

## **МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ**

*Актуальность выбранной темы заключается в эффективности тренировок следж-хоккея как в физическом, так и психологическом плане.*

*В статье говорится о методике построения тренировок по следж-хоккею.*

*Ключевые слова: следж-хоккей, методика.детский центральный паралич (ДЦП).*

## **THE METHODOLOGY OF BUILDING A SLEDGE HOCKEY LESSON**

*The relevance of the chosen topic lies in the effectiveness of sledge hockey training both physically and psychologically.*

*The article talks about the methodology of sledge hockey training.*

*Keywords: sledge hockey, methodology.infantile central palsy (cerebral palsy)..*

*Крыльцо Владислав Валерьевич*

*Студент 3 курса группа 141106*

*E-mail:*

*Сунгурова Анна Владимировна*

*Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,*

*ФГАОУ ВО Северный (Арктический)*

*федеральный университет имени М.В.Ломоносова*

*Ипатова Анастасия Валерьевна*

*преподаватель кафедры спортивных дисциплин*

*ФГАОУ ВО Северный (Арктический)*

*федеральный университет имени М.В.Ломоносова*

Следж-хоккей – это адаптированная версия хоккея для людей с ограниченными двигательными возможностями [1], целью которой является забить как можно больше голов в ворота соперников. Игра проходит на ледовой арене, люди закреплены в специальных санях. Основной аудиторией являются люди с детским центральным нервным параличом, который возникает вследствие повреждения или аномалии мозга. Такие дети испытывают трудности в контролировании своего тела (мышечного скелета), зачастую могут испытывать проблемы с речью, координацией и прочим, что создает препятствия при выборе спорта для них. Следж-хоккей предусматривает специальные так называемые сани, которые держат мышечный скелет, благодаря чему игроки могут полноценно ездить по льду, полноценно ощущая себя, это помогает развивать силу, выносливость и в целом физическую форму. Выходя на лед в первый раз большинство испытывает стресс, особенно при невротических расстройствах, следж-хоккей помогает адаптироваться к любым особенностям человека, с каждой тренировкой игрок становится все более увереннее, сильнее, он жаждет новой игры, «горит» этим. Все это положительно влияет на его тело и нервную систему. Взаимодействуя в игре с другими участниками у людей развивается сплоченность, социализация, умение играть в команде.

Во избежание травм перед игрой, а по завершению провести заминку, чтобы организм постепенно «успокоился». В основную часть тренировки входит физические упражнения, отработка технических элементов, теоретических знаний и закрепление этого в процессе игры. Общая физическая подготовка хоккеистов - тема, представляющая большой интерес для тренеров, но не совсем точная. Почему. Развитие спортсмена может осуществляться комплексно, но ресурсы организма не безграничны, и их рассеивание по всему телу (например, создание

моделей движений, которые не используются хоккеистами) приводит к сбоям в работе некоторых систем кровообращения. Движения, которые влияют на вашу способность достигать потолка, назначенного природой.

Вышесказанное не отменяет важности физической подготовки хоккеистов. Специальная физическая подготовка предназначена для улучшения функциональных возможностей следж-хоккеиста во время игры. Выбор конкретных методов физической подготовки должен основываться на структуре двигательной активности спортсмена и только при выборе и использовании во время тренировки соответствующих физических упражнений. Предоставляя финансирование, спортсмен может добиться значительных успехов в своем виде спорта. Особенности тела конкретного человека позволяют ему контролировать движения, доводя их до автоматизма. Только путем предоставления каждому конкретному спортсмену условий, необходимых для обеспечения его владения определенным движением. Независимо от того, сколько им лет, хоккеисты должны проходить постоянную техническую подготовку. Технический опыт, характер и содержание хоккеистов должны определяться их возрастом, а не уровнем технического мастерства. Квалифицированный инструктор является важным элементом этой работы, поскольку он обеспечивает экспертное руководство, демонстрацию и внешний надзор в процессе обучения. Нарушение и исправление неправильных моделей движений, которые укоренились у спортсменов, несомненно, является сложной задачей. Невыполнение одной из обязанностей тренера по определенной причине равносильно разрешению лечения пациентов.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 Анализ итогов выступления сборной команды Российской Федерации на XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи / О.М. Шелков,

- А.А. Баряев, К.А. Бадрак, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2014. - № 2. - С. 51-53.
- 2 Голубев, А. И. (2014). Развитие адаптивной физической культуры на уровне муниципального образования. Теория и практика физической культуры, 9, 49-52.
  - 3 Динамика показателей технико-тактического мастерства сборной команды России по хоккею-следж в рамках цикла подготовки к Паралимпийским играм в Сочи 2014 года / А.А. Баряев, А.В. Иванов, К.А. Бадрак, С.А. Самойлов // Итоги выступления спортивных сборных команд Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи : итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - М. : Советский спорт, 2014. - С. 83-88.
  - 4 Карпинский, В. В. (2018). Реабилитация и адаптивная физическая культура в условиях современной спортивной школы. Физическое воспитание в школе, 2, 42-45.