

ХОККЕЙ

Научно-методический
вестник ФХР

2/2015



- **Профилактика травматизма и здоровьесбережение**

- **Управление командой**

- **Тактика игры в большинстве**

- **Скоростная подготовка**

- **Техника игры вратаря**

ББК 42.4
В 38

В 38 Вестник Федерации хоккея России № 2. – М.: Человек, 2015. – 80 с.

ISBN 978-5-906131-69-0

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

ББК 42.4

ISBN 978-5-906131-69-0

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

СОДЕРЖАНИЕ

Современные исследования в области теории и методики хоккея. 4

- *А.Н. Мартыненко, В.Н. Коновалов, Е.Н. Первушина.*

Значение и содержание процесса обучения основам самостраховки хоккеистов. 4

- *С. П. Завитаев.*

Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов. 11

- *Л.П. Черепкина.*

Хоккей для трехлеток: физиологический аспект. 17

- *Д.В. Полянчиков, Н.П. Филатова, О.Н. Панкратова.*

Тест для оценки уровня развития функции внимания хоккеистов в специфической деятельности. 21

- *И.В. Жилинский.*

Контроль функционального состояния нервно-мышечного аппарата хоккеистов в тренировочном процессе 22

Материалы ежегодников «Хоккей» (1981–1988). 26

- *А.В. Тарасов.*

Тренер! Учись управлять командой (1986) . . 26

- *А.С. Шигаев.*

Психологическая подготовка. Профилактика стресса 34

- *В.П. Савин.*

Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации 38

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

- *Б. Киндинг.*

Объективный подход к тактике игры в численном большинстве в хоккее с шайбой. (1997) 42

- *Ю. Тиккайя.*

Физические возможности хоккеиста в течение сезона. (2004) 53

Избранные материалы из учебных пособий 55

- *А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов.*

Юный хоккеист. Физическая подготовка: Скорость. (1986) 55

- *В.И. Колосков, В.П. Климин.*

Подготовка хоккеистов.

Техническая подготовка: техника игры вратаря. (1981) 61

Аналитические материалы по итогам подготовки и выступления сборных команд, разъяснения по правилам игры, мнения ведущих тренеров и специалистов по проблемам теории и методики хоккея 64

- *В.В. Савостьянов.*

Состояние здоровья кандидатов в сборные команды как индикатор «здоровья» детского и юношеского хоккея России 64

- *Р.А. Бобков.*

Особенности подбора хоккейного инвентаря. Выбор клюшки 75

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ХОККЕЯ

А. Н. Мартыненко,
В. Н. Коновалов,
Е. Н. Первушина

Значение и содержание процесса обучения основам самостраховки хоккеистов

В последнее время вопросам обеспечения безопасности хоккеистов в тренировочном и соревновательном процессе уделяется пристальное внимание на самом высоком уровне. Наличие высоких скоростей в соотношении с активными силовыми единоборствами приводит к ежегодному росту количества травм [4, с. 50].

При Международной федерации хоккея (ИИHF) учрежден комитет по безопасности (В. Третьяк, Ш. Бурк, С. Федоров, С. Койву, А. Руджеро, Я. Шпачек и Ф. Бозон) [11].

На пост председателя был назначен президент Федерации хоккея России В. Третьяк: «Самое главное в любом виде спорта – это сами спортсмены. В настоящее время абсолютный приоритет для ИИHF – это обеспечение безопасности игроков. Хоккей стал высокоскоростным, и это приводит к увеличению количества травм у спортсменов» [10].

При этом члены комитета по безопасности (ИИHF) сталкиваются с серьезным противоречием, обозначенным генеральным менеджером ХК ЦСКА и прославленным российским хоккеистом С. Федоровым: «...одновременно уменьшить количество

травм и повысить зрелищность матчей» [11].

Как мы считаем, в основе данного противоречия лежит необходимость целенаправленной работы по обучению хоккеистов самостраховке, призванной обеспечить безопасность хоккеистов в ходе ведения силовых единоборств. Многие тренеры призывают хоккеистов активно вести силовые единоборства, при этом абсолютно не уделяют внимание обучению самостраховке, направленной на предупреждение негативных последствий падений, столкновений с игроками соперника и бортами.

Мы придерживаемся известного тезиса: «Лучше предупредить травму, а не устранять её последствия». Тем более что, даже вылеченная травма может давать рецидив и существенно ограничивать возможности хоккеиста после лечения и реабилитации, а иногда связана с завершением спортивной карьеры.

В качестве успешного примера предупреждения травм можно привести опыт спортивных единоборств, в которых обучение самостраховке является одной из веду-

щих основ оптимального соотношения понятий безопасность и зрелищность [12, с. 33].

В связи с этим, целью нашего исследования явилось обоснование значения и содержания обучения основам самостраховки хоккеистов. Предполагалось решить следующие задачи:

1. Сравнить показатели травматичности в различных видах спорта.
2. Изучить существующие подходы к подбору средств обучения самостраховке хоккеистов.
3. Представить алгоритм обучения основам самостраховки хоккеистов.

Для достижения цели и решения поставленных задач мы использовали: анализ научно-методической литературы; опрос (интервьюирование) и математический анализ.

Исследования проводились на базе ДЮСШ НП СК Авангард и СДЮСАШОР им. А. Кожевникова (г. Омск), Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, факультета повышения квалификации, высшей школы тренеров по хоккею.

Для решения первой задачи был использован анализ научно-методической литературы. Было выявлено, что в спортивных единоборствах с первого этапа многолетней подготовки спортсменов начинается обучение приёмам самостраховки и является эффективным инструментом предупреждения травматизма при сохранении зрелищности соревнований [12, с. 143].

