

Характерной особенностью данных соревнований является то, что в них могут принимать участие как лица с ограниченными возможностями здоровья, относящиеся к различным нозологическим группам, так и абсолютно здоровые. Например, правилами соревнований по данному виду спорта в Республике Хорватия предусмотрено участие лиц лишенных, например руки или передвигающихся на инвалидной коляске.

Впервые российские спортсмены приняли участие в международных соревнованиях по спортивной радиопеленгации для слепых в 2012 году на чемпионате мира, который проходил в Сербии. В Российской Федерации первые соревнования по спортивной радиопеленгации для слепых на Кубок Союза радиолюбителей России прошли 2015 году в городе Владимире на базе специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната IV вида г. Владимира для слабовидящих детей. Данные соревнования показали их исключительную важность в плане социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования можно утверждать, что соревновательная деятельность в спортивной радиопеленгации для слепых и процесс подготовки к ней выполняют образовательную, воспитательную, развивающую, рекреативную, гедонистическую, гуманистическую, социализирующую, коммуникативную и другие функции адаптивной физической культуры.

Включение спортивной радиопеленгации для слепых в Всероссийский реестр видов спорта и разработка нормативно-правовой документации, такой как – правила соревнований по данному виду спорта, Федеральные стандарты спортивной подготовки, нормы и требования ЕВСК, научно-методической и учебно-методической литературы и др. позволят успешно развивать данный вид соревновательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2020. – 616 с.
2. Hoek J. ARDF IARU - European - Region 1 - World – EYAC Championships / J. Hoek. – URL: <http://ardf.su/ardf-texts/books/evropejskie-i-mirovye-chempionaty-iaru-po-sportivnoj-radiopelengacii-v-obshhem-i-uchastie-v-nix-niderlandov/sportivnaya-radiopelengaciya-evropejskie-i-mirovye-chempionaty-iaru.html> (date of access: 08.06.2020).

REFERENCES

1. Evseev, S.P. (2020), *Theory and organization of adaptive physical culture*, textbook, Sport, Moscow.
2. Hoek, J., *ARDF IARU - European - Region 1 - World – EYAC Championships*, available at: <http://ardf.su/ardf-texts/books/evropejskie-i-mirovye-chempionaty-iaru-po-sportivnoj-radiopelengacii-v-obshhem-i-uchastie-v-nix-niderlandov/sportivnaya-radiopelengaciya-evropejskie-i-mirovye-chempionaty-iaru.html> (accessed 8 June 2020).

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.08.2023

УДК 796.96

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ

Андрей Васильевич Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург; Алексей Алексеевич Баряев, доктор педагогических наук, профессор, Константин Алексеевич

Бадрак, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются особенности силовой подготовки в хоккее-следж. Авторами описываются теоретические аспекты и предпосылки к построению силовой тренировки в спорте в целом, так и у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (преимущественно с ампутацией нижних конечностей). Также авторами приводятся подборки упражнений с отягощениями для различных групп мышц, используемые в процессе физической подготовки у спортсменов в хоккее-следж. В настоящее время, комплексы упражнений включены в тренировочные программы в следж-хоккейной команде «СКА-Стрела» и за прошедший сезон 2022/23 гг продемонстрировали свою эффективность, позволив повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: хоккей-следж, спортсмены с ограниченными физическими возможностями, физическая подготовка, силовая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p151-156

FEATURES OF STRENGTH TRAINING IN SLAGE HOCKEY

Andrey Vasilyevich Ivanov, candidate of pedagogical sciences, docent, Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg; Alexey Alekseevich Baryaev, doctor of pedagogical sciences, professor, Konstantin Alekseevich Badrak, candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the features of strength training in sledge hockey. The authors describe the theoretical aspects and prerequisites for building strength training in sports in general, as well as in athletes with lesions of the musculoskeletal system (mainly with amputation of the lower extremities). The authors also provide selections of exercises with weights for various muscle groups used in the process of physical training for athletes in sledge hockey. Currently, sets of exercises are included in the training programs in the «SKA-Strela» sledge hockey team and for the past season 2022/23. demonstrated their effectiveness, allowing to increase the level of general and special physical training.

Keywords: hockey sledge, athletes with physical disabilities, physical training, strength training.

