

# ХОККЕЙ

Научно-методический  
вестник ФХР

4/2015



- **Особенности отбора в хоккейных школах**
- **Тестирование в хоккее**
- **Федеральный стандарт спортивной подготовки**
- **Аспекты тактики и техники**
- **Основы воспитания ловкости и гибкости**
- **Индивидуальная подготовка**

ББК 42.4  
В 38

В 38 Вестник Федерации хоккея России № 4. – М.: Человек, 2015. – 80 с.

ISBN 978-5-906131-96-6

Четвертый выпуск Вестника ФХР включает необходимые тренеру материалы, взятые из различных источников и написанные специально для данного издания.

**ББК 42.4**

**ISBN 978-5-906131-96-6**

© ФХР, текст, составление, 2015  
© Издательство «Человек»,  
издание, оформление, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

### Современные исследования в области теории и методики хоккея. ....4

- *А.П. Давыдов, Н.Н. Урюпин, В.Г. Медведев.*

Методика оценки техники маневрирования с шайбой в хоккее .....4

- *Н.П. Филатова.*

Факторы эффективности соревновательной деятельности хоккеистов: аспекты отбора и воспитания .....11

- *В.Э. Занковец.*

Тестирование в хоккее: отношение специалистов .....19

- *Л.Г. Харитоновна, Н.В. Павлова.*

Динамика психофизических показателей у хоккеистов на физическую нагрузку субмаксимальной мощности. ....25

- *Н.Н. Урюпин, А.Ю. Букатин, Д.В. Полянчиков, В.И. Гладышев.*

Модернизация Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – хоккей .....31

### Материалы ежегодников «Хоккей» (1981–1988) .....35

- *А.С. Шигаев.*

«Лишний» или «не лишний» пас. (1981) .....35

- *И.В. Андреев, В.П. Савин.*

Эффективность некоторых средств атаки ворот противника. (1981) .....38

### Переводные материалы международных Симпозиумов по хоккею (1997–2004) .....42

- *В. Белмонт.*

Применение опеки в целях обороны и атаки. (1997) .....42

- *С. Ленер.*

О некоторых аспектах различий в стиле игры в НХЛ и Европе .....47

### Избранные материалы из учебных пособий .....50

- *А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов.*

Юный хоккеист. Физическая подготовка: ловкость; гибкость. ....50

- *В.И. Колосков, В.П. Климин.*

Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: Конькобежная подготовка. Совершенствование техники владения клюшкой. ....56

- *М.С. Бриль.*

Отбор в спортивных играх: определение биологического возраста; диагностика способностей к взаимодействию; тестирование одаренности к хоккею .....72

### Аналитические материалы по итогам подготовки и выступления сборных команд, разъяснения по правилам игры, мнения ведущих тренеров и специалистов по проблемам теории и методики хоккея .....75

- *А.В. Лавров.*

Современные подходы к индивидуальной подготовке хоккеистов .....75

# СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ХОККЕЯ

А.П. Давыдов,  
Н.Н. Урюпин,  
В.Г. Медведев

## ***Методика оценки техники маневрирования с шайбой в хоккее***

**Ключевые слова:** техническая подготовленность, ведение шайбы, обводка, быстрота, оценка техники, номограмма, тестирование в хоккее, оптронные пары.

**Аннотация.** Данное исследование направлено на разработку номограмм оценки реализационной эффективности техники различных способов маневрирования с шайбой на льду в хоккее. Длительность выполнения заданий на быстроту передвижения хоккеиста (бег прямо без шайбы, бег прямо с шайбой, «обводка» и «змейка») регистрировалась с помощью оптронных пар аппаратно-программного комплекса MuscleLab, которые располагались на расстоянии 16 м друг от друга в средней зоне ледовой площадки. Результаты 59 хоккеистов различной подготовленности в этих заданиях составили:  $2,865 \pm 0,1884$ ;  $2,982 \pm 0,2448$ ;  $3,329 \pm 0,3114$  и  $3,980 \pm 0,4401$  с, соответственно. Средние и высокие корреляции ( $p < 0,05$ ) между результатами в этих заданиях позволили с помощью метода регрессионных остатков разработать номограммы оценки реализационной эффективности техники ведения шайбы, выполнения обводки и бега «змейкой».

**Введение.** Повышение уровня технической подготовленности спортсменов является одним из основных резервов улучшения спортивных результатов [1, 2, 5, 6, 7]. Поэтому поиск путей повышения эффективности спортивной техники является ключевой задачей исследователя спортивных двигательных действий.

Хоккей на льду является сложно координационным и сложно техничным видом спорта, в связи с этим изучение техники различных двигательных действий в хоккее до сих пор остается актуальным и перспективным.

В игровых ситуациях хоккеист старается принять такое положение на ледовой площадке, которое обеспечит ему беспрепятственное выполнение необходимых приемов. Условия соперничества вынуждают игрока при овладении шайбой максимально быстро перемещаться по площадке для сохранения необходимой дистанции от соперников.

С одной стороны, быстрота маневрирования с шайбой будет зависеть от двигательного потенциала хоккеиста (от его

скоростных, скоростно-силовых и других способностей), с другой стороны, будет зависеть от того, каким способом хоккеист реализует свой потенциал (т.е. от техники выполнения). Поэтому для оценки технической подготовленности хоккеистов целесообразно проводить оценку реализационной эффективности техники маневрирования с шайбой [3, 4, 8].

#### Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 59 хоккеистов (масса тела –  $68,44 \pm 18,733$  кг, длина тела –  $1,735 \pm 0,1476$  м, возраст –  $15,7 \pm 3,75$  лет). Выборка включала спортсменов разных амплуа (защитники, нападающие и вратари) из различных групп по уровню подготовленности: из группы начальной подготовки, учебно-тренировочной группы и группы спортивного совершенствования. Испытуемые выполняли на льду несколько заданий: бег по прямой без шайбы (с клюшкой), бег по прямой с шайбой, бег с выполнением обводки, бег «змейкой» (двойная обводка). Задачей для

испытуемого было максимально быстро выполнить соответствующее задание, стартуя от синей линии (старт свободный). Шайба при ведении не должна была удаляться более чем на 2–2,5 м от хоккеиста (расстояние вытянутой руки с клюшкой). Длительность выполнения задания регистрировалась с помощью оптронных пар аппаратно-программного комплекса MuscleLab, которые располагались на расстоянии 16 м друг от друга в средней зоне ледовой площадки (ширина створа – 3 м, середина створа располагалась на уровне точек вбрасывания в средней зоне). Схема расположения оптронных пар и задания приведены на рисунке 1. Для выполнения заданий «обводка» и «змейкой» использовались препятствия (покрышки), которые в соответствии с рисунком 1 располагались треугольником с основанием 3 м (на центральной красной линии) и высотой 2,6 м либо квадратом со стороной 3 м (симметрично относительно центральной красной линии).