Для выяснения реальной картины травматизации в современном спорте мы воспользовались результатами исследования американских специалистов [9], которые изучали спортивные биографии 20,1 миллионов спортсменов. В качестве критерия оценки травматизма спортсменов использовали интенсивный пока-

затель травматичности, позволяющий нивелировать различия в количестве занимающихся сравниваемых видов спорта (рис. 1).

Из рисунка 1 следует, что в рейтинге травматичности хоккей занимает 4 место (3,7 травм), а боевые искусства 11 место (1,5 травм), борьба 12 место (1,4 травмы), хотя в соревновательной деятельности боевых и борцовских видов единоборств сопряжена с целенаправленным повышением эффективности приёмов, имеющих высокую степень травмоопасности. Следует подчеркнуть, что уже в группах начальной подготовки, у занимающихся единоборствами формируется способность эффективного решения ситуативных задач, возникающих на отдельных участках соревновательного противоборства с элементами самостраховки при падениях. Насколько эффективно проводится работа по обучению и совершенствованию элементов самостраховки единоборцев красноречиво свидетельствуют данные рисунка 1.

Несмотря на то, что в исследованиях вышеназванных авторов не показаны причины, спровоцировавшие травмы (падения, столкновения, удары и др.), тем не менее, представленный рейтинг травматичности дает ключ к пониманию того, что в тех видах спорта, где ведется

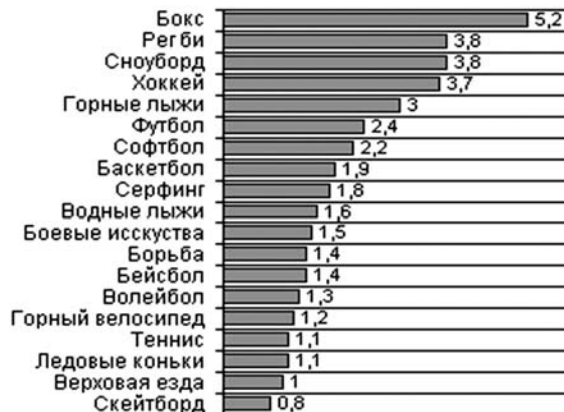


Рис. 1. Количество травм на каждые 1000 подтвержденных спортивному воздействию [9]

планомерная работа по обучению приемам самостраховки, отмечается тенденция к снижению травматизма. И наоборот, где данной проблеме пока не уделяется должного внимания, число травм возрастает.

Например, к самым травмоопасным видам спорта относятся и другие популярные спортивные игры: регби (2 место-3,8 травм), футбол (6 место-2,4 травм), баскетбол (7 место-1,9 травм) и поэтому нуждаются в целенаправленной работе по освоению приёмов самостраховки.

Проведённые специалистами медицинского центра КХЛ исследования [4, с. 51], показали, что наибольшее количество травм высококвалифицированные хоккеисты получают вследствие столкновений с бортами и игроками соперника.

Как показали результаты исследований Мартыненко А.Н [2], травмы, полученные в игровых ситуациях, можно предупредить, предварительно освоив приёмы самостраховки.

Таким образом, проведенный анализ подчеркивает высокую значимость использования средств самостраховки в единоборствах и необходимости проведения данной работы в других игровых видах спорта и в частности хоккее.

Анализ существующих подходов к подбору средств обучения самостраховке хоккеистов предполагал проведение опроса тренеров. В интервьюировании приняло участие 28 тренеров и игроков разной квалификации: (б/к – 14 чел., 2 категория – 8 чел., 1 категория – 1 чел., высшая – 4 чел., ЗТР – 1 чел.; МСМК – 3 чел., МС – 11 чел., КМС – 7 чел., 1 р. – 4 чел., 2 р. – 2 чел., б/р – 1 чел.). Средний возраст опрошиваемых – 39 лет. Средний тренерский стаж – 16 лет.

Нас интересовало мнение тренеров о возможности использования в тренировочном процессе хоккеистов различных подходов обучения самостраховке.

Под самостраховкой предлагается понимать умение, проявляемое во время выполнения упражнений занимающегося, самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Способы выхода из сложившихся ситуаций определяются специфическими особенностями соревновательной и тренировочной деятельности в виде спорта и основными положениями теории и практики спортивной тренировки в избранном виде спорта (хоккее с шайбой) [2].

Некоторые тренеры пытались внедрить в специфические условия хоккея средства и методы обучения приемам самостраховки единоборств (борьба самбо, дзюдо и др.), но эффективность данного подхода оказалось низкой.

Известно, что прямой перенос (без изменений) может быть оправдан лишь только в случае максимального соответствия определённых условий одного вида спорта другому.

Так, например, в борьбе самбо, дзюдо и спортивной гимнастике тренировки и соревнования проходят на площадках, оборудованных специализированными смягчающими покрытиями (гимнастические маты, борцовский ковер, татами). Поэтому обучение юных гимнасток приемам самостраховки, используемых в борьбе самбо и дзюдо, позволило существенно снизить травматизм (на 50%) [13, с. 127].

Как показывает хоккейная практика, очень часто, тренерами, кувырки используются как наказание и выполняются хоккеистами по требованиям, отвечающим специфическим условиям спортивной акробатики и спортивных единоборств. Такие действия можно рассматривать как создание условий для получения предопределённых травм [6, с. 51–58].

Очевидно, что предлагаемые юным хоккеистам средства из других видов спорта ориентированы на эффективное исполь-

зование в условиях, не характерных для деятельности хоккеиста.

По мнению Савина В.П. [8], используемые средства подготовки в хоккее должны соответствовать специфическим условиям тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста, что позволило бы более эффективно решать поставленные задачи физической, технической и других видов подготовки

Как считает Платонов В.Н. [7, с.271–272], данное положение, касается и тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Следует увязывать средства спортивной подготовки с требованиями планