проведения вбрасывания: «Игроки, разыгрывающие шайбу при вбрасывании, должны располагаться прямо, лицом к боковым бортам. Их сани должны находиться вне точки вбрасывания, крюки клюшек, касающихся льда, должны быть помещены в белый сегмент данных точек». Центрфорвард может располагаться лицом к сопернику или наоборот. После того, как шайба вброшена, помните, перед тем как отступить, о нападающих за вашей спиной.

Для проведения официальных игр по хоккею-следж, согласно правилам «Скамейки игроков» и «скамейки оштрафованных игроков», должны размещаться за органическим стеклом. Скамейки для игроков должны иметь два выхода на ледовую площадку, позволяющие спортсменам выходить на лед и возвращаться без посторонней помощи или подъемных устройств. Скамейки для оштрафованных игроков должны также иметь доступные выходы на уровне ледовой поверхности.

Поверхности внутри этих зон должны быть покрыты искусственным льдом или другим материалом, препятствующим повреждению лезвий саней. Любые выступающие части элементов конструкции, во избежание повреждений или травм, должны быть надежно обиты мягким материалом и защищены.

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, игроки должны направить шайбу таким образом, как если бы она отскочила от бортов. Если шайба входит в район ска-



мейки для игроков, или игрок нечестно «отбивает» шайбу, необходимо использовать свисток. Это вопрос безопасности, поскольку игроки не должны бороться за потерянную шайбу на «скамейке».

1.5 ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ-СЛЕДЖ В РОССИИ И В МИРЕ

С появлением в 2009 г. в России хоккея-следж было организовано несколько взрослых клубов, в сборную команду России регулярно приглашались игроки из разных команд, в связи с чем росло мастерство спортсменов.

В 2013-2016 гг. сборная команда, а также «Феникс» и «Югра» регулярно выезжали на международные турниры в Чехию, Польшу, США. В последующем и в России проводились турниры с участием зарубежных спортсменов, благодаря чему популярность хоккея-следж росла. В 2013 г. была образована первая молодежная команда хоккея-следж в г. Алексин, сейчас игроки этой команды играют в составе сборной России.

Однако последующие события с отстранением сборной России от паралимпийских игр и другие мировые события приостановили развитие взрослых клубов.

С 2016 г. в России начал развиваться детский хоккей-следж, что было обусловлено появлением Детской следж-хоккейной лиги. Лига наладила производство саней и клюшек отечественного производства, применив свой подход к набору детей в команде, оказывая финансовую помощь желающим открыть секции по детскому хоккею-следж. В 2018 г. состоялся первый Фестиваль детского хоккея-следж, в котором приняло участие 10 команд. К концу 2022 г. в России насчитывалось 53 детские команды. Одновременно развивался взрослый следж-хоккей, начали появляться новые команды, в действующие команды приходят молодые игроки, а спортсмены, закончившие спортивную карьеру, работают тренерами в детских командах. Вокруг хоккея-следж выстраивается целая экосистема.



В 2020 г. планировался первый Кубок мира среди молодежных команд, но в связи с пандемией COVID-19 турнир перенесли. На начало 2024 г. молодежные команды есть в США, Канаде, России и Чехии, несколько молодых игроков есть в других странах, поэтому при проведении крупного турнира их можно собрать в сборную мира.

С 2018 г., активное развитие получил хоккей-следж среди женщин. В августе 2022 г. в США прошел Кубок мира, в котором приняли участие сборные США, Канады, Великобритании и сборная мира, состоящая из игроков Китая, Финляндии, Чехии, Кореи, Австралии и др. В России в настоящее время женских команд нет, и женщины не представлены во взрослых клубах, но девушки активно тренируются в детских командах, поэтому с течением времени возможно создание женской сборной и в нашей стране.

Таким образом хоккей-следж активно развивается как в России, так и в мире. Команды следж-хоккеистов регулярно появляются в различных странах, в национальные команды приходят молодые игроки, увеличивается количество всероссийских и международных турниров.



ГЛАВА 2.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ



2.1 ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ-СЛЕДЖ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Хоккей-следж – контактный вид спорта. Игра проходит на высоких скоростях, требуя от спортсменов высокого напряжения, физических и духовных сил для выполнения сложных двигательных движений и приемов.

Спортсмену необходимо прилагать огромные усилия, чтобы обрести и сформировать новые навыки для эффективного перемещения по льду на специальных санях. Данный вид спорта требует сохранения высокой координации движений, высоких скоростей, умения резко и быстро выполнять развороты, маневрировать, быть способным на высокую стартовую скорость, чтобы иметь возможность оторваться от соперника.

Хоккей-следж требует от спортсмена хорошей физической формы, чтобы выходить победителем из силовых единоборств и не травмироваться при столкновениях с соперниками. Для того, чтобы стать следж-хоккеистом высокого класса необходимо обладать техникой владения клюшками, в совершенстве выполнять передачи шайбы партнерам и точно бросать ее по воротам команды соперника. Перечисленные качества следж-хоккеист сможет проявить только при постоянном и непрерывном тренировочном процессе, комплексном подходе к спортивно-тренировочной деятельности.

Особое внимание уделяется специальной физической подготовке, при помощи которой следж-хоккеисты улучшают свою игру и повышают индивидуальное мастерство. Формирование физических навыков спортсменов производится для освоения и совершенствования техники передвижения в специальных санях, умения сильно и точно бросать шайбу, выполнять передачи шайбы партнерам по команде с наименьшими потерями, применять силовое давление на иг-



роков команды-соперника на протяжении всего матча, резко выполнять стартовые движения в санях и свободно владеть техникой разворотов, вращений, сменой направлений и быстрых торможений.

Хоккей-следж развивает физические способности, улучшая двигательные навыки и функционирование системы органов дыхания и кровообращения. Улучшается координация и мышечная сила, помогающая сохранять равновесие в санях, развиваются выносливость, быстрота реакции и умение быстро принимать решения, т.к. в хоккее необходимы быстрая пространственная ориентация и взаимодействие с партнерами по площадке. Одновременно с улучшением физиологических параметров организма происходит всестороннее развитие личности.

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Современная концепция многолетней подготовки следж-хоккеистов высокой квалификации предполагает организацию тренировочного процесса от новичка до спортсмена высшего спортивного мастерства.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея-следж, являются этапность, индивидуализация и системность. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы взаимодействия со спортсменами:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;



- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА в дисциплине хоккей-следж определены следующие этапы:

- 1) Начальная подготовка.
- 2) Тренировочный этап.
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства.
- 4) Высшее спортивное мастерство.

На каждом этапе подготовки спортсмена ставятся свои цели и задачи, достижение которых позволяет не только перейти на следующий этап, но и развить необходимые умения, навыки, физические возможности и тактические знания.

Минимальная продолжительность каждого этапа подготовки, возраст зачисления и наполняемость группы приведены в Таблице 3.

Продолжительность этапов не ограничена по времени, что связано с особенностями заболеваний спортсменов, приходящих в адаптивный спорт: некоторым из них проще освоить различные навыки, кому-то для их освоения необходимо более длительное время.

Объем видов занятий отличается на каждом этапе, но может корректироваться в зависимости от целей и задач соответствующего этапа, а также от уровня подготовки занимающихся (Таблица 4).

В хоккее-следж для контроля общей физической подготовки спортсменов определены контрольные упражнения, проводить которые рекомендуется три раза: начале, середине и конце сезона. На принятие решения о переводе занимающихся с одного этапа подготовки на другой оказывают влияние техническое мастерство и спортивный разряд.



Таблица 3 — Этапы и периоды спортивной подготовки в хоккее-следж

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Период спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
				8
				3
			Свыше года	8
				6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		11	До года	6
				5
				2
			Второй и третий годы	5
				4
	Четвертый и последующие годы	2		
		4		
		3		
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	Все периоды	1	
			3	
			2	
Этап высшего спортивного мастерства	16		2	
			2	
			1	



Таблица 4 — Содержание этапов спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	30-36	22-28	18-22	12-18
Специальная физическая подготовка	28-34	25-29	20-26	22-26
Техническая подготовка	6-10	18-22	15-20	15-20
Тактическая подготовка	3-7	8-12	13-17	15-20
Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-3	1-3
Теоретическая подготовка	1-4	1-4	1-4	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-7	6-10
Интегральная подготовка	8-12	13-17	13-17	15-20
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8

Каждому этапу соответствуют задачи и критерии оценки, приведенные в Таблице 5.

Не каждый спортсмен в хоккее-следж сможет дойти до этапа высшего спортивного мастерства, имея ряд ограничений по здоровью.

Таблица 5 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки в хоккее-следж

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 10 м (без учета времени)	Бег на специальных санях по льду на 20 м (не более 15 с)	Бег на специальных санях по льду на 60 м (не более 45 с)	Бег на специальных санях по льду 60 м (не более 40 с)
Координация	«Змейка» на специальных санях вокруг пяти вешек (без учета времени)	"Змейка» на специальных санях через 10 вешек (минимальное количество сбитых вешек)	Восьмерка без шайбы на специальных санях по льду (не менее 16 с)	Прохождение фигуры «восьмерка» на специальных санях без шайбы (не более 15 с)
			Восьмерка с шайбой на специальных санях по льду (не менее 19 с)	Прохождение фигуры "восьмерка «на специальных санях с шайбой (не более 18 с)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки (без учета времени)	Бег на специальных санях по периметру площадки 2 круга (не более 50 с)	Бег на специальных санях по периметру площадки 4 круга (не более 1,5 мин.)	Бег на специальных санях по периметру площадки, 6 кругов (не более 2 мин.)
Сила	Поднимание медицин бола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)	Поднимание медицин бола (3 кг) лежа на скамейке от груди вверх на прямые руки (не менее 7 раз)	Жим штанги лежа весом не менее 30% от собственной массы тела)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 30 кг)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 3 раз)	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Бросок руками медицин бола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (без учета результата)	Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 5 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя на скамейке за 30 с (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые способности	Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с (без учета времени)	Бросок руками медицин бола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (не менее 5 м)	Бросок медицин бола (3 кг) из-за головы вперед (не менее 8 м)	Бросок медицин бола (5 кг) руками из-за головы вперед (не менее 10 м)
		Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (в течение 30 с)	Имитация отталкивания с весом 3 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (не менее 30 с)	Имитация отталкивания с весом 5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (не менее 45 с)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Техническое мастерство		Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее одного соревнования)	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 10 соревнований)	Участие в официальных спортивных международных соревнованиях и чемпионатах России (не менее 13 спортивных соревнований)
Спортивный разряд			Первый спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта



Этап начальной подготовки (НП) — предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям АФК и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Также на этом этапе подразумевается начало спортивной специализации занимающихся

Данный этап наиболее важен. На этом этапе закладывается основа овладения мастерством в хоккее-следж. Он является подготовительным периодом в цепи многолетней подготовки спортсменов. Для каждого спортсмена этот период может иметь разную продолжительность.

Этап начальной подготовки предусматривает не только физическую, но и психологическую подготовку спортсменов к дальнейшей учебно-тренировочной деятельности. Спортсмены знакомятся с экипировкой, санями, клюшками, вырабатывают новые двигательные навыки, необходимые в хоккее-следж, формируют необходимую специфическую настрой в спортивно-оздоровительной деятельности. На этом этапе формируется представление о данном виде спорта, укрепляется здоровье, корректируются нарушенные двигательные функции. Происходит постепенный переход к целенаправленной спортивно-тренировочной деятельности. На этом этапе спортсмены обучаются базовым навыкам, необходимым в хоккее-следж.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; развитие у занимающихся интереса к избранному виду спорта; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся хоккеем-следж; дальнейшее совершенствование спортивной техники катания и владения шайбой; повышение спортивного мастерства, организация правильного питания и режима.

Группы комплектуются из лиц, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний для хоккея-следж, про-



шедших занятия в группах начальной подготовки (или самостоятельную подготовку) и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления — 11 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов;

- дальнейшее повышение и поддержание оптимального уровня общей и специальной физической подготовленности;

- дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков, морально-волевых качеств, техники и тактики хоккея-следж;

- создание условий для достижения занимающимися высоких результатов;

- выполнение нормативов мастера спорта;

- приобретение опыта в самостоятельном составлении индивидуальных планов тренировки; приобретение инструкторских навыков в организации и проведении тренировочных занятий;

- группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап подготовки в тренировочных группах (или самостоятельную подготовку) и выполнивших приемные нормативы по физической и спортивной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления – 15 лет.

Этап высшего спортивного мастерства

- дальнейшее повышение уровня физического развития и функционального состояния занимающихся;

- создание условий для достижения занимающимися высших спортивных результатов, выполнение, подтверждение нормативов МС, МСМК, вхождение в состав сборной команды России, завоевание призовых мест на всероссийских соревнованиях, Чемпионатах Европы, Мира, участие в Паралимпийских играх.

Минимальный возраст для зачисления – 16 лет.

Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:



1) организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;

2) любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;

3) изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности следж-хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;

4) характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями его тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

5) устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы исключительно важны как для освоения следж-хоккеистами технических элементов и приемов, так и для повышения уровня специальной тренированности. Обучение следж-хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса следж-хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации следж-хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию следж-хоккеистов рекомендуется начинать после первого года обучения.



В отличие от «обычного» хоккея, заниматься следж-хоккеем могут спортсмены различного возраста и соотносить определение специализации с возрастом не представляется возможным. В связи с этим при определении специализации надо учитывать на антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей). Защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса. В дальнейшем антропометрические параметры уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект. Очевидно, что преимущество одного следж-хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время, учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее-следж, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

На этапе спортивной специализации тренеры не должны закреплять за конкретными занимающимся постоянную позицию в воротах. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на три ступени:

I ступень — дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз;

II ступень — дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах;



III ступень — определить количество спортсменов, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями определить круг занимающихся, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей.

Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет занимающимся осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Выбор амплуа нападающего и защитника аналогичен принципу выбора вратарей. Занимающиеся должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит на более поздних этапах подготовки.

Для эффективного использования хоккеистов в том или ином амплуа тренеру с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в хоккей-следж, так и за действиями в других игровых видах спорта вне ледовых тренировок.

2.3 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Физическая подготовка — это основа технико-тактического мастерства. Эффективное выполнение технико-тактических приемов игры во многом зависит от уровня развития специальных физических качеств. В настоящее время все большее значение приобретает использование различных тренажерных устройств, дающих возможность развивать специальные физические качества и двигательные способности не вообще, а применительно к отдельным технико-тактическим приемам, т. е. в структуре двигательных навыков.

Общая физическая подготовка

Хоккей-следж — это динамичный, сложно-координационный вид спорта, требующий большого психологического и физического напряжения, а также определенного уровня физического развития у занимающихся.



Хорошая физическая форма является базой для достижения мастерства и состоит из нескольких элементов.

Сила. Это первое качество, необходимое в спорте, она используется в бросках, беге на санях, силовых приемах, влияет на величину скорости и ловкости, снижает порог усталости. Манипуляции с клюшками, например, трудно выполнять без развитой кисти, сильного предплечья и плеча.

Выносливость. Помогает в течение игры сохранять умеренный темп, не снижая качество выполняемых действий, и переносить повышенные нагрузки.

Быстрота. Означает способность мгновенно реагировать на изменения в игре. Стремительная реакция игрока обеспечит преимущество и поможет выиграть время. Важно поддерживать высокую скорость перемещений.

Гибкость. Это совершение движений с максимальной амплитудой. Она помогает избежать силовых воздействий соперника, обходить препятствия. На арене ситуация меняется непредсказуемо, в любой момент могут потребоваться быстрые и легкие маневры. Недостаток гибкости приводит к низким игровым результатам и травмам.

Координационные способности (умение держать баланс). Позволяют удержаться на санях, несмотря на изменения в игровом процессе и провести нужное действие (бросок, пас и др.).

К физическому развитию следж-хоккеиста следует подходить подобно подготовке спортсменов в других видах спорта, применяя комплексный подход для развития необходимых навыков и умений, диктуемых данным видом спорта.

В комплекс общеразвивающих физических упражнений, в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и равновесия, а также комплекс упражнений по укреплению мышц спины, корпуса и верхнего плечевого пояса. Решению данных задач помогают тренировки с помощью *универсального эспандера*. Занятия по общей физической подготовке проводятся в зале АФК под руководством квалифицированных инструкторов. Во время тренировки необходимо соблюдать принцип последовательности.



Универсальный эспандер – это спортивный снаряд, с помощью которого возможна проработка основных групп мышц. Он представляет собой амортизатор с резиновым покрытием и специальными ручками для удобства фиксации руками.

Основы построения занятия

Любая тренировка состоит из разминки, основной части и заминки.

Разминка занимает 10-15% от общего времени тренировки.

Длительность основной тренировки составляет 20–40 минут. Строить тренировку необходимо так, чтобы сначала тренировать самые крупные мышцы.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В момент максимального сокращения мышц нужно стараться делать секундную паузу. Оптимальное число повторений каждого упражнения 2–4 рабочих подхода по 15–20 повторений с промежутками между подходами 45–60 секунд. Тренировка заканчивается упражнениями на растяжку и восстановление дыхания.




В качестве опоры используется нестабильная платформа Bosu для включения в работу глубоких мышц и мышц-стабилизаторов корпуса.

При наличии диагноза, не позволяющего спортсмену удерживать равновесие на нестабильной платформе, в качестве стабильной опоры рекомендуется использовать стул со спинкой.




Ниже приведены примеры некоторых упражнений, которые можно включать в тренировку в зале².

² Сайт о фитнесе и домашних тренировках. Url.: <https://goodlooker.ru/>






Название	Описание	Продолжительность (количество повторений, подходов)
Примеры разминочных упражнений		
<i>Разминка шеи</i>	Повороты головы влево-вправо.	10 повторений в каждую сторону.
	Шея тянется вперед, затем возвращается в исходное положение.	10 повторений.
	Взгляд вперед: голова держится ровно, левая ладонь упирается в левый висок и щеку. Надавливайте головой на ладонь, одновременно с легким сопротивлением давите ладонью на голову.	5 сопротивлений в каждую сторону. Выполняйте 3 сек., затем поменяйте сторону.
	Руки в замок на затылок, опустите голову вниз, сохраняя легкое натяжение шеи руками, выполните поворот влево, затем вправо. Спину держите ровно.	5 поворотов в каждую сторону.
<i>Разминка верхнего плечевого пояса</i>	Вращение плеч назад, затем вперед. Старайтесь делать амплитудные вращения, шею не втягивайте.	30 сек. вперед, 30 сек. назад.
	Вытягивайте руки вверх, сидя в коляске или стоя. Тянитесь за рукой вверх, вытягивайте позвоночник.	1 минута.




Название	Описание	Продолжительность (количество повторений, подходов)
	На выдохе сгибайте руки и сводите лопатки, отводя локти максимально назад. При этом раскрывается грудная клетка и плечевой отдел.	1 минута.
	Сложенные в замок кисти разверните от себя. Голову чуть наклоните, спину в верхней части округлите. Руки мягко тяните вперед, при этом туловище остается статичным. Вытягивайтесь вперед, еще больше растягивая спину.	2 повторения по 30 сек.
	Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, т.к. они получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.	7-10 повторений в каждую сторону.
	Руки разведите в стороны параллельно полу. Перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.	8-10 повторений.






Название	Описание	Продолжительность (количество повторений, подходов)
 <p style="text-align: right;">GoodLooker</p>	<p>Согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтовидных мышцах и трицепсах (мышцах задней поверхности рук).</p>	<p>8-10 повторений.</p>
Примеры упражнений основной части тренировки		
 <p style="text-align: right;">GoodLooker</p>	<p>Примите положение лежа на спине, плотно прижмите к полу лопатки и поясницу. Ладони скрестите за головой, локти направьте в разные стороны. Ноги согните, поставьте на полную стопу. Ваша задача — сделать скручивание, заводя выпрямленную правую руку за бедро левой. После возвращения в стартовую фазу поменяйте стороны.</p>	<p>10 повторений в каждую сторону</p>
 <p style="text-align: right;">GoodLooker</p>	<p>Гиперэкстензия со сгибанием рук. Лежа на животе, руки вытяните вверх над головой. На вдохе оторвите от пола верхнюю часть корпуса и одновременно согните руки так, чтобы локти оказались около спины. Избегайте прогиба в пояснице, переносите нагрузку на</p>	<p>20 повторений</p>







Название	Описание	Продолжительность (количество повторений, подходов)
	среднюю часть спины. На выдохе опускайте корпус вниз.	
	Скручивания с разведением рук. Лягте на спину, согните ноги в коленях и вытяните руки за голову. Поднимите голову и лопатки, напрягая пресс. Во время подъема корпуса разведите руки в стороны и сведите их вместе, касаясь коленей. Возвращайтесь в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке. Скручивания прокачивают верх пресса, а разведение рук помогает нагрузить боковые мышцы корпуса.	15 повторений
	Исходное положение, стоя или сидя в коляске: руки в стороны на уровне плеча ладони смотрят вниз. Выполните быстрые махи руками с короткой амплитудой вверх-вниз. Без отдыха смените положение ладоней, повернув их вверх (в потолок). Без отдыха, разверните ладони вперед. Выполните такие же быстрые махи от себя к себе.	По 60 сек. (ладони вниз, ладони вверх). Без отдыха разверните ладони вперед.






	<p>Глубокие отжимания с локтями вверх. В таком варианте отжиманий дополнительно включаются трицепсы, что помогает подтянуть заднюю поверхность рук. Во время отжиманий следите, чтобы локти были направлены назад, а не в стороны.</p>	<p>60 сек.</p>
<p>Примеры завершающих упражнений</p>		
	<p>Положите ладонь на верхнюю часть головы. Локоть разверните в сторону. Выполняйте плавный медленный наклон с небольшим давлением руки. Корпус остается в статичной позе, не опускайте его за головой.</p>	<p>По 5-7 повторений в каждую сторону</p>
	<p>Заведите руку в сторону на уровне груди. В этом положении прижмите ее плотно к корпусу. Вторая рука прилегает к боку и сгибается вперед-вверх. Слегка давите рукой, чтобы усилить растяжение мышц.</p>	<p>По 5-7 повторений в каждую сторону</p>



	<p>Левую руку поднимите вверх, затем согните вниз так, чтобы кисть лежала между лопатками. Правой рукой через другую сторону обхватите локоть левой руки. Плавно притяните к себе правой рукой левую руку.</p>	<p>По 5-7 повторений для каждой руки.</p>
	<p>Наклон в сторону, корпус движется ровно вбок по единой плоскости, не отклоняясь вперед или назад. Противоположная рука тянется над головой в сторону наклона, при этом вторая рука опускается вниз вдоль талии по бедру.</p>	<p>По 5-7 повторений в каждую сторону.</p>
	<p>Сложите руки за спиной, положив их друг на друга по поясничной линии. Раскройте грудь и плечи, сомкните лопатки. Спина ровная, корпус не наклоняется вперед. Почувствуйте растяжение в мышцах верхней части тела.</p>	<p>2 повтора по 30 сек.</p>
	<p>Примите облегченную позу лотоса – складывать ногу на ногу необязательно, можно просто сидеть в коляске. Руки поднимите вдоль головы, из кистей сделайте замок ладонями вверх, корпус мягко потяните за ними.</p>	<p>2 повтора по 30 сек.</p>



	<p>Сложенные в замок кисти разверните от себя. Голову чуть наклоните, спину в верхней части округлите. Руки мягко потяните вперед, оставляя туловище статичным. Вытягивайтесь сильнее вперед, еще больше растягивая спину.</p>	<p>2 повтора по 30 сек</p>
	<p>Руки соедините в замок и вытяните над головой, растягивая все тело. Ощутите приятное растяжение в спине. Ноги лежат вместе. Для усиления растяжки можно потянуться носками в противоположную сторону.</p>	<p>1 минута</p>
	<p>Элемент растяжки рук и плеч направлен на расслабление кистевого сустава и мышц предплечий. Вытяните правую руку перед собой и поднимите ладонь вверх, развернув ее в том же направлении. Свободной рукой медленно оттягивайте кисть назад. Затем поверните ее и вновь усильте натяжение посредством давления свободной руки.</p>	<p>По 10-15 сек. на каждую руку</p>

Занятия с применением нижеописанных упражнений, являются дополнением к основной программе реабилитации ребенка. Набор упражнений и количество рабочих подходов, составляется инструктором АФК индивидуально, исходя из диагноза занимающего и степени развитости, готовности его мышечно-связочного аппарата.

По мере освоения упражнений, необходимо постепенно увеличивать нагрузку на тренируемые мышечные группы. Для этого сле-



дует использовать латексные трубки с повышенной степенью сопротивляемости к деформации для увеличения степени нагрузки при занятиях с универсальным эспандером.

Подбор рабочего сопротивления эспандера

Правильный выбор рабочего сопротивления – залог эффективности тренировки. Так же как в тренировках со свободными весами, различные упражнения с эспандером требуют различного уровня нагрузки – сопротивления.

Подбор рабочего сопротивления – главная цель первой тренировки.

Упражнения с эспандерами имеют характерную особенность — нагрузка на мышцы возрастает по мере растяжения упругих элементов. Поэтому для получения максимального эффекта от выполнения упражнений важно правильно отрегулировать исходное натяжение эластичных трубок. Правильным считается легкое натяжение трубок без провисания.



правильно - легкое натяжение эластичных трубок



неправильно - недостаточное натяжение



неправильно - слишком сильное натяжение

Не следует увеличивать сопротивление за счет сильного растяжения трубок в исходном положении. Вместо этого необходимо сменить их на трубки с большим сопротивлением.

При фиксации к шведской стенке следует правильно подобрать расстояние от точки фиксации.



Дыхание

Во время занятий с универсальным эспандером все время следите за своим дыханием, пока не отработаете его ритм до автоматизма. В течение одного повторения нужно делать один полный вдох-выдох.

Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнуть на фазе максимального напряжения и сделать вдох на отрицательной фазе движения.

«Запирание» дыхания (натуживание) приводит к ослаблению кровотока в работающей мышце. Кислород является важным агентом мышечного роста. Чем больше кислорода в крови, тем лучше. Частая задержка дыхания в течение силовой тренировки снижает уровень кислорода в крови, причем, до минимальной отметки, вплоть до головокружения.

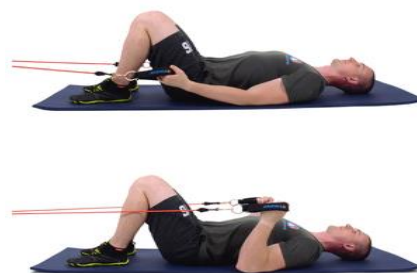
Комплекс упражнений с универсальным эспандером

Данный комплекс включает в себя базовые упражнения, необходимые для укрепления и развития основных мышечных групп, участвующих при игре следж-хоккеистов. Ниже представлены упражнения, которые необходимо выполнять при работе с эспандером. Упражнения с эспандером подходят для разных групп спортсменов. Их выполнение зависит от цели тренировки. Можно выполнять их на время или по количеству раз, назначенных тренером, корректируя необходимое количество подходов. Данные упражнения могут быть адаптированы под спортсменов-колясочников.

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. Возьмите руками за ручки так что бы 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	<p>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.</p>	
Сгибание рук лежа поочередно	<p>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.</p>	
Сгибание рук сидя	<p>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.</p>	
	<p>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.</p>	



Упражнения на трицепсы рук

<p>Тяга из-за головы с верхнего крепления</p>	<p>Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите 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, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
<p>Тяга из-за головы с нижнего крепления</p>	<p>Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите 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 (стуле или в коляске), закрепив эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	



Тяга с верхнего крепления	<p>Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в верхней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Возьмите 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 на стуле (в коляске) или на полу, закрепив эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
Упражнения для спины		
Жим из-за головы лежа (французский жим)	<p>Проденьте латексную трубку через настенный или дверной фиксатор в нижней точке. К карабинам пристегните ручки трубчатого эспандера. Лягте на спину головой к фиксатору. Возьмите 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.</p>	
Тяга эспандера из-за головы лежа (пуловер)	<p>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 возьмите ручки эспандера. На выдохе плавно поднимайте руки вперед и вверх примерно до уровня груди. Медленно верните в исходное положение. Задействованные мышцы: широчайшие мышцы спины.</p>	



<p>Тяга эспандера к груди лежа</p>	<p>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 возьмите ручки эспандера, взгляд 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.</p>	
<p>Тяга эспандера к груди сидя</p>	<p>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.</p>	
<p>Тяга эспандера к животу</p>	<p>Зафиксируйте эспандер в нижнем положении, карабины трубки пристегните к ручкам. Возьмите ручки эспандера и отойдите до легкого натяжения трубки. Медленно сгибайте локти и тяните эспандер до касания живота.</p>	
<p>Разгибание спины сидя</p>	<p>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.</p>	



Упражнения на грудные мышцы

Сведение одной руки	<p>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. Выполнив упражнение на одну руку, повторите на другую.</p>	
Сведение рук одновременно	<p>Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмите 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.</p>	
Жим вверх	<p>Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к ручкам эспандера. Возьмите 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. Упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепив эспандер и сохраняя необходимое натяжение.</p>	



Тяга из-за головы	<p>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.</p>	
Упражнения на плечи (дельты)		
Жим эспандера над головой	<p>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, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
Тяга эспандера перед собой	<p>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, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	



Тяга эспандера перед собой попеременно	<p>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, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
Разведение рук в стороны	<p>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, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
Разведение рук назад	<p>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. Упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	



Жим эспандера перед собой	<p>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. Задействованы дельтовидные мышцы. Упражнение можно выполнять сидя на стуле или в коляске, закрепить эспандер соответствующим образом, сохраняя необходимое натяжение.</p>	
Разведение рук в стороны лежа	<p>Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните ручки (можно использовать манжеты). Лягте на пол ногами к стене. Возьмите 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.</p>	
Тяга эспандера перед собой лежа	<p>Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните карабины латексной трубки к ручке. Лягте на пол ногами к стене. Возьмите ручку 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.</p>	



Круговая тренировка

В последнее время в практике хоккея-следж широкое распространение получила круговая тренировка. Ее эффективность во многом зависит от использования на отдельных «станциях» (точках) различных тренажерных устройств.

При организации круговой тренировки, расстановки тренажерных устройств и снарядов по «станциям» следует руководствоваться следующими принципами:

1. Последовательное воздействие на отдельные мышечные группы. Сначала проводятся упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, затем мышц туловища и наоборот. Этому принципа обычно придерживаются при развитии силовых и скоростно-силовых качеств.

2. Комплексное воздействие на основные физические качества. Сначала проводятся упражнения на скоростные и скоростно-силовые качества, затем на ловкость и гибкость, и заканчивается круг упражнениями на выносливость. В первом и втором случаях упражнения на станциях чередуются с определенными интервалами отдыха.

3. Воздействие на скоростную и скоростно-силовую выносливость. В этом случае упражнения скоростного и скоростно-силового характера выполняются на станциях слитно, без интервалов отдыха с максимальной и субмаксимальной мощностью. Обычно для развития анаэробных способностей следж-хоккеист проходит один круг с интенсивностью, близкой к предельной за 40-50 с. Упражнение выполняется серийно. В каждой серии 3-4 повторения (круга). Интервал отдыха между повторениями 1,5-2 мин, между сериями —10-12 мин. Всего 3-4 серии.

Придерживаясь этих принципов, следует оборудовать атлетические залы, в которых тренируются команды по хоккею-следж.



2.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

В хоккее-следж под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного ведения игровой деятельности, способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов по хоккею-следж.
2. Совершенствование техники по хоккею-следж.

Техника хоккея-следж — это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры.

Хоккеист не может достичь высоких спортивных результатов, если не владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве.

Техника следж-хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной. Насколько широко используют технические приемы в своей игре следж-хоккеисты, настолько велика разносторонность техники, применяемой ими.

Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, то есть выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи. Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью — способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема. В совре-



менном хоккее-следж техника приемов обусловлена скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея-следж должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей игроков и в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления.

Технические приемы подразделяют на следующие группы:

1. техника владения санями;
2. техника владения клюшками;
3. техника комплексных приемов.

Каждый технический прием представляет собой определенный двигательный навык, имеющий своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направления усилий).

При анализе технического приема выделяют его основу, определяющее звено и детали. Основа техники при игровых приемах — это необходимый состав движений, последовательность в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и пространстве.

Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи. Например, при броске шайбы основой техники следует считать предварительный разгон шайбы, переходящий в финальное усилие для придания наибольшей скорости шайбе в момент отделения ее от крюка клюшки. Для этого осуществляется последовательное включение мышц туловища, плечевого пояса, кистей рук и выполняются согласованные во времени и пространстве движения: перенос общего центра масс (ОЦМ) тела, поворот туловища, захлестывающее, вращательное движение кистями рук. Определяющим звеном техники броска будет заключительное финальное усилие кистями рук, совпадающее по времени с действиями упругих сил клюшки, освобожденной от деформации.

Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного двигательного механизма. Как правило,



детали техники бывают различны у разных спортсменов. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Таким образом, говоря о технике какого-либо игрового приема, мы как бы представляем общую картину его выполнения на основе рассмотрения конкретных характеристик, входящих в его состав движений. В отличие от техники, понятие «техническое мастерство» следует рассматривать как характеристику подготовленности спортсмена, его возможности в выполнении различных игровых приемов.

Техника владениям санями

Передвижение на санях — координационно сложное движение, требующее предварительной подготовки, физического и психического напряжения и поддержания постоянной скорости, которую необходимо поддерживать, чтобы не терять скорость и не нарушать равновесие. Необходимо обучению базовым принципам, таким как нахождения на месте, стартовому положению, передвижению вперед и др.

Для того, что следж-хоккеисту находится на месте, необходимо соблюдать следующие правила:

- 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 (раскачивании из стороны в сторону), когда игрок движется вперед.

Правильное стартовое положение

Умение быстро стартовать с места в хоккее-следж приобретает особое значение и определяется в основном рациональной техникой выполнения стартов.

Старты могут быть с места и в движении из исходного положения лицом вперед. При выполнении этого элемента голова держится



прямо, туловище следж-хоккеиста наклонено вперед, руки вытянуты вперед параллельно льду (чуть согнуты в локтевом суставе) и выносятся вперед — вверх, кисти рук крепко сжимают верхнюю часть пера клюшек и находятся напротив плеч, постановка клюшек на лед под углом 45°. Шипы врезаются в лед.

После выполнения одновременного отталкивающего движения рук осуществляется переход на бег короткими махами.

Быстрый старт происходит за счет ускоренного (учащенного), короткого первого отталкивания (2–3 толчка) для набора скорости переходит в более длинные толково-маховые движения.

Необходимо соблюдать следующие правила для правильного старта с места:

- 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.
- Асинхронность отталкивания. Короткие сильные толчки для движения вперед по прямой.

Базовые принципы передвижения в хоккее-следж

Скорость и маневренность передвижения в хоккее-следж зависят от физической силы игрока и его способности использовать опорную клюшку-наконечник при отталкивании ото льда. Необходимо следить за тем, чтобы эти клюшки были надежно закреплены и должным образом заточены.

Сани игрока должны быть установлены так, чтобы оптимально компенсировать его физический дефект. Принципиально расположение центра массы игрока на лезвиях саней, а не на передней раме. Сани не должны подпрыгивать вверх-вниз при передвижении.

Следует уделять внимание совершенствованию физической формы спортсмена в ходе тренировок.



Обучение технике передвижения при выходе на лед начинают с освоения одновременных отталкивающих движений клюшками ото льда.

Если не поддерживать постоянную скорость, т.е. не вовремя и с недостаточной силой отталкиваться клюшками, передвижение на санях сразу же замедляется, при этом теряется скорость, нарушается равновесие и повышается физическая нагрузка.

Для передвижения следж-хоккеиста вперед необходимо:

- Руки вытянуть вперед параллельно льду.
- Клюшки должны одновременно втыкаться в лед наконечниками под углом 45 градусов.
- В момент контакта клюшек со льдом руки идут назад вдоль туловища.
- Перемещение тела и старт следующего контакта со льдом должны происходить до момента потери контакта клюшек со льдом.

Типичные ошибки:

- Фронтальная рама подпрыгивает вверх-вниз.

В хоккее-следж существует два вида скольжения: свободное скольжение и скольжение с отталкиванием руками.

Свободное скольжение. Инерционное скольжение следж-хоккеиста на лезвии. Начинается с момента отрыва клюшек ото льда и заканчивается постановкой их на лёд.

Важно не допустить большой потери скорости скольжения, приобретенной в результате отталкивания клюшками и подготовиться к следующему отталкиванию руками.

Не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же клюшек на лёд осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

Мышцы спины и верхнего плечевого пояса находятся в состоянии малой активности (отдыхают). Туловище следж-хоккеиста наклонено вперед. Плечи и грудь развернуты перпендикулярно направлению движения, голова держится прямо. В момент контакта клюшек со льдом руки идут назад вдоль туловища за линию тазобедренного



сустава (проекцию лезвий саней) и обязательно полностью разгибаются в локтевых суставах.

Скольжение с отталкиванием руками. Начинается с момента постановки клюшек на лёд и заканчивается отрывом их ото льда по окончании отталкивания руками. Цель — увеличить скорость скольжения.

Принципиально важно перераспределение массы тела. Необходимо подать туловище чуть вперед, руки вытянуты вперед параллельно льду, чуть согнуты в локтевом суставе, а при отталкивании клюшки ударяли в лед синхронно под углом 45° (при наличии нижних конечностей — клюшки должны располагаться в области коленного сустава, для спортсменов с биампутацией — начало «боба»).



Быстрое короткое первое отталкивание для набора скорости переходит в более длинные отталкивания. В момент соприкосновения клюшек со льдом движение рук должно быть направлено назад вдоль туловища до полного выпрямления в локтевых суставах (полная фаза сокращения трицепсов). Отталкивание под неправильным углом и асинхронность отталкивания приводит к снижению мощности и потере скорости.



Перемещение тела и старт следующего удара должны происходить до момента потери контакта клюшек со льдом, что непосредственно влияет на продолжительное скольжение (минимальная потеря скорости и подготовки к следующему толчку).

В передвижении на санях по ломаной линии происходит с попеременным (одноопорным) отталкиванием рук (свободное скольжение, скольжение с одновременным (двухопорным) отталкиванием рук и скольжение с попеременным (одноопорным) отталкиванием рук.

Первые упражнения для овладения отталкивающими движениями и скольжением обычно выполняют на широкой постановке каретки лезвий для более устойчивого положения спортсмена. Параллельно можно изучать простейший способ торможения «полуплугом».

После того как занимающиеся научатся правильно выполнять толчок, скользить на лезвиях и удерживать равновесие, следует переходить к изучению передвижения на санях с минимальным расстоянием каретки (лезвий), как основополагающему звену техники передвижения на санях. Маневренность катания достигается при максимальной близости лезвий саней друг к другу, поэтому лезвия должны быть сближены настолько, насколько позволяют особенности здоровья игрока. По мере развития навыков, обретения чувства равновесия на льду, перемещайте лезвия ближе друг к другу и тщательно следите за их остротой.

Типичные ошибки при обучении передвижению на санях проявляются обычно в следующем:

- Движение с прямой спиной;
- Туловище сильно наклонено вперед / отклонено назад за счет сгибания в поясничном отделе, голова опущена;
- Продолжительное скольжение без отталкиваний клюшками;
- Слишком короткое по времени скольжение на лезвиях, слабое по силе и обрывистое отталкивание;
- Слабо выражен перенос ОЦМ;
- Асинхронность в движении рук.



Многokратное повторение движений с акцентом на правильное выполнение наиболее важных фаз, исправление ошибок, в том числе с помощью подводящих упражнений, позволяет в относительно короткий срок освоить этот способ передвижения на санях.

Поворот в обе стороны

В передвижении следж-хоккеиста на санях, в эффективности маневрирования важную роль играет выполнение поворотов.

Параллельно с передвижением (вперед) на санях обучают технике простейших поворотов. Попеременные движения влево и вправо осуществляется по ломаной линии.

Для этого необходимо выполнять следующие правила:

- 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 при выполнении приема:

- Отсутствие необходимого наклона туловища, поворота головы и разворота плеч в сторону поворота;
- работа конечником без использования опорной руки для устойчивости (упор не на перчатку, а на шипы).

Различают следующие виды поворотов:

- изменение направления за счёт нижних конечностей и инерции;
- толчками одной рукой;

Повороты по большой дуге влево и вправо эффективно выполняются толчками одной рукой. Техника их выполнения схожа с бегом по ломанной линии. При повороте влево следж-хоккеист наклоняется в сторону поворота, перенося центр массы тела на левую сторону таза, плечи разворачивает в сторону поворота. Затем выполняет отталкивающее движение руки противоположной направлению поворота.



Полный цикл состоит из отталкивающих движений правой (внешней) руки. Одна из особенностей этого поворота заключается в том, что отталкивание «внутренней» рукой менее активны. Таким же образом выполняется поворот вправо, соответственно со сменой рук.

Величина углов наклона туловища и сгибание рук зависят от анатомо-морфологических особенностей следж-хоккеиста, величины скорости и радиуса поворота. Чем выше скорость и круче поворот, тем больше наклон туловища и сгибание рук, чтобы противодействовать возрастающим, в связи с этим центробежным силам.