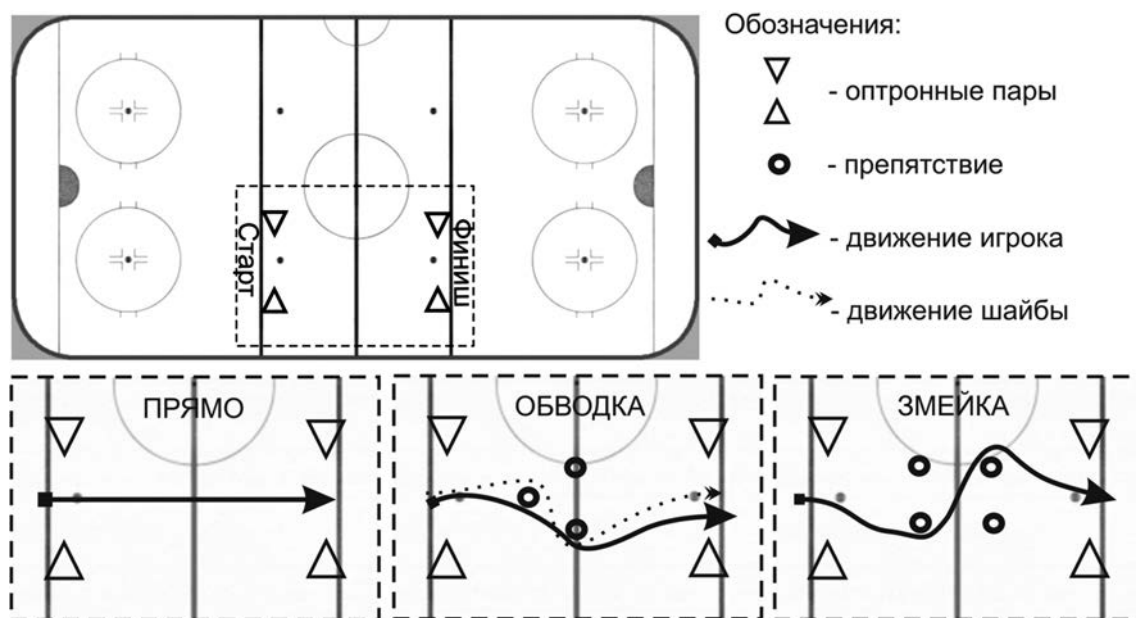


Рис. 1. Схема расположения оптронных пар относительно стандартной разметки ледовой площадки и условия выполнения заданий

**Результаты и их обсуждение.** Шестнадцатиметровый отрезок хоккеисты с клюшкой без шайбы преодолевали в среднем за  $2,865 \pm 0,1884$  с, на ведение шайбы тратилось дополнительно в среднем  $0,117$  с ( $p < 0,05$ ; бег с шайбой за  $2,982 \pm 0,2448$  с). На выполнение обводки хоккеисты тратили в среднем на  $0,347$  с больше по сравнению с бегом по прямой с шайбой ( $p < 0,05$ ; бег с обводкой за  $3,329 \pm 0,3114$  с), а при выполнении задания бег «змейкой» – на  $0,998$  с больше ( $p < 0,05$ ; бег «змейкой» за  $3,980 \pm 0,4401$  с). Между результатами этих заданий найдены статистически значимые связи, что даёт основание использовать метод регрессионных остатков для оценки реализационной техники различных способов маневрирования с шайбой. Корреляционные поля, коэффициенты корреляции и уравнения регрессии для пар заданий по оценке техники ведения шайбы, выполнения обводки и бега «змейкой» представлены на рисунках 2, 3 и 4, соответственно. С учетом коэффициента

детерминации ( $r^2=0,49$ ) результат в беге с шайбой лишь наполовину определяется физическими возможностями спортсмена, в остальном быстрота прохождения отрезка будет зависеть от техники ведения шайбы. Номограммы оценки техники маневрирования с шайбой по уравнениям регрессии представлены на рисунках 5–7.

Оценка техники учитывает уровень развития двигательных способностей хоккеиста и показывает насколько он реализует свой потенциал благодаря технике. Чем дальше располагаются результаты спортсмена на корреляционном поле относительно линии регрессии (рисунки 2–4), тем больше эффективность техники отличается от средней. Предложенная методика позволяет с помощью разработанных номограмм достаточно быстро оценить техническую подготовленность хоккеиста в отношении к технике маневрирования с шайбой и, тем самым, является удобным инструментом для тренера.

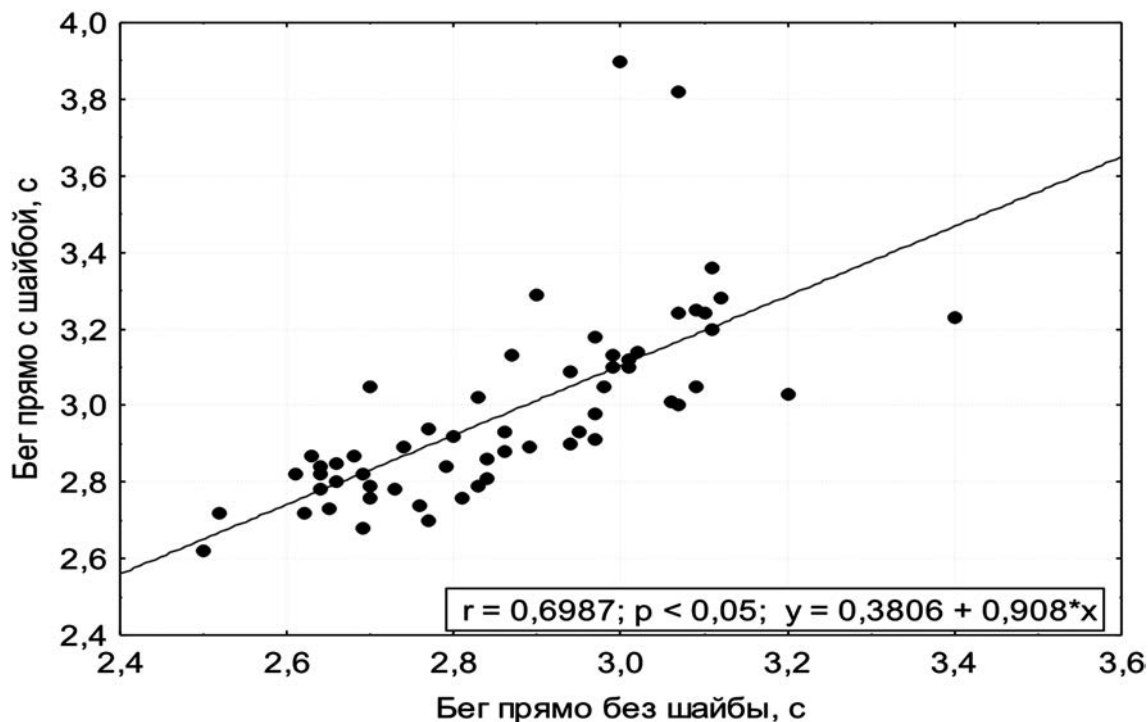


Рис. 2. Корреляционное поле результатов в беге по льду прямо без шайбы и с шайбой на отрезке 16 м (n=59)

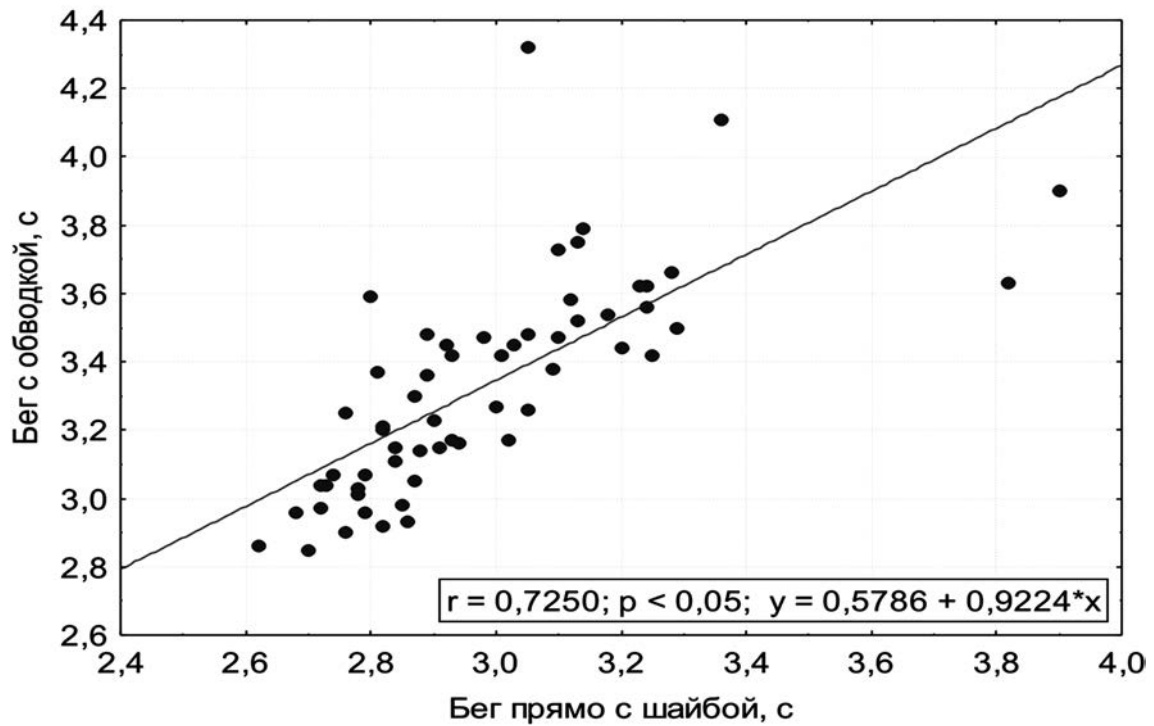


Рис. 3. Корреляционное поле результатов в беге по льду прямо с шайбой и с выполнением обводки на отрезке 16 м (n=59)