ВВЕДЕНИЕ

В хоккее-следж, так же как и в традиционном хоккее, процесс физической подготовки спортсменов состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка следж-хоккеистов направлена на повышение аэробной силы, гибкости, мышечной силы, снижения содержания в теле жира и увеличение мышечной массы. Безусловно, она является очень важным фактором для улучшения общего тонуса спортсмена, стимулирует его на выполнение многих действий более успешно, чем они выполнялись раньше. Возросшая аэробная сила способствует увеличению выносливости спортсмена, а уменьшение содержания жировой массы в составе тела улучшает скоростные возможности, делает их быстрее, приводит к большей эффективности в передвижении на специальных санях. При постоянно увеличивающейся физической силе, гибкости, выносливости в сочетании с правильно подобранной схемой питания следж-хоккеист способен успешно справляться с предлагаемыми планами тренировочных и соревновательных нагрузок, а также снижает риск получения травмы.

Специальная физическая подготовка в хоккее-следж ориентирована на специфическую физическую подготовку спортсменов. В ее основе заложен принцип воспитания специальных физических кондиций, адекватных требованиям следж-хоккейного матча, силовой борьбы с соперниками на ледовой площадке. Задания в тренировочном процессе необходимо выбирать и адаптировать на основе специальных для хоккея-следж критериев

таким образом, чтобы физическое совершенствование спортсменов самым лучшим образом соответствовало требованиям игровой деятельности. Принимая во внимание важность для спортсменов в хоккее-следж анаэробной энергетической системы, необходимо ее постоянно совершенствовать в тренировочном процессе. Только при высоких показателях этой системы игроки смогут успешно выполнять движения взрывного характера и действовать интенсивно, что очень важно для результативной и надежной игры в современном хоккее-следж.

Необходимо помнить, что, только достигнув определенного уровня в подготовленности при помощи средств общей физической подготовки, хоккеист может переходить к развитию и совершенствованию физических качеств, специфических для данного вида спортивной деятельности [2]. Следует помнить, что чрезмерное увлечение неспецифическими для хоккея-следж общефизическими тренировками, не дает никаких гарантий того, что проделанная неспецифическая работа может быть с успехом перенесена на специфическую тренировочную деятельность на льду. Очень часто неспецифические тренировки оказываются непродуктивными [4].

Тренировка с помощью выполнения главным образом неспецифических упражнений для усвоения определенных типов движения, повышения скорости движения, последовательности движений, повышения гибкости суставов, типа и силы сокращения мышц будет мешать проявлению исполнительского мастерства на льду, которое требует умения выполнять очень разные стереотипы движения, умения менять скорость движения, умения выполнять очень разные последовательности движения, а также нуждается в большой гибкости суставов и разнообразии сокращений мышц с весьма различной силой [5]. В хоккее-следж при планировании системы физической подготовки необходимо учитывать морфофункциональные особенности спортсменов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Говоря о силовой подготовке в хоккее-следж, необходимо отметить, что сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Силовые способности принято подразделять главным образом на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственно-силовые способности характеризуются доминирующей ролью активизации процессов мышечного напряжения, стимулируемых внешним сопротивлением [1, 4].

Для следж-хоккеистов, которым в игре приходится перемещаться в специальных санях, отталкиваясь клюшками ото льда, совершать ускорения, выполнять маневры на скорости, останавливаться, контролировать шайбу во время выполнения ведения, отдавать и принимать передачи от партнеров, при этом постоянно вести силовую борьбу с соперниками просто необходимо обладать высоким уровнем силовой подготовленности [3]. Развитая мускулатура и большая физическая сила защищают спортсменов от возможных травм при возникновении предельных напряжений плечевых, локтевых, лучезапястных и тазобедренных суставов, а развитые мышцы шейного отдела и воротниковой зоны снижают риск получения повреждений в этой области.

В хоккее-следж, как уже говорилось, основная нагрузка ложится на верхнюю часть тела спортсмена. Броски, передачи, отталкивания – за все эти технические действия хоккеиста на льду, а также за успешность в единоборствах, несут ответственность определенные мышечные группы. И от того, насколько они физически подготовлены, зависит успешность действий следж-хоккеиста на площадке.

Главной целью силовой подготовки хоккеистов является создание предпосылок к развитию их двигательных способностей. Проявление максимальной скорости на протяжении всего матча, особенно в конце, предъявляет повышенные требования к уровню скоростной выносливости спортсменов.

Для выполнения эффективных действий на льду важное значение имеют как абсолютная сила, так и относительная сила. Хоккей требует от спортсменов абсолютной силы,

поскольку хоккеистам необходимы достаточная масса тела и сила, чтобы атаковать игроков команды-соперника и успешно противостоять их атакам в силовой борьбе. Относительная сила (сила по отношению к массе тела) поддерживает подвижность, ловкость и скорость. Развитая мускулатура и большая физическая сила защищают хоккеистов от повреждений при возникновении напряжения вокруг суставов. Это важно, потому что основная причина скелетно-мышечных повреждений – это неадекватное напряжение [5]. Данный тезис целиком и полностью находит свое подтверждение в хоккее-следж. Только при безупречной физической подготовленности спортсменов сможет полностью реализовать свой потенциал, только отлично физически подготовленный следж-хоккеист сможет выдержать все игровые смены, не сбавляя скорость и не уступая в единоборствах.

В тренировочной программе по развитию силовых качеств следж-хоккеистов мы осознанно отказались от работы на тренажерах и сделали выбор в сторону «свободных» нагрузок. Безусловно, тренировка при помощи тренажерных устройств помогает спортсменам для решения различных задач в формировании основы силы мышц, развитии локальных мышечных групп и помогают хоккеисту в период восстановления после травмы или болезни. Но мы исходили из того, что в хоккее-следж игроку во время матча необходимо одновременно выполнять технические действия, в которые вовлечены несколько суставов и мышечных групп, и при этом сохранять баланс, находясь в специальных санях. Силовая тренировка со «свободными» отягощениями более подходит для специфики игры в хоккей-следж, и, возможно, окажет более эффективное воздействие на повышение тренированности спортсмена. В зависимости от периодизации этапов физической подготовки выбирается организация, величина и направленность тренировочных нагрузок. В одном случае – это использование концентрированного объема скоростно-силовых нагрузок в первом микроцикле второго специально-подготовительного базового мезоцикла, в другом – равномерное увеличение интенсивности нагрузок на фоне снижения объема в третьем микроцикле второго специально-подготовительного базового мезоцикла. В первом случае во время применения силового блока наблюдается снижение скоростно-силовых параметров с последующим значительным приростом в период уменьшения объемных нагрузок и дальнейшее удержание на высоком уровне. Во втором случае параллельно с увеличением интенсивности тренировочных нагрузок происходит повышение уровня скоростно-силовых параметров спортсменов.

Внеледовая силовая тренировка следж-хоккеистов проводится в виде специальных сетов с повторениями. Для каждого конкретного упражнения нагрузка может определяться по числу повторений, времени на отдых и скоростью движения. Рекомендуется выполнять от 6 до 12 повторений. Вес для выполнения того или иного задания для каждого спортсмена подбирается индивидуально, исходя из показателей повторного максимума. От времени на отдых между сетами зависит направленность нагрузки. Работа в режиме 6–12 повторений с отдыхом до 30 секунд способствует развитию мышечной выносливости, промежуток отдыха более 30 секунд, но менее полутора минут, влияет на проявления силы, а паузы отдыха свыше 1,5 минуты обеспечивает прирост собственно силовых возможностей и мышечной массы спортсмена. При более длительном времени на отдых и меньшим числом повторений, спортсмен способен поднимать больший вес.

При составлении программы силовой тренировки необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Например, при выполнении силовых упражнений следж-хоккеистами с высокой ампутацией нижних конечностей, необходимо обеспечить дополнительную страховку.

Средства, используемые для повышения силовых качеств следж-хоккеистов:

1. Упражнения для развития мышц груди:
 - жим штанги лежа на горизонтальной скамье и на наклонной скамье, расположенной под углом 30°. Хват грифа штанги варьируется (узкий, средний, широкий);
 - жим гантелей лежа на скамье (горизонтальной, под углом 30°);