Для поворота на 180° вправо следует наклонить тело вправо, переноса ОЦМ на правую сторону таза, плечи развернуть в сторону поворота. Также вправо выполняется энергичное вращательное движение на лезвии саней с одновременным отталкиванием левой рукой, которая выполняет маховое движение в направлении поворота. После чего ОЦМ переносится на середину саней и начинается последующие движения спиной вперед. Такой поворот применяется чаще на тренировочных занятиях с целью развития координационных способностей, вестибулярного аппарата и ориентированию в пространстве. Поворот прыжком выполняется толчком туловища с резким вращательным движением сначала головы, плеч и туловища в сторону поворота.

В процессе обучения большинство следж-хоккеистов выполняют повороты в одну сторону (больше влево) лучше, чем в другую. В связи с этим целесообразно уделять больше внимания выполнению поворотов в «неудобную» сторону. По мере овладения рассмотренными здесь техническими приемами передвижения на санях, как правило, появляются хорошая устойчивость и умение управлять санями. Продолжая совершенствование, следует переходить к обучению приемам, требующим больших физических усилий: торможениям, стартам.

Так как способ торможения «полуплугом» осваивают на начальной стадии обучения передвижению на санях, на этом, более позднем, этапе начинают разучивание торможения с поворотом туловища на 90° левым или правым боком. Затем обучают торможению



с поворотом туловища на 90° прыжками. При выполнении поворотов нужно контролировать своевременность отклонения туловища в сторону, противоположную движению, что способствует гашению скорости поступательного движения.

Изучение бега короткими толчками целесообразно проводить параллельно с совершенствованием торможений. Начинать следует с обучения старту с акцентом на увеличение наклона туловища вперед в исходном положении, которое позволяет сделать первое мощное отталкивание. Важно обращать внимание на частоту толчков и силу отталкивающих движений. После освоения старта лицом вперед переходят к изучению стартов из различных положений. В процессе обучения и совершенствования стартов и бега короткими толчками нужно практиковать упражнения в переходе с бега короткими толчками на дистанционный бег (мощными толчками) и наоборот, а также переход с бега короткими толчками на торможение, после которого снова старт и выполнение бега в том же или обратном направлении. (различные виды челночного бега).

Приемы передвижения на санях надо включать почти в каждое занятие и выполнять в сочетаниях с приемами владения клюшкой и шайбой во взаимосвязи с развитием физических качеств в стандартных, усложненных и сложных, внезапно меняющихся условиях игровой деятельности.

В процессе обучения важно добиваться:

- эффективности выполнения различных приемов передвижения на санях, т.е. рациональности, легкости, непринужденности, экономичности;
- вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приемы и быстро переключаться на другие в соответствии с быстро меняющимися игровыми ситуациями;
- высокой скорости передвижения, быстроты маневра, надежности, устойчивости к действию сбивающих факторов.

Торможение в обе стороны

Эффективное маневрирование невозможно без торможений, которые делятся на торможение «полуплугом» и торможение с поворотом на 90° .



Основным приемом торможения в современном хоккее- следж является торможение с поворотом саней на 90° . Торможение следует выполнять из положения скольжения на санях. Начинают поворот движением головы, плеч, туловища, а затем резко поворачивают сани на 90° в положение, перпендикулярное направлению движения, при этом туловище отклоняется в сторону, противоположную движению. Отклонение туловища и перенос ОЦМ в сторону, противоположную движению, увеличивают давление лезвия саней на лед и, следовательно, скорость выполнения торможения за счет сокращения тормозного пути. Торможение осуществляется на внутреннем ребре лезвия саней.

Амортизационные сгибания / разгибания туловища (поясничного отдела спины) и маневрирование тазобедренным суставом способствуют гашению скорости поступательного движения.

Торможение «полуплугом» используется в современном хоккее-следж очень редко и преимущественно только для гашения скорости в случаях тактически правильного выбора позиции. Для выполнения торможения «полуплугом» нос саней поворачиваются на $20-45^\circ$ в сторону ОЦМ смещается в противоположную сторону поворота саней. Торможение осуществляется внутренним ребром лезвия саней.

- 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. Игрок входит в поворот и выполняет полное торможение.

Крайне важно еще до выхода на лед выполнить на занятиях серию обще-подготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Обще-подготовительные упражнения направлены на подготовку преимущественно двигательного аппарата, особенно мышц и



связок верхних конечностей, координацию движений: общеразвивающие, типа зарядки, различные и акробатические упражнения, плавание.

Специально-подготовительные упражнения предназначены для целенаправленного воздействия на мышечные группы и качества, которые связаны в основном с передвижением на санях. По структуре они адекватны основным движениям следж-хоккеиста. К ним относятся занятия на нестабильной полусфере, с нагрузками, имитирующими толчковые движения, которые используются при движении на санях.

Подводящие упражнения — это различные передвижения на санях (роллер-санях) в спортивном зале, в основной посадке следж-хоккеиста. Они способствуют освоению отталкивающих движений клюшками, скольжению на санях (роллер-санях) и подводят к освоению основных элементов техники передвижения на санях.

Техника владения клюшками и шайбой в хоккее-следж

Владение клюшками и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, остановки, отбор шайбы, обводку и финты. Для технически правильного выполнения следж-хоккеист занимает определенное положение (стойку), из которого ему удобно выполнять игровые приемы и видеть окружающую обстановку. Существенное значение имеет способ удержания клюшек (хват). Поскольку у следж-хоккеиста их две, то соответственно каждую клюшку держит одной рукой.

В хоккее-следж существует два вида хвата:

1. Верхний — хват за верхнюю часть крюка клюшки (используется для передвижения на санях).
2. Средний (нижний) — хват примерно на расстоянии трети длины рукоятки (используется для ведения, передачи, броска).

Важно, чтобы следж-хоккеист перемещал кисти рук по рукоятки и крюку (менял хват) в зависимости от технического приема и условий его выполнения.



Верхний хват используется для бега на санях, для быстрого передвижения по площадке, но без постоянного контроля шайбы.

За счёт среднего хвата следж-хоккеист контролирует шайбу, при этом очень важно, чтобы нижнее ребро крюка клюшки всей плоскостью находилось на льду, а это достигается изменением величины угла в локтевом суставе и перемещением кисти руки по рукоятке. Применение этого хвата используется при одновременном движении (эта же рука участвует в беге) и ведении, приёме, отборе, броске. Крюки клюшек направлены в сторону саней.

Основное требование, которое должен научиться соблюдать следж-хоккеист при ведении шайбы, — это умение вести шайбу, контролируя ее периферическим зрением или лучше вообще без зрительного контроля. Научиться этому не так просто, но вполне возможно. Тогда игрок, владея шайбой, будет видеть партнеров по команде, соперников, сможет свободно ориентироваться. Вести шайбу целесообразно мягкими движениями. Как основные можно выделить следующие способы ведения шайбы: ведение с переключением шайбы из клюшки в клюшку, ведение толчками перед собой, ведение без отрыва клюшки от шайбы.

Во время ведения толчками шайбу просто подбивают вперед. При этом важно соразмерять силу посылы шайбы вперед со скоростью движения, чтобы не упустить ее из-под контроля.

При ведении без отрыва клюшки от шайбы шайбу лучше контролировать, когда она располагается в середине крюка. Крюк надо несколько наклонять над шайбой, как бы немного накрывая ее.

Следж-хоккеист ведет шайбу и по прямой, и с изменением направления движения, по виражам.

Следж-хоккеисту также необходимо уметь хорошо бросать шайбу, поэтому броскам (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технической подготовке хоккеиста.

Техника комплексных приемов

В современном хоккее-следж значительно повысилась роль обводки. Это связано с тем, что команды по своему уровню физической подготовленности и тактического мастерства в значительной мере



выровнялись. И для того, чтобы теперь получать желаемый численный перевес атакующих на наиболее важном участке поля (ведь именно это позволяет создать голевую ситуацию), уже недостаточно только умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обязательно обвести хотя бы одного игрока.

Для этих целей предпочтительней всего, используя короткую обводку, обойти соперника, применив финт или серию их. Однако финт не единственное средство обыгрывания обороняющихся, особенно тогда, когда они не поддаются на какие-либо уловки. Здесь на помощь должны приходиться другие средства, например, длинная обводка, при которой нападающий в основном за счет скоростного маневра обходит соперника. Другим примером может быть силовая обводка, когда нападающий, умело выиграв силовое единоборство, оставляет соперника за своей спиной. Обводка и финты считаются самыми сложными техническими приемами. Обманные движения требуют от хоккеистов хорошей реакции выбора, координации движений, чувства дистанции; длинная обводка помимо перечисленных качеств требует еще высокой стартовой и дистанционной скорости, а силовая обводка — умения вести силовую борьбу. Поэтому обучение обводке и финтам должно начинаться лишь после того, как следж-хоккеист достаточно хорошо освоил азы техники катания и владения клюшками на ледовой площадке. Финты, как никакой другой технический прием, основаны на импровизации и возможности спортсмена, имеют индивидуальный характер. Следж-хоккеист высокого класса может иметь в своем арсенале несколько финтов, которые лучше всего ему удаются. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями — финтами.

Финт — это комплекс различных движений головой, туловищем, клюшками, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной. Задача первой фазы — заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй — быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника.



Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой.

Примеры финтов для отработки:

1. Финт клюшкой на бросок и передачу.

Игрок занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

2. Финт туловищем и головой.

Игрок с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с шайбой, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево.

3. Финт с изменением скорости и направления движения.

Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с шайбой движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

4. Финт - ложная потеря шайбы.

При выполнении этого финта хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю шайбы и начал ее отбор, хоккеист стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает шайбу коньком саней в нужном



направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Изменение темпа движения (смена ритма). Атакующий замедляет темп движения и следит за действиями обороняющегося. И как только соперник готов вступить в единоборство, игрок с шайбой резко увеличивает скорость.

5. *«Остановка — старт»*. Следует различать две разновидности этого приема. В первом случае нападающий резко тормозит, а затем стартует в том же направлении. Во втором — следует резкая остановка с дальнейшим поворотом в противоположную сторону движению до остановки сторону и переводом шайбы в том же направлении.

6. *«Показал в одну сторону, ушел в другую»*. Нападающий двигается влево (вправо) и начинает перемещать туда же шайбу, всем видом показывая, что он будет именно с этой стороны обходить соперника. В тот момент, когда обороняющийся, поверив в это, начинает смещаться на шайбу, нападающий резко меняет направление.

7. *«Показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении»*. Нападающий перемещает центр тяжести тела вправо (влево) и туда же переводит шайбу. Затем начинает перемещаться влево (вправо). На эти движения реагирует обороняющийся. Он в полной уверенности, что нападающий будет обходить его слева (справа). Нападающий же резко меняет направление движения на противоположное и уходит вправо (влево).

8. *«Показал в одну сторону, шайбу оставил в другой, ушел в сторону, куда показал уход»*. Атакующий смещается влево (вправо), а шайбу оставляет справа (слева) от себя. Обороняющийся идет на шайбу. Следует перевод шайбы влево. При этом шайбу надо переводить резко под санями, чтобы обороняющийся не сумел ее выбить.

9. *Финт с имитацией обводки в центр зоны*. Нападающий показывает, что будет идти в центр зоны, а затем в последний момент переводит шайбу в сторону борта, держа клюшку одной рукой (рука вытянута). Свободной рукой и туловищем он загоразживает шайбу от



противника. Таким образом, шайба удаляется на достаточное расстояние от обороняющегося, и соперник не может ее выбить.

10. *Финт с имитацией обводки в сторону борта.* Нападающий показывает, что будет идти вдоль борта, обороняющийся идет на сближение и хочет прижать нападающего к борту. Тогда нападающий немного притормаживает, посылает шайбу в борт с таким расчетом, чтобы она отскочила ему на ход, обходит соперника, устремляется (со стороны поля) за спину соперника к месту вероятного отскока шайбы.

11. *Изменение направления движения.* Игрок с шайбой движется в зоне нападения вдоль бокового борта и ждет, когда обороняющийся сблизится с ним, чтобы вступить в единоборство. После этого нападающий резко изменяет направление движения (на 90°) и уходит в центр площадки, оставляя обороняющегося у борта.

12. *«Ложный бросок».* Нападающий выполняет бросок шайбы, но в последний момент пронесит клюшку над шайбой. Если соперник среагировал на эти ложные действия (например, вратарь переместился в угол, куда вероятнее всего должна была бы полететь шайба, или защитник переключился на ловлю шайбы на себя), атакующий сразу же получает тактическое преимущество.

13. *«Ложная потеря шайбы».* За 1,5—2 м от обороняющегося нападающий отпускает шайбу достаточно далеко в сторону (лучше это делать под удобную руку) и делает вид, что упустил шайбу. И когда обороняющийся начинает движение на шайбу, шайба резко убирается под себя и переводится на другую сторону.

14. *«Вертушка».* Атакующий с шайбой делает резкий поворот на 360°.

Техника броска

Завершение атаки и взятие ворот противника — основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.



Техника выполнения броска шайбы характеризуется такими показателями, как сила и точность. Сила броска зависит в основном от скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса и особенно кистей рук, техники выполнения движения, качества клюшки и скорости движения игрока. Увеличить силу броска шайбы можно за счет вложения силы корпуса. Однако это должно происходить без ущерба для скорости броска и техники его выполнения.

Для того чтобы бросить точно, необходимо добиться устойчивого равновесия перед броском; сосредоточить взгляд перед броском на объекте, а затем на шайбе; обеспечить проводку крюком клюшки шайбы. Бросают шайбу как с удобной, так и с неудобной стороны клюшки обеими руками и несколькими способами.

Следж-хоккеист должен обязательно освоить весь арсенал бросков и научиться бросать обеими руками и с обеих сторон клюшки.

При обучении броскам необходимо учитывать игровые амплуа, так как нападающим приходится гораздо чаще пользоваться бросками, а защитникам — ударами по шайбе.

В игре используют следующие основные виды бросков:

- бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);
- бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);
- удар шайбы;
- 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 с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения. В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок шайбы с длинным замахом.

Бросок характеризуется большой амплитудой движения клюшки. Шайба в начале движения находится сбоку и несколько сзади. Для того чтобы амплитуда движения руки была достаточной, не следует прижимать локоть к туловищу. Передача шайбе упругой энергии



клюшки должна совпадать во времени со взрывным усилием мышц рук. Движение клюшкой заканчивается направляющей проводкой шайбы в цель. Высота полета шайбы контролируется положением крюка: если крюк клюшки накрывает шайбу, то она полетит низом; если крюк раскрыт, шайба полетит верхом. Применение броска шайбы с длинным замахом оправдано при дальних бросках и в ситуациях, когда требуется высокая точность попадания в цель.

Бросок шайбы с укороченным замахом.

Техника выполнения этого броска аналогична броску с длинным замахом. Отличие — укороченная амплитуда движений клюшкой при замахе. Бросок шайбы с укороченным замахом лучше применять при бросках со средних дистанций и при определенном дефиците времени. Удар по шайбе со средним замахом более точен, чем с длинным замахом, и требует гораздо меньше времени на подготовку. Короткий удар выполняется в том случае, когда нужно без промедления послать шайбу в ворота. Этот удар наиболее точен.

Кистевой бросок.

Бросок выполняется за счет резкого взрывного усилия мышц руки и движения в лучезапястном суставе. Кистевые броски обычно выполняются с небольшого расстояния, в условиях значительного дефицита времени и пространства. Они выполняются без замаха и поэтому неожиданные. Эти броски очень точны. Эффективны кистевые броски, когда их производят «из-под защитника», в момент обводки или ведения.

Бросок-удар.

В начале движения выполняется проводка шайбы, затем за счет движения кисти — удар по шайбе.

Подкидка.

Подкидка — это разновидность броска, суть которого в том, чтобы поднять шайбу в воздух на небольшую высоту и перебросить ее через какое-то препятствие, например, через клюшку соперника или лежащего на льду вратаря. Для того чтобы выполнить этот прием, шайбе придают вращение. Крюк клюшки открыт. Подкидку можно выполнить и за счет так называемой подсечки. Для этого той частью



крюка, которая ближе к пятке, шайбу подбивают и придают ей вращение сопровождающим движением клюшкой.

Подставление (подправление).

Подправление — это технический прием, используемый для поражения ворот противника путем изменения направления скользящей по льду или летящей шайбы, брошенной партнером со средней или дальней дистанции. На внезапно изменившую направление шайбу вратарь обычно не успевает реагировать, и это заканчивается голом. Подправление, как технический прием, основан на своевременном касании шайбы крюком клюшки, развернутым под соответствующими горизонтальным и вертикальным углами. Эффективность подправления во многом зависит от точности (во времени и пространстве) движения клюшкой, выбора рациональной позиции, согласованности действий с партнерами. При выполнении этого приема крюк клюшки ставится под нужным углом к воротам. Рука жестко держит клюшку.

Бросок с неудобной стороны клюшки.

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

Удар по шайбе с ходу.

При выполнении этого броска главное — уловить момент удара по шайбе, когда она проходит мимо игрока. Для этого нужно научиться соразмерять время замаха со скоростью движения шайбы. Различают удары с ходу по уходящей, встречной и идущей сбоку шайбе. В процессе обучения броскам следует освоить также удар по шайбе с лёта и бросок после разворота или с разворота.

При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника.

Техника работы с шайбой

Следж-хоккеисту важно хорошо принимать шайбу. При приеме шайбы клюшка должна находиться в вертикальном положении и всей



поверхностью на льду. Непосредственно в момент приема клюшка несколько наклонена над шайбой. Плоскость ее должна по возможности располагаться перпендикулярно к направлению движения шайбы. Шайбу принимают обычно по центру крюка клюшки, за счет небольшого уступающего движения руками. При этом руки должны быть достаточно расслаблены. Чтобы шайба сразу после приема отскочила по ходу движения принимающего, клюшку следует ставить жестко. Характер уступающего движения руки во многом зависит от силы, с которой послана шайба. Принять шайбу можно и развернув клюшку концом в направлении движения шайбы, выдвинув ее несколько вперед. Тогда за счет уступающего движения руки и опережающего перемещения конца крюка клюшки по отношению к пятке клюшки шайба амортизирует и останавливается в середине крюка. Если шайбу послана слишком далеко вперед, то ее принимают с так называемым выпадом. Для этого туловище сильно наклоняется, рука с клюшкой составляет одну линию и вытянута вперед. Можно остановить шайбу, применив падение; в этом случае шайбу останавливают обычно рукояткой клюшки. Принимая шайбу, в большинстве случаев не следует ее останавливать. Всегда нужно стараться первым же движением крюка подработать ее для того, чтобы было удобно выполнить последующие действия с шайбой.

Большие мастера хоккея-следж отличаются тем, что уже в момент приема шайбы первым же движением крюка могут обыграть (обвести) соперника.

Отбор шайбы при помощи клюшки.

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



Отбор шайбы прижиманием клюшки противника.

Осуществляется в относительно статическом 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. Вышедшую из-под контроля противника шайбу забирает сам или партнер.

Отбор шайбы подбиванием клюшки противника.

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

Отбор перехватом.

Он позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением следж-хоккеиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником шайбы своему партнеру обороняющийся хоккеист, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед перехватывает шайбу крюком или рукояткой клюшки. Овладев шайбой, сразу начинает контратаку.

В настоящее время широкое распространение получил отбор шайбы с применением силовых приемов. Это связано с возросшим техническим мастерством следж-хоккеистов, которые умело контролируют шайбу, при обводке надежно загораживают ее туловищем, ограничивая возможность отбора шайбы клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приемом, отделение его от шайбы и овладение ею являются эффективным средством отбора шайбы.

Вбрасывание.

Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. За матч вбрасывание шайбы производится много раз, и команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку у ворот противника. Успех в борьбе за шайбу зависит от многих



факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приема. В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий игрока, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьей и приемов борьбы соперника.

Детальный анализ игры следж-хоккеистов показывает, что, как правило, их превосходство над соперниками в целом не распространяется на такой важный элемент хоккея-следж, как умение выигрывать шайбу при вбрасывании. Поэтому при подготовке молодых хоккеистов должно быть уделено особое внимание на обучение и совершенствование этого элемента. Среди факторов, влияющих на исход вбрасывания, можно выделить следующие:

- силу мышц рук; хват клюшки; способ выигрывания шайбы; быстроту одиночного движения;
- быстроту реагирования на движущийся объект; быстроту реакции выбора, изучение манеры игры соперников и действия судей; взаимодействие с партнерами.

Игрок, участвующий в розыгрыше шайбы на точке вбрасывания, может использовать разновидности хвата клюшки.

Обводка

Обводка — это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку.

Длинная обводка применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на санях, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий.



Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра, короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка. Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, игрок принимает более устойчивое положение и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загоразивая шайбу туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, следж-хоккеист, как правило, выходит победителем.

Нетрадиционные средства поражения ворот противника.

В настоящее время находят широкое применение нетрадиционные средства поражения ворот: добивания и подправления шайбы. В связи с повышением интенсивности игры, увеличением плотности оборонительных линий, повышением класса игры вратарей результативность добивания и подправлений значительно выше традиционных ударов и бросков. Что касается добивания шайбы, то технически оно выполняется так же, как и броски и удары с укороченным замахом. Эффективность добивания связана с умелым выбором позиции у ворот противника, быстрым реагированием и выполнением добивания отскочившей шайбы.

Специальные устройства по технико-тактической подготовке используются как тренажеры и приборы срочной информации для повышения эффективности обучения и совершенствования технико-тактических приемов.

Щит-мишень применяется для совершенствования точности попадания шайбы в цель при выполнении бросков и ударов и представляет собой щит размером 210 x 130 см с четырьмя концентрическими мишенями (диаметр 70 см), расположенными в углах.



Кроме этого, для освоения техники и точности выполнения бросков и передач шайбы полезно использовать набор различных по величине и конфигурации мишеней, развешивая их на хоккейной площадке или в бросковой зоне на разной высоте.

Для освоения техники передвижения на санях по ломаной линии, ведения шайбы и обводки применяются различной конструкции стойки или покрышки от автомобильных колес.

Тренировочные стойки предназначены для углубленного освоения скоростного маневра на санях, ведения шайбы и силовой обводки, а также для освоения техники силовых приемов воздействия на соперника грудью или плечом.

Для совершенствования тактической подготовленности следж-хоккеистов можно использовать видеоаппаратуру, компьютерную технику и другие технические средства. Электронные устройства позволяют моделировать различные ситуации. Следж-хоккеист, находясь в условиях дефицита времени, должен оперативно находить рациональные решения в предъявляемых ему игровых ситуациях. Учитываются правильность решения тактических задач и затраченное время. Такие занятия способствуют развитию у игроков оперативного тактического мышления и имеют положительный перенос на практику.

2.5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Тактика – это одна из главных составляющих структуры хоккея-следж. От уровня ее развития зависит успешность выступления команды, как в отдельной игре, так и на турнире. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и командных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды. Их выбор и определение тактики зависит от уровня технического мастерства следж-хоккеистов, их физической и психологической готовности.



Оборону в хоккее-следж определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля. Индивидуальная тактика следж-хоккеиста базируется на разносторонней технической подготовленности и включает в себя следующие основные оборонительные действия:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- опеку;
- отбор шайбы;
- ловлю шайбы на себя (Рис. 2).

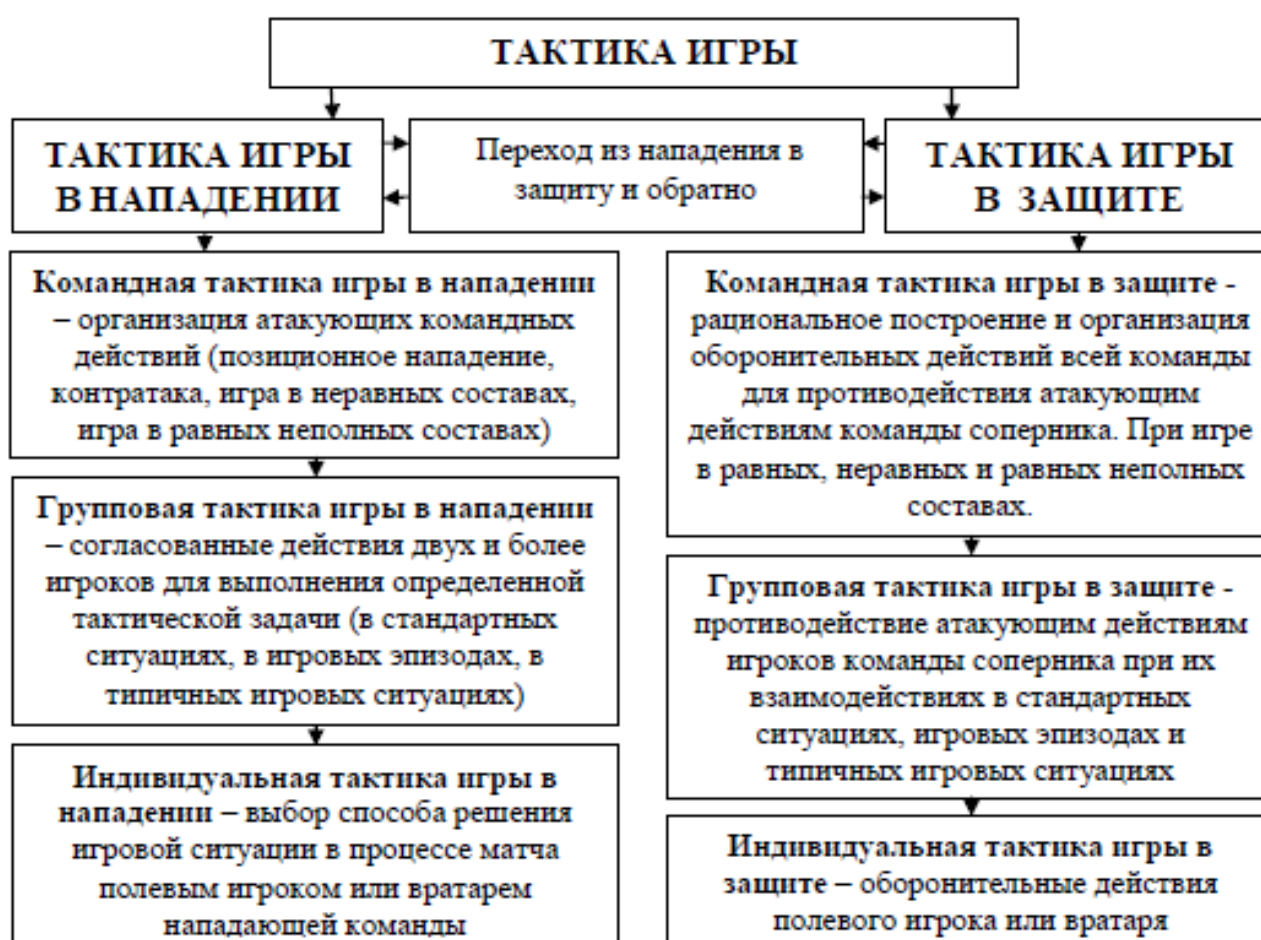


Рис. 2 – Тактика игры в нападении и защите

Тактика обороны (игры в защите)

Скоростное маневрирование — это рациональное передвижение следж-хоккеиста на санях с целью выбора наиболее оптимальной позиции для проведения оборонительных действий. Для успешного



выполнения оборонительных действий хоккеисты должны уметь хорошо маневрировать на санях, рационально используя различные приемы техники передвижения в зависимости от конкретной игровой ситуации.

Дистанционная опека — это действия обороняющегося против своего подопечного с целью ограничения его маневра и исключения приема и передачи им шайбы. Опека противника может быть дистанционной (на определенном расстоянии). При дистанционной опеке хоккеист, преследуя противника, располагается несколько сзади и сбоку от него.

Отбор шайбы — это сложное, комплексное тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, подбивание клюшкой клюшки противника с последующим подбором шайбы, с применением силового единоборства. При отборе шайбы обороняющийся должен прогнозировать направление атаки и возможные движения игрока с шайбой, в зависимости от этого выбрать наиболее рациональные для данной ситуации оборонительные действия. Для этого в большинстве случаев обороняющийся стремится уравнять свою скорость движения со скоростью атакующего игрока и, подкачиваясь, направить противника к борту. Сблизившись на игровую дистанцию и выбрав момент и способ, провести отбор шайбы. Догоняя соперника сзади, можно отбирать шайбу подбиванием клюшкой клюшки или выбиванием, нанося удар клюшкой в верхнюю часть рукоятки или крюк клюшки соперника. Для этого нужно выбрать момент, когда соперник ослабил контроль шайбы. Отбор шайбы с применением силовых единоборств лучше проводить у борта или в углу поля, где движения игрока противника ограничены, а также на «пяточке» перед своими воротами.

Групповая тактика — это взаимодействие отдельных игроков (связки), направленное на организацию надежной обороны. Оно включает страховку, спаренный отбор, переключение и взаимодействие с вратарем.

Страховка — правильное расположение партнеров в отдельных игровых ситуациях с целью оказать помощь партнеру или исправить его ошибку. Страховщик располагается несколько сзади партнера и,



как правило, находится несколько дальше от шайбы. В данном случае выбор позиции является определяющим. Обычно страхующий смещается в сторону наиболее вероятного направления атаки противника.

Переключение — смена обороняющимися опекаемых игроков. Например, при «скрещивании» движения игроков противника или, когда нападающий соперника обыграл партнера, к нападающему устремляется защитник, а обыгранный игрок обязан переключиться на опеку его бывшего подопечного.

Спаренный отбор (парный) — это отбор шайбы двумя игроками. Чаще он применяется, когда после проброса шайбы в зону к ней раньше успевают нападающий противника. В этом случае ближний защитник атакует, прижимая соперника к борту; другой хоккеист забирает шайбу. В другом варианте нападающий, опекавший атакующего, активно вступает в силовое единоборство, а его партнер подбирает шайбу.

Взаимодействие защитника с вратарем заключается:

- в правильном расположении в момент атаки и броска в ворота (не загромождать видимость вратарю);
- в подстраховке выкатывающегося вратаря; - в подборе шайбы, отбитой вратарем;
- в указаниях вратаря игрокам по организации оборонительных действий в соответствии с возникающими игровыми ситуациями.

Командная тактика обороны — это рациональное построение и использование индивидуальных и коллективных действий хоккеистов по отбору шайбы у противника. Ее надежность обуславливается реализацией следующих принципов:

1. Оперативное построение обороны, т.е. организованный отбор шайбы начинается сразу после ее потери в любой точке поля.

2. Оборона должна быть по возможности глубокоэшелонированной и предусматривать активный отбор шайбы на более дальних подступах от своих ворот.

3. Оборона должна предусматривать быстрый переход к атаке для чего эффективность отбора во всех трех зонах обеспечивается не максимальными силами, а оптимальными.



При различных оборонительных построениях следует рационально использовать три оборонительных рубежа, которые обеспечивают последовательное сосредоточение сил и способствуют повышению эффективности обороны. При отборе в зоне нападения — это синяя линия зоны противника. В средней зоне — это красная (средняя) линия. Наиболее важным рубежом обороны, где проводится активный отбор шайбы, является синяя линия своей зоны защиты, помогающая обороняться в связи с действием параграфа правил «Положение вне игры». Организация этих рубежей тормозит развитие атаки противника, активизирует использование обороняющимися силовых единоборств, помогает отбирать шайбу и быстро контратаковать.

Командную тактику обороны определяют различные оборонительные тактические системы, вариантов которых в хоккее-следж множество. Далее рассматриваются основные оборонительные системы, которые широко используются в современном хоккее-следж. В целях унификации тактические системы принято выражать в цифровых значениях, при этом первая цифра обозначает количество игроков передней линии.

Оборонительная система (малоактивная) обычно применяется с сильным противником или с противником, равным по силе, для сохранения счета в матче. Ее положительные стороны: экономное расходование энергии игроками, затруднение для противника провести быструю контратаку из зоны защиты или пройти в средней зоне. Очень труден вход с шайбой в зону защиты. Недостаток системы — пассивность, отдача инициативы и территории противнику.

Отбор шайбы осуществляется перехватом передач шайбы, посланной противником в линию нападения. Когда противник в своей зоне овладел шайбой, нападающие начинают плотно опекать нападающих противника по своим местам. Защитники противника с шайбой остаются свободными. Ближайший к шайбе защитник контролирует пространство между левым и центральным нападающими, а другой защитник страхует всех, находясь правее чуть сзади.

При переводе шайбы на противоположный фланг защитники меняются ролями. При смещении нападающих (скрещивание) идти за



ними не следует. В средней зоне, продолжая организованно откатываться и опекать нападающих противника, игроки сосредоточиваются на синей линии и образуют прочный оборонительный рубеж.

При вбрасывании шайбы противником в зону защиты на подбор ее идут дальний защитник и ближний нападающий, осуществляя парный отбор. Если защитник успевает, то нападающий открывается для получения шайбы и начала контратаки, защитник охраняет «пятачок». Нападающие открываются для контратаки. При этой системе нельзя преждевременно откатываться назад к синей линии и позволять сильно раскатиться противнику, так как после этого его будет трудно остановить на синей линии.

Отбор шайбы происходит главным образом в момент ее передачи противником. Построения и взаимодействия в рамках данной системы не дают сопернику возможности быстро начать и развить атаку, затрудняют вход в зону защиты, позволяют использовать силовые единоборства. В случае отбора шайбы появляется возможность контратаковать. К недостаткам системы следует отнести ее пассивность, отдачу инициативы и территории сопернику. Поэтому ее обычно применяют в игре с более сильным противником с использованием контратак.

Если шайбой в своей зоне овладел противник, центральный нападающий идет на владеющего шайбой, и с этого момента он все время опекает любого игрока, владеющего шайбой. Он не должен быть обыгран игроком или передачей. Разумным и активным передвижением центральный нападающий мешает организации атаки противника и стремится направить ее в нужной его команде направлении. Особенно активно он отбирает шайбу у игрока противника при пересечении им средней (красной) линии поля. При подходе его к синей линии защиты центральный нападающий должен исключить возможность организованного вброса шайбы в свою зону. Крайние нападающие в зоне нападения опекают соответственно крайнего и центрального нападающих противника, со стороны находящихся ближе к шайбе. При переводе шайбы на противоположный фланг они соответственно перемещаются. Защитник контролирует возможный выход центрального нападающего в центр и закрывает борт.



Другой защитник перекрывает возможную передачу крайнему нападающему, выход центрального нападающего противника, страхует четырех партнеров.

В зоне нападения система имеет разновидности:

а) вместо центрального нападающего на отбор идет любой крайний нападающий, а опекает крайнего нападающего противника центральный нападающий;

б) по ходу развития атаки противника на игрока, владеющего шайбой, попеременно выходит то один, то другой нападающий, сохраняя структуру построения игры.

В средней зоне система 1-2-2 преобразуется в систему 1-4. Центральный нападающий продолжает опекать игрока противника, владеющего шайбой. Крайние нападающие откатываются по своим местам и опекают соперников, не давая им возможности получить шайбу. Защитники контролируют середину площадки, активно взаимодействуя со своим крайним нападающим и между собой. Тормозя развитие атаки противника на синей линии, игроки всей команды создают оборонительные рубежи, не позволяя противнику войти в свою зону с шайбой. В случае вбрасывания шайбы в зону противником в борьбу за овладение ею идут ближайший нападающий и дальний защитник. В парном отборе они стремятся овладеть шайбой и начать контратаку. Защитник берет под контроль ближний «пятак» у ворот. Центральный нападающий идет на опеку центрального нападающего противника. Крайний нападающий занимает позицию к началу контратаки. Успешный отбор шайбы и начало контратаки при использовании этой системы во многом зависят от грамотной игры защитников, которые должны надежно контролировать середину площадки, особенно на рубеже синей линии, предугадывая возможное направление развития атаки, умело выбирать позицию и осуществлять страховку и отбор шайбы.

Системы обороны, атаки, взаимодействия на поле в классическом хоккее, широко используются в современном хоккее-следж. Их эффективность определяется уровнем мастерства и подготовленности исполнителей, степенью освоенности той или иной системы и рациональным использованием в матче с конкретным противником.



Цифровое выражение и содержание системы более соответствуют оборонительным действиям в зоне нападения, где отбор более активен. В средней зоне из-за усложнений условий отбора (противник раскатился, отсутствие лицевого борта и др.) игра по системе несколько упрощается при сохранении основных принципиальных оборонительных функций каждого хоккеиста. В зоне защиты расстановка, функции и взаимодействия игроков заметно меняются и подчас не соответствуют ее цифровому выражению. Поэтому целесообразно системы обороны в зоне защиты рассматривать в соответствии со следующими принципами — зонным, персональным и комбинированным.

Команда, владеющая шайбой, имеет три варианта действий:

- скоростная контратака
- позиционная атака
- тактическое удержание шайбы

Команда, не владеющая шайбой, имеет также три варианта действий:

- активный отбор (силовое давление и персональная опека)
- пассивный отбор (игра от обороны и позиционная игра)
- ситуационный отбор (вступление в борьбу за шайбу по игровой ситуации)

Тактика атаки (игры в нападении)

Индивидуальные действия в атаке.

Немаловажное значение для повышения эффективности действий хоккеиста имеет рациональный выбор способа ведения шайбы, поэтому спортсменов в хоккее нужно научить правильно делать выбор способа ведения шайбы в зависимости от создавшейся ситуации на поле. Так, «короткое» ведение с переключением шайбы из клюшки в клюшку под санями целесообразно применять, когда нет достаточного пространства и с одной стороны находится атакующий соперник или на участках поля, где большая скученность игроков при обводке. При наличии достаточного пространства — наоборот, возможно «свободное» ведение шайбы. А вот при стартах, когда нужно быстро набрать максимальную скорость, оторваться от соперника,



когда нужно двигаться как можно быстрее, лучше вести шайбу толчками. Во время бега по виражам предпочтительно вести шайбу без отрыва клюшки от шайбы. В углах поля, на участках, где большая скученность игроков, где нужно действовать нешаблонно, хороший эффект дает ведение шайбы под санями. Очень часто игроку необходимо как можно дальше удалить шайбу от соперника. В этом случае самый рациональный способ ведения — держа шайбу в клюшке с той стороны, где в данный момент нет соперника, одновременно прикрывая шайбу телом от атакующего игрока, который находится с другой стороны от шайбы. Перед тем как произвести, игрок должен обязательно посмотреть на цель, хотя бы периферическим зрением, и определить свое положение по отношению к воротам, положение вратаря в створе ворот.

Также необходимо учитывать положение шайбы на льду, так как шайба «видит» не то, что видят глаза, т. е. незащищенные части ворот, которые следж-хоккеист видит взглядом, нередко бывают закрытыми, если на них смотреть с места, где расположена шайба. Идеальным местом для броска считается позиция по центру ворот на расстоянии 4-5 м (если вратарь находится посередине на линии ворот). Если игрок поражает ворота с расстояния до 7 м и под углом не более 45° от стоек, эффективность таких бросков также очень велика.

Броски шайбы — это только стадия взятия ворот. Сразу после выполнения броска хоккеист и его партнеры должны идти на добивание шайбы, отскочившей от вратаря или от обороняющегося полевого игрока, с тем чтобы повторным броском добиться успеха. Если же шайба после броска прошла мимо ворот, надо постараться сразу же овладеть ею и продолжить атаку.

Прием шайбы

Основными техническими задачами игрока, принимающего передачу, являются: освобождение от опеки и выход на свободное место, чтобы занять наиболее острую позицию для организации продолжения или завершения атаки; по возможности видеть партнера с шайбой и не занимать позицию вне досягаемости паса; стараться предугадать момент и направление передачи. Если шайба послана игроку вперед на ход, ему необходимо увеличить скорость и достать ее.



В том случае, если шайба послана слишком далеко вперед, целесообразно бывает дополнительно сделать падение, чтобы овладеть ею.

Обводка

При выборе средств обыгрывания соперника очень важно умение определить его индивидуальные особенности, т. е. слабые и сильные стороны в подготовленности, и уловить момент обыгрыша. Против массивного и / и малоподвижного обороняющегося особенно эффективно большое количество перемещений; против защитника «тихохода» — финты с изменением темпа и направления движения. Ведь главное — выйти на ударную позицию и провести бросок, а если он выполняется «из-под защитника», то это еще лучше. В том случае, если обороняющийся первым сделал движение для отбора шайбы, атакующий за счет изменения направления движения может уйти в противоположную сторону. При неизбежном столкновении, вступлении атакующего в силовое единоборство с защитником, игроку с шайбой следует сгруппироваться и самому первому нанести удар сопернику. Когда атакующего встречают двое обороняющихся, то целесообразно сделать маневр в сторону наиболее сильного, а затем проскочить между ними или попытаться обойти одного из обороняющихся со стороны борта.