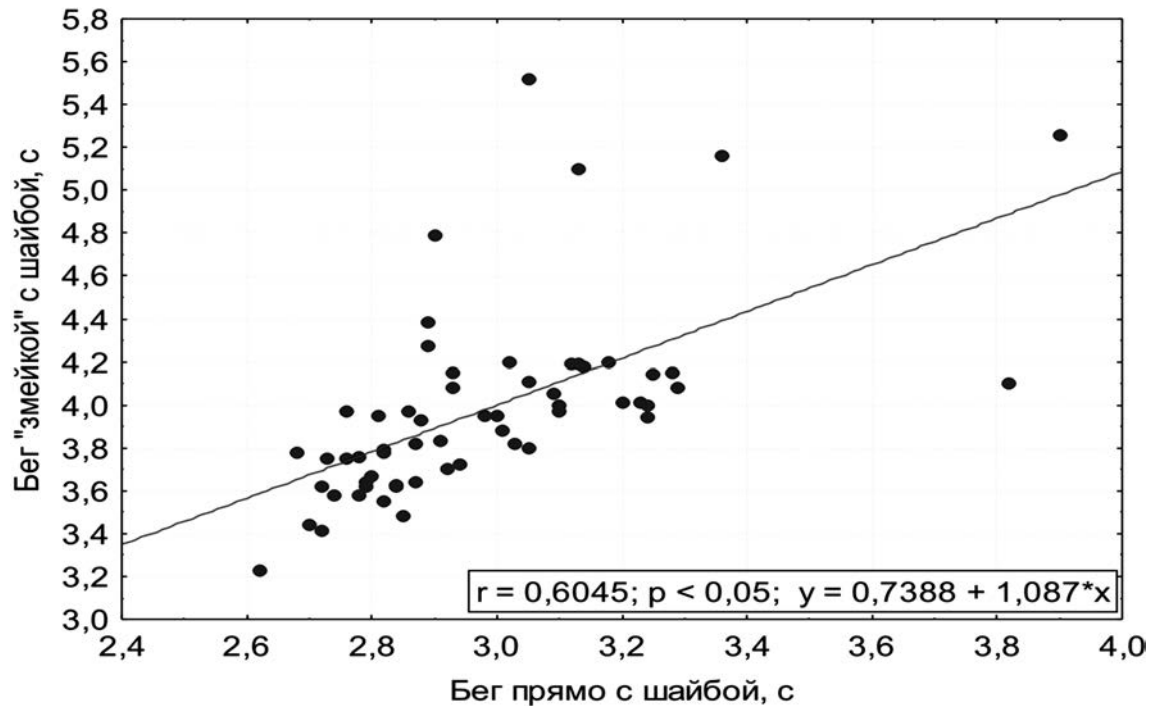


Рис. 4. Корреляционное поле результатов в беге по льду прямо с шайбой и «змейкой» на отрезке 16 м (n=59)