- разведения рук в стороны в положении лежа на скамье (горизонтальной, под углом 30°).
- 2. Упражнения для развития мышц спины:
 - тяга гантелей к животу лежа на наклонной скамье, под углом 30°;
 - «шраги» с гантелями сидя на скамье;
 - тяга штанги к животу, лежа на наклонной скамье под углом 30°;
 - гиперэкстензия в специальном тренажере / для лиц с высокой ампутацией нижних конечностей возможно заменить на подъемы туловища вверх из положения лежа на животе (возможно выполнение с дополнительным отягощением).
- 3. Упражнения для развития дельтовидных мышц плеча:
 - жим гантелей сидя на скамье;
 - жим штанги с груди в положении сидя на скамье;
 - махи с гантелями в стороны в положении сидя на скамье;
 - махи с гантелями перед собой в положении сидя;
 - махи с гантелями в стороны сидя в наклоне.
- 4. Упражнения для развития мышц верхних конечностей:
 - сгибание рук с гантелями сидя на скамье (возможно выполнение руками попеременно);
 - разгибание рук из-за головы со штангой сидя на скамье;
 - разгибание рук из-за головы с гантелью сидя на скамье (возможно выполнение руками поочередно);
 - сгибание/разгибание кистей со штангой с упором на скамью;
 - Упражнение для развития мышц брюшного пресса:
 - подъем туловища из положения лежа (на полу или на наклонной скамье головой вниз 15–30°);
 - «скручивания» в положении лежа на полу.
- 5. Специфические упражнения с отягощениями для укрепления связок и развития мышц стабилизаторов:
 - вращения кистями с отягощениями, имитация кистевого броска;
 - вращение диска двумя вытянутыми руками;
 - вращения с диском по большому кругу перед собой, над головой с согнутыми руками в положении сидя на скамье;
 - имитация движений гребца-байдарочника со штангой на уровне груди в положении сидя на скамье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из представленных выше упражнений, нами формируются комплексы упражнений, с учетом поставленных задач в текущем тренировочном мезоцикле, а также с учетом индивидуальных особенностей следж-хоккеиста. Более подробное описание фаз выполнения упражнений, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов – это тема отдельной статьи. В настоящее время, комплексы упражнений включены в тренировочные программы в следж-хоккейной команде «СКА-Стрела» и за прошедший сезон 2022/23 гг продемонстрировали свою эффективность, позволив повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Проблема «качества» в теории физической культуры: современное состояние и пути решения / Ю.Ф. Курамшин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. –

С. 14–16.

3. Направленность комплексов упражнений по общей физической подготовке юношей, занимающихся хоккеем-следж / А.В. Иванов, С.А. Воробьев, В.Ю. Барябина, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 2. – С. 53–54.

4. Платонов В.Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с.

5. Твист П. Хоккей: теория и практика / П. Твист. – Москва : АСТ ; Астрель, 2005. – 288 с.

REFERENCES

1. Vinogradov, G.P. and Vinogradov, I.G. (2017), *Athleticism: theory and methodology, sports training technology*, textbook, Sport, Moscow.

2. Kuramshin, Yu.F. (2021), “The problem of "qualities" in the theory of physical culture: current state and solutions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 14–16.

3. Ivanov, A.V., Vorobyov, S.A., Baryabina, V.Yu. and Gavrilova, E.A. (2021), “Orientation of complexes of exercises for general physical training of young men involved in sledge hockey”, *Adaptive physical culture*, No. 2, pp. 53–54.

4. Platonov, V.N. (2019), *Motor quality and physical training of an athlete*, monograph, Sport-Man, Moscow.

5. Twist, P. (2005), *Hockey: theory and practice*, AST, Astrel, Moscow.

Контактная информация: and-rey_v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.08.2023

УДК 37.037.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Наталья Геннадьевна Иванова, доцент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье авторами был поставлен вопрос отношения студентов высших учебных заведений к здоровому образу жизни. Определили и охарактеризовали такие понятия как «здоровой образ жизни», «здоровье населения» и влияние физической культуры на описанные показатели. В процессе написания данной исследовательской работы было проведено анкетирование студентов Кубанского государственного технологического университета, в ходе которого каждый обучающийся описал своё отношение к здоровому образу жизни. Именно результаты анкетирования дадут полную информацию, касающуюся образа жизни студентов, их приоритетов; смогут показать трудности, с которыми сталкиваются люди при выборе правильного образа жизни; а также помогут определить методы внедрения правильного образа жизни в учебный процесс (например, на занятиях физкультуры). Так же в данной работе присутствуют статистические материалы, графики, анализ полученных данных. Авторы в данной статье дают понять, что физическое воспитание и здоровый образ в России доступно каждому студенту и осуществляется на многих уровнях, которые определяются категорией здоровья и физической развитостью, подготовленностью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, принципы, здоровый сон, сбалансированный отдых, правильное питание

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p156-160

HEALTHY LIFESTYLES AND PHYSICAL EDUCATION ARE THE KEY TO SUCCESS OF A FUTURE SPECIALIST

Natalia Gennadyevna Ivanova, docent, Kuban State Technological University, Krasnodar