Единоборство с вратарем

При столкновении с вратарем атакующему стоит помнить: при выходе один на один важно уверенно контролировать шайбу, заставляя вратаря первым предпринять действия. Следует избегать шаблонных решений, комбинировать обманные маневры и разнообразить их. Также рекомендуется использовать бросок в сторону клюшки, так как он является более предпочтительным. Всегда нужно учитывать расположение вратаря в воротах: вратарь не выходит из ворот — нападающий смещается в сторону и заставляет вратаря сделать движение, затем бросает в незащищенную часть ворот (между санями, в дальний угол); вратарь выкатывается из ворот — следует обыгрыш за счет обводки. С учетом индивидуальных качеств атакующего: отличная техника финтов — предпочтительней обводка; отличная техника броска — предпочтительней бросок. Успех в единоборстве может обеспечить и изучение индивидуальных особенностей игры каждого



конкретного вратаря. Для этого нападающие должны постоянно изучать сильные и слабые стороны игры вратарей. Наряду с этим полевым игроком должен тщательно анализировать свои действия и находить причины удачных и неудачных исходов каждого единоборства с вратарем, а выявив их — работать над устранением недостатков, совершенствовать свои сильные стороны.

Действия в различных зонах

Нападающие. Индивидуальные атакующие тактические действия нападающих включают в себя: в зоне нападения — выбор позиции, выгодной для броска и приема шайбы; расположение на «пяточке» так, чтобы видеть партнеров, соперников, вратаря; выбор позиции для помехи вратарю и подправления шайбы; умение наезжать на «пяточок» в нужный момент; прижатие соперника с шайбой к борту для создания стандартного положения; умение войти в зону и удерживать шайбу, дожидаясь партнеров; в средней зоне — индивидуальный проход средней зоны по центру, флангу поля; поддержание атаки; в зоне защиты — выбор места для организации контратаки; индивидуальный выход из зоны.

Защитники. Подключение защитника в атаку должно быть хорошо подготовлено. Защитник с высоким уровнем развития скорости, выносливости и технической подготовленности может больше внимания (естественно, без ущерба для обороны) уделять атаке. Именно таким атакующим защитником видится современный хоккеист, играющий в обороне. Как правило, индивидуальные тактические действия защитника в атаке ограничиваются: в зоне нападения — занятием ударной позиции на рубеже синей линии; выходами к воротам для завершения броска; в средней зоне — поддержанием атаки; индивидуальным проходом по флангу, а нередко и с последующим входом в зону нападения; в зоне защиты — выходом из борьбы на свободное место при помощи короткого рывка; пробросом шайбы вдоль борта; индивидуальным выходом из зоны по флангу, по центру поля. Обводка в зоне защиты должна быть почти исключена.



Командные тактические действия.

Командные атакующие действия базируются на индивидуальных и групповых и включают в себя контратаку (быстрое нападение) с места отбора шайбы и атаку (постепенное нападение), которые могут переходить в атаку с ходу и позиционное нападение с розыгрышем шайбы в зоне противника. Эффективность атакующих действий зависит от реализации ряда общих методических положений - принципов, вытекающих из основных тенденций развития современного хоккея (повышение интенсивности, темпа игры, количества и жесткости силовых единоборств, плотности оборонительных построений и др.). Эффективность атакующих действий определяется быстротой перехода от обороны к атаке, когда противник не успевает организовать оборонительные порядки. Атака должна быть скоротечной, что возможно лишь на основе реализации суммы скоростей игроками атакующей команды (скорость маневра, быстрота выполнения передач, приема шайбы и завершающих бросков, оперативность игрового мышления, взаимопонимание партнеров). В атаке принимают участие все полевые игроки. Рациональное использование в атаке каждого игрока, в том числе активное подключение защитников, значительно увеличивает атакующую мощь команды. Очень важно в атаке оптимальное соотношение индивидуальных и коллективных тактических действий, когда игра каждого хоккеиста направлена на решение главных задач команды, и вместе с тем каждому предоставляется возможность принять самостоятельное решение, использовать свои «фамильные» технико-тактические приемы. Атакующие должны быть постоянно нацелены на взятие ворот, для чего нужно находить кратчайшие пути к воротам противника, активно использовать добивания, подправления и помехи вратарю.

Контратака. Эффективность атакующих действий во многом зависит от быстрого перехода от обороны к атаке. Атакующие действия начинаются сразу после отбора шайбы в любой зоне хоккейной площадки. Поэтому очень важно, чтобы в построении обороны были предусмотрены возможные варианты выхода в контратаку. Первоочередная задача организации контратаки заключается в создании



численного превосходства атакующих у ворот противника. Это возможно при условии выполнения своевременной и точной продольной или диагональной передачи (первого паса), отыгрывающей ряд игроков противника. Эффективность такого паса во многом зависит от игрока, владеющего шайбой, и трех-четырех открывающихся. Для этого игрок, овладевший шайбой в отборе, должен быстро «оторваться» от соперника, перейти в движение лицом к его воротам, быстро оценить обстановку и отдать нацеленный пас одному из открывшихся партнеров.

Контратака может проводиться во всех трех зонах: зоне защиты, средней зоне и зоне нападения.

В своем движении из зоны защиты она имеет выраженные три фазы:

- 1) организация или начало контратаки, определяемое с момента отбора шайбы и начала организованных действий по выходу из зоны;
- 2) развитие атаки, т. е. прохождение средней зоны и организованный вход в зону нападения;
- 3) завершение атаки — действия, непосредственно направленные на взятие ворот (острые передачи, броски, удары, добивания, подправления, обводка).

В контратаках из средней зоны, и особенно из зоны нападения, фаза развития атакующих действий будет значительно меньше по времени и количеству технико-тактических действий. Контратака в зоне нападения, как правило, протекает особенно быстро и эффективно, так как противник потерял шайбу, находясь в стадии организации атаки, и не готов к организованной обороне. Задача контратакующих — быстро и кратчайшим путем атаковать ворота противника. Для этого игрок, овладевший шайбой в отборе, сам стремится атаковать ворота, и два-три его партнера быстро открываются на ударные позиции. После броска идут на добивание или подбор шайбы. Успешное проведение контратаки в зоне нападения возможно при творческом подходе хоккеистов к игре.

Важно немедленно принимать самостоятельные решения в зависимости от быстро меняющихся игровых ситуаций. В этих случаях



трудно предусмотреть какое-либо закономерное расположение атакующих игроков, так как оно во многом зависит от расположения игроков противника, которое при потере ими шайбы может стать стихийным.

Контратака из зоны защиты. Контратака с созданием численного преимущества атакующих или их равенства возможна лишь в том случае, если противник, находясь в позиционной атаке, грубо ошибся или, потеряв шайбу и начав активный отбор, отыгрался одним или несколькими игроками. Тогда игрок, овладевший шайбой, мгновенно начинает организацию атакующих действий. Если же не представляется возможным отыграть у соперника сразу одного или нескольких игроков, и он проводит организованный отбор, то начинается постепенное нападение, для которого характерна более продолжительная по времени и тщательная по подготовке фаза организации атаки.

По содержанию и использованию различных тактических вариантов выхода из зоны в фазе организации контратаки и постепенного нападения есть много общего и в то же время имеются свои характерные особенности. Например, для контратаки специфичны мгновенный переход от обороны к атаке, острая диагональная или продольная передача, а для постепенного нападения - тщательная подготовка к атаке, перемещения с глубоким раскатом нападающих, большее количество коротких передач, иногда выход из зоны защиты ведением шайбы.

Далее рассматриваются некоторые варианты организации контратаки и атаки из зоны защиты. Наиболее часто применяемый в хоккее-следж вариант — организация атаки с выходом из зоны через крайнего нападающего. Шайбой овладел защитник, его атакует нападающий противника. Он быстро отдает пас за ворота партнеру. Тот принимает и отдает точную передачу открывающемуся на ползоне крайнему нападающему, который без задержки переводит шайбу на противоположный фланг крайнему нападающему, а тот — выходящему по центру центральному нападающему. В этом варианте нападающий может выйти против одного соперника и вратаря или против одного вратаря. Успешное выполнение этого варианта зависит от



быстроты и согласованности действий хоккеистов, и особенно от синхронности и четкости действий защитника и крайнего нападающего.

Разновидность этого варианта контратаки, используемого против активного отбора шайбы противником. Владеющего шайбой защитника атакует нападающий соперника, он отдает шайбу по борту, открывающемуся назад и навстречу крайнему нападающему, за ним вплотную следует опекающий его защитник. Крайний нападающий, имитируя прием, пропускает шайбу открывающемуся на правый фланг центральному нападающему, который также может выйти один против вратаря. Центральный нападающий при этом должен обладать высокими скоростными качествами. При активном отборе шайбы, когда игроки, владеющие шайбой, плотно опекаются соперником, целесообразно начать атаку через дальний борт. Для этого владеющий шайбой защитник пробрасывает ее за ворота по борту, на прием выходит крайний нападающий, обработав шайбу, передает ее открывающемуся по центру центральному нападающему, который переводит ее на правый фланг идущему на скорости крайнему нападающему.

Возможна и простая, и острая контратака. Защитник, овладев шайбой и выкатываясь из-за ворот, делает острую, длинную, продольную передачу под красную линию выходящему туда крайнему нападающему. Эффективность контратаки зависит от согласованности и четкого взаимодействия защитника и нападающего, а также от скрытности их маневра.

Существует и вариант организации постепенного нападения с выходом из зоны центрального нападающего. Надежно овладев шайбой и двигаясь к воротам противника, защитник делает короткую передачу партнеру, тот в одно касание отдает ее открывающемуся в среднюю зону центральному нападающему, который в зависимости от обстановки переводит острую диагональную передачу на левый или правый фланг.

Против организованной защиты соперника применяется вариант организации атаки с выходом трех нападающих в среднюю зону. Защитник, владеющий шайбой, делает передачу одному из трех напа-



дающих, освободившемуся от опеки и имеющему лучшее продолжение атаки. Нападающие в средней зоне меняются местами, находясь в постоянном движении по кругу или восьмерке, освобождаясь от опеки соперника.

Контратака из средней зоны. В современном хоккее-следж контратаке из средней зоны («короткой») придается большое значение, так как она наиболее остра и проводится преимущественно тогда, когда противник находится в движении «на противоход» и не способен быстро организовать оборону. Эффективность «короткой» контратаки определяется высокой организацией обороны на рубеже красной и синей линий зоны защиты, предусматривающей быстрый переход к атакующим действиям. Перехватив шайбу в результате организованного отбора на рубеже синей линии, защитник, находясь в движении вперед, делает острую передачу одному из открывающихся по своим местам к синей линии нападающих. Получив передачу, все трое входят в зону противника и атакуют ворота с ходу. Данный вариант предусматривает обыгрывание двух игроков и создание численного преимущества или равенства. В этом случае смена мест, нападающих перед синей линией нецелесообразна, к тому же она будет способствовать снижению темпа атаки. Если соперник сумел построить организованную оборону на рубеже синей линии, тогда нападающие меняются местами в движении по фронту, с тем чтобы освободиться от опеки и, получив шайбу, беспрепятственно выйти в зону и атаковать ворота.

В хоккее-следж, как и в обычном хоккее, происходит игра как в равночисленных составах (3-3, 4-4, 5-5), так и в меньшинстве или большинстве.

Тактические действия вратаря.

- угадать способ завершения атаки нападающим ударом, броском, обводкой или замыканием штанги и принять адекватные и опережающие меры противодействий;
- всегда выкатываться на дальний бросок или удар соперника, сокращая этим угол попадания в створ ворот;



- в любых ситуациях, угрожающих взятию ворот, действовать первым номером, вынуждая соперника реагировать на твои действия, а не наоборот;

- руководить защитниками по опеке соперников в обязанности, которых входит нейтрализация нападающих, а все, что летит в ворота – ловить или отбивать т.к. это обязанность вратаря.

Тактику команд правильно строить на больших скоростях и маневре игроков. Высокую подвижность игрокам необходимо сочетать с активными действиями особенно при атаке ворот. Повышение мастерства и творческого подхода и инициативы позволяет игроку выполнять более сложные роли, действуя тактически разносторонне.

Разновидности тактических вариантов игры команд раскрывают большие возможности для более полного использования мастерства следж-хоккеистов и применения неожиданных тактических комбинаций. Рост технического мастерства игроков, улучшение их физической подготовки позволят быстро совершенствовать тактику хоккея-следж. В применении различных тактических вариантов лучше избегать стандартных решений и комбинаций, давая возможность развиваться игроку творчески. Как говорил Анатолий Тарасов: «Не «натаскивать», а творчески воспитывать».

Для того, чтобы осуществлять взаимодействия игроков, необходимо знать по каким законам и пространственным (геометрическим) схемам оно может и должно осуществляться. Функциональная группа образуется в зависимости от необходимости решения каких-либо конкретных игровых задач. В этом и заключается целесообразность групповых взаимодействий.

Процесс тактического обучения следж-хоккеистов, умеющих действовать без шайбы, довольно труден. Многое тут зависит от самого спортсмена, от его инициативности, пытливости, умения самостоятельно, подлинно творчески решать те или иные тактические проблемы, возникающие в ходе состязания.

Тренерам, надо всячески развивать эти качества у игроков. «Натаскивание» на отдельные комбинации, что, к сожалению, еще нередко встречается в нашем хоккее, нужно заменить творческим



воспитанием спортсмена, основанным на глубоком и гибком понимании разнообразных тактических моментов, встречающихся в игре.

Тактические упражнения довольно сложны, и им должны предшествовать более простые упражнения как для отдельных следж-хоккеистов, так и для звеньев команды.

Тактическая тренировка на поле должна, конечно, подкрепляться еще и теоретическими занятиями. Давать возможность на таких занятиях следж-хоккеистам обсудить те или иные ситуации, а иногда и поспорить, и, в конце концов, прийти к единому решению.

Разыгрывание тактических комбинаций на тренировке помогает следж-хоккеистам понимать существо игры, воспитывать у них гибкий и творческий подход к решению основных задач, поставленных тренером.

2.6 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Подготовка следж-хоккеиста к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, следж-хоккеист должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности следж-хоккеиста, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение спортсменов наиболее эффективным



приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;

2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;

3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением следж-хоккеиста.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, следж-хоккеист обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим. В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность следж-хоккеиста, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие лучника на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;



2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие следж-хоккеиста к напряженной многолетней соревновательной деятельности;

3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в хоккее-следж.