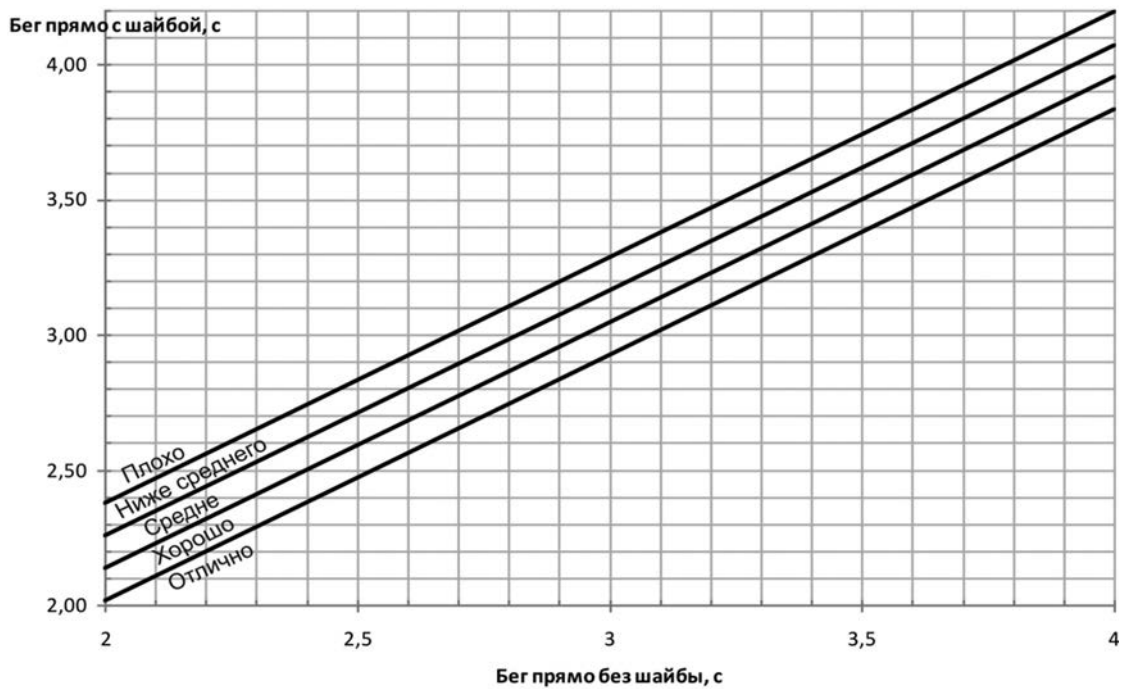


Рис. 5. Номограмма оценки реализационной эффективности техники ведения шайбы по льду в беге по прямой

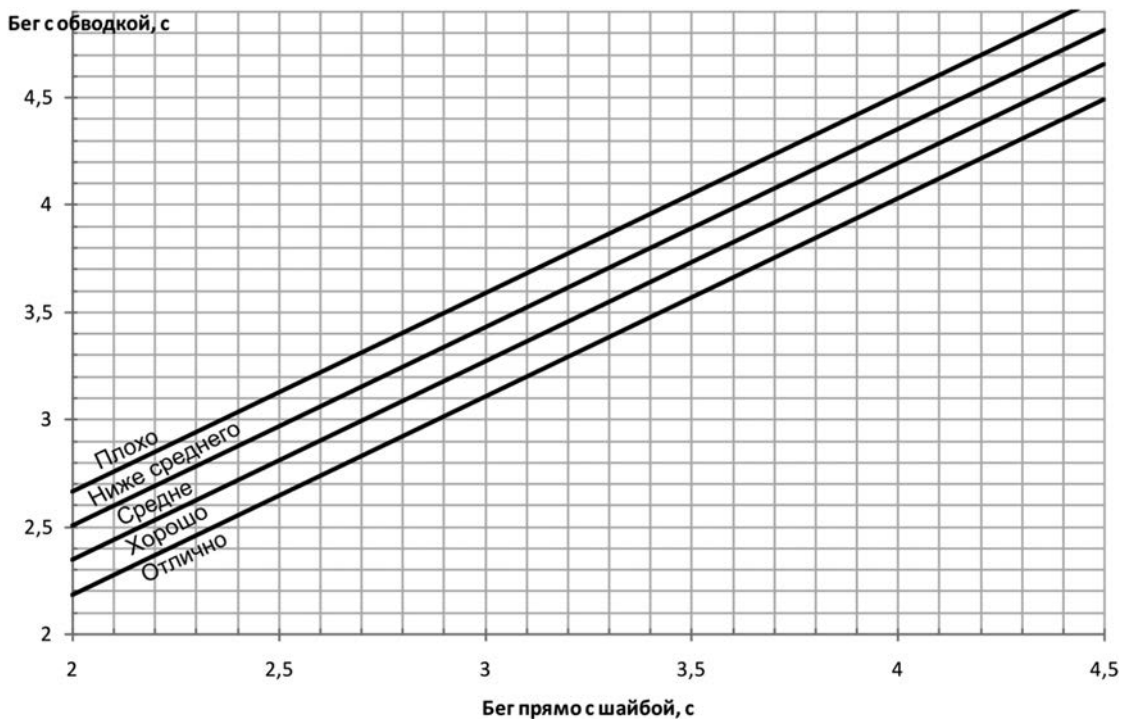


Рис. 6. Номограмма оценки реализационной эффективности техники ведения шайбы по льду в беге с выполнением обводки