Общая психологическая подготовка следж-хоккеиста к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности следж-хоккеиста и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1) формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и хоккеем-следж в частности, разнообразных интересов и т.д.;

2) Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка следж-хоккеиста к конкретному соревнованию. Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у следж-хоккеиста состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1) Обеспечить тренировочные мероприятия наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия



в период проведения соревнований, наиболее вероятные метеорологические условия, характеризующие место проведения соревнований в данный период, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).

2) Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого следж-хоккеиста (команды) на данном этапе подготовки.

3) Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности следж-хоккеиста (команды) на момент участия в соревнованиях.

4) Правильно определить цель, и сформировать адекватное отношение к ней.

5) Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.

6) Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.

7) Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию; - высоким уровнем развития специализированных восприятий;



- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

Психологическое сопровождение тренировочного процесса в паралимпийском спорте представляет собой проведение психодиагностических, психо-коррекционных и психогигиенических мероприятий согласно задачам периода спортивной подготовки.

Регулярные занятия приемами саморегуляции и применение спортивным психологом аудиовизуальной стимуляции в арсенале методик оптимизации психоэмоционального состояния минимизируют риск появления астенического синдрома, создают адекватный уровень притязаний, повышают потребность в межличностных контактах, формируют высокий энергетический потенциал у спортсменов-паралимпийцев.

Большую значимость имеет использование средств и методов оптимизации психоэмоционального состояния в процессе многолетней подготовки паралимпийцев.

Психологическое сопровождение может существенно повысить эффективность процесса психологической подготовки и самовоспитания тех качеств, которые необходимы для достижения пика спортивной формы.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптивная физическая культура в первую очередь является мощным социальным феноменом, средством реабилитации и успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Основная задача тренера на начальном этапе дать возможность людям заниматься выбранной дисциплиной, влюбить их в спорт и пусть не все смогут стать высококвалифицированными спортсменами, но физическая культура останется в их жизни на долгое время.

Цель подготовки следж-хоккеистов начиная с этапа начальной подготовки является подготовка квалифицированных игроков, которые на соревнованиях самого высокого уровня способны показывать максимально возможные спортивные результаты. В данном аспекте процесс построения эффективной подготовки на протяжении нескольких лет должен выполняться на базе таких факторов: особенности игры в хоккей-следж, основополагающих концепций методики и теории современного хоккея-следж, возрастных особенностей хоккеистов и технических характеристик квалифицированных следж-хоккеистов.

Хоккей-следж относится к игровым видам спорта с высокой интенсивностью ведения игры, большим разнообразием использования движений переменной мощности и задействованием огромного количества мышечных групп, функционирующих в различных режимах энергообеспечения, определяющих результат соревновательно-игровой деятельности.

Спортивный результат в современном хоккее-следж обеспечивается качественным выполнением большого объема сложно координационных технико-тактических действий на фоне комплексного проявления на высоком уровне физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости), их надежности и устойчивости в условиях преодоления жестких силовых единоборств и высокой эмоциональности соревновательного соперничества.



Спортивное мастерство следж-хоккеистов в большей степени определяется скоростью передвижений на санях и качеством выполнения ациклических действий без игрового снаряда (шайбы) и с ним, составляющих содержание игровых приемов техники и тактических действий. В структуре подготовленности квалифицированных следж-хоккеистов высока значимость способности сохранять игровые скорости на должном уровне в условиях резких изменений функционирования организма. А также сохранять устойчивость техники и целевых компонентов движений на фоне доминирования утомления и роста психической напряженности

Структура и содержание соревновательной деятельности квалифицированных следж-хоккеистов определяют специфику построению правильного тренировочного процесса спортсменов на различных этапах становления их спортивного мастерства. Рост спортивного мастерства хоккеистов на современном этапе развития игры во многом определяется рациональностью структурирования отдельных тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов в соответствии с целью и задачами конкретного этапа многолетней подготовки.

Начальный этап многолетней подготовки, а также этап предварительной базовой подготовки отличаются большой продолжительностью подготовительного периода в годичном цикле; соревновательный период очень непродолжительный.

У спортсменов высокого класса, наоборот, подготовительный период резко сокращен, а соревновательный может занимать значительную часть.

Структура подготовки в макроцикле у следж-хоккеистов имеет значительные специфические особенности по сравнению с «классическими» структурами, используемыми в циклических, скоростно-силовых, сложно координационных видах спорта.

Главным отличительным специфическим признаком подготовки квалифицированных спортсменов является продолжительность соревновательного периода в 2-4 раза превышающего подготовительный, а также вероятностный характер количественных и качественных показателей календаря официальных турниров.



Удлинение соревновательного периода, связанного с увеличением количества игр и турниров, которые проводит команда в годичном цикле, приводит к сокращению периодов, связанных с целенаправленной тренировочной деятельностью, а, следовательно, и с возможностью тренеров управлять состоянием подготовленности, спортивной формой игроков и команды в целом.

Методика построения мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий предусматривает использование тренировочных программ, включающих эффективные средства и методы решения задач каждого из периодов годичного цикла тренировки следж-хоккеистов. Их продолжительность, структура и содержание во многом определяются возрастом спортсменов и состоянием команды на данный момент, продолжительностью конкретного периода, календарем соревнований.



ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа . [3-е изд.]. М. : Спорт, 2016. 385 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641241>
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] : [монография] / Ю. В. Верхошанский . 3-е изд. М. : Советский спорт, 2013. 214 с. URL: <https://rucont.ru/efd/225194>
3. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Д.Н. Черноног, ред.: Ю.Д. Нагорных, И.И. Григорьева. М. : Спорт, 2016. 297 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641230>
4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований [Электронный ресурс] : монография / В. Э. Занковец. М. : Спорт, 2016. 457 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641381>
5. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Электронный ресурс] / В. И. Лях .М. : Спорт, 2019 .128 с. URL: <https://rucont.ru/efd/682608>
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография] / В.Н. Платонов. М. : Спорт, 2019. 656 с. URL: <https://rucont.ru/efd/682593>
7. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / А.М. Якимов. 2-е изд. М. : Спорт, 2015 . 177 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641239>



Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки следж-хоккеистов

1. Орел, В.Р. Сосудистые реакции и эффекты утомления спортсмена при экстремальных тестирующих нагрузках / В.Р. Орел, Л.Ю. Войтенко, А.А. Качалов // Всероссийская научно-практическая конференция «Безопасность в экстремальных ситуациях: медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты», 2-3 марта 2015 г. / М-во спорта РФ [и др.]. М., 2015. С. 89-92.

2. Солодков, А.С. Физиология человека : общ., спортив., возрастная : учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. Изд. 4-е, испр. и доп. М.: Сов. спорт, 2012. 619 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Батушенко, Д. Е. Оптимизация метода оценки срочного и отставленного тренировочного эффекта у квалифицированных хоккеистов на основе показателей сердечного ритма / Д. Е. Батушенко, Е. А. Сухачев // Спортив. медицина: наука и практика. 2012. № 3.

2. Верхошанский, Ю. В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов [Текст] / Ю. В. Верхошанский, В. В. Лазарев // Тенденции развития спорта высш. достижений : сб. науч. тр. М., 1993.

3. Кылосов, А. А. Оценка взаимосвязи между отдельными морфофункциональными показателями и результативностью соревновательной деятельности хоккеистов 15-16 лет / А. А. Кылосов, Д. С. Кагарлицкий, Т. В. Сборцева // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151).

4. Филатов, В. В. Педагогическая оценка подготовленности юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе / В. В. Филатов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. 2 (132).

5. Шапошникова, В. И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография (2-е издание) / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. СПб. 2018. 150 с.



Спортивный отбор

1. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / пер.: И. В. Шаробайко, В. Б. Иссурин .М. : Спорт, 2017 . 240 с. URL <https://rucont.ru/efd/641299>
2. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки (методические рекомендации) [Электронный ресурс] / О.С. Антипова, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Н. В. Павлова. Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. 51 с. URL: <https://rucont.ru/efd/640940>
3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс] : [монография] / Л. П. Сергиенко. М. : Советский спорт, 2013. 1056 с. URL: <https://rucont.ru/efd/279321>
4. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / Л. К. Серова. М. : Человек, 2011. 161 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641259>

Психологическая подготовка

1. Ильин Е.П. Психология спорта: книга из серии «Мастера психологии». Питер СПб. 2018. 352 с.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорт / Р.М. Загайнов. М. : Советский спорт, 2012. 292 с.

Спортивно-функциональная классификация

1. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Идрисова Г.З., Аксенова Н.В. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. В кн.: Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 616 с.
2. Евсеев С.П., Идрисова Г.З. Допустимые типы поражений лиц с ограниченными возможностями здоровья в Паралимпийском движении. // Адаптивная физическая культура. № 3 (59), 2014. С. 2-5.
3. Идрисова Г.З. Классификация и функциональная диагностика спортсменов-паралимпийцев: организация, процедуры, материаль-



ное обеспечение. В кн.: Спортивные сооружения для паралимпийского спорта и физической культуры инвалидов /под ред. С.П. Евсеева, Л.В. Жестянникова, П.А.Рожкова. М.: Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», 2016. – 232 с.

4. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г.З. Идрисова. М.: Паралимпийский комитет России, 2020, 216 с.

5. IPC Athlete Classification Code and International Standards. International Paralympic Committee. Bonn, 2015. 82 p.

Нормативно-правовое обеспечение

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. 2-е изд., испр. и доп. М. : Спорт, 2017. 672 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641251>

2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс] : учебник / ред.: П. В. Крашенинников, Моск. гос. юрид. ун-т им. О. Е. Кутафина (МГЮА), С. В. Алексеев. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 688 с. URL: <https://rucont.ru/efd/358983>

3. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. М. : Советский спорт, 2013. 208 с. URL <https://rucont.ru/efd/279263>

4. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы [Электронный ресурс] : [науч.-метод. пособие] / И. А. Водяникова, Н.Н. Никитушкина. М. : Советский спорт, 2012. 200 с. URL: Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/225205>

5. Об утверждении ограничений на участие спортсменов, не имеющих права выступать за спортивные сборные команды Российской Федерации во всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Мутко // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ. 2016. № 1. С. 44-44. URL: <https://rucont.ru/efd/463790>



6. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин. М. : Спорт, 2017. 385 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641213>

7. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» [Электронный ресурс] : документы и метод. материалы / И. И. Григорьева. М. : Спорт, 2015. 271 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641258>

8. Профессиональные стандарты. Сб. 2: «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья». [Электронный ресурс] : документы и метод. материалы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. М.: Спорт, 2016. 281 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641256>

9. Профессиональные стандарты. Сб. 3: «Специалист по антидопинговому обеспечению», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних» [Электронный ресурс] : документы и метод. материалы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. М. : Спорт, 2017. 95 с. URL: <https://rucont.ru/efd/641257>

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

3. Указ Президента РФ от 28.07.2012 N 1058 (ред. от 02.01.2017) «О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» (вместе с «Положением о Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта») [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>



4. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovyeakty.html>

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. N 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

6. Постановление от 21 января 2015 г. N 30 «О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovyeakty.html>

7. Постановление от 15 апреля 2014 г. N 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovyeakty.html>

8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovyeakty.html>

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. N 905 «О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Минюсте России 02.12.2013 № 30531) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>



11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 №187 «О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», утвержден приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 г. N 1368 «О порядке использования организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в своих наименованиях слова «Олимпийский» или образованных на его основе слов и словосочетаний» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 апреля 2018 г. N 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 - 2022 годы» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 мая 2018 г. N 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2017 г. N 1035 «О внесении изменений в Приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 «Об утверждении порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов»» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>



17. Приказ Минспорттуризма РФ от 02.02.2009 N 21 (ред. от 15.01.2010) «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.03.2009 N 13531) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

18. Приказ Минспорттуризма РФ от 27.05.2010 N 525 (ред. от 11.07.2011) «Об утверждении Порядка материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.07.2010 N 17757) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

19. Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 N 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 N 24063) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

20. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 N 53679) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

21. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 N 30281) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>



22. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013 N 30130) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

23. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

24. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 N 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 N 40158) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

25. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679) [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

26. Приказ Минспорта России от 07.06.2017 № 494 «О Координационной группе при Министерстве спорта Российской Федерации по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] URL: <http://fcpsr.ru/dokumenty/normativnye-i-pravovye-akty.html>

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Сайт Федерации Хоккея России <https://fhr.ru/>
2. Сайт Федерации спорта лиц с поражением ОДА <https://www.fpoda.ru/>
3. Сайт АНО «Федерация адаптивного хоккея» <https://www.paraicehockey.ru/>



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
2. Банаян А.А. Оптимизация процесса психологической подготовки спортсменов-паралимпийцев / А. А. Банаян, Е. А. Киселева // Адаптивная физическая культура. 2017. № 4 (72). С. 14-15.
3. Иванов А. В. Диагностический комплекс педагогического контроля над физической подготовленностью хоккеистов-следж / А. В. Иванов, А. А. Баряев, К. А. Бадрак // Адаптивная физическая культура. 2017. № 3 (71). С. 43-45.
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «следж-хоккею (спорт лиц с поражением ОДА), Ханты-Мансийск, 2015.
5. Программа физкультурно-оздоровительной направленности посредством хоккея-следж «Наши сани едут сами», Ханты-Мансийск, 2019.

Политов Антон Андреевич
Марченко Мария Александровна

АДАПТИВНЫЙ ХОККЕЙ. ЧАСТЬ I.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ:
«СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ»

Издательство «НИЦ АРТ»
198097, г. Санкт-Петербург, ул. М. Говорова, д. 29^а
тел. (812) 715-05-21
E-mail: izdat@nic-art.ru
<http://www.artnw.ru>
ISBN 978-5-00231-114-9



Подписано в печать 14.08.2024. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл. п. л. 7. Тираж 100 экз. Заказ № 0205/24-И.
Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами заказчика
198095, г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д.29а, тел.: +7(812)715-05-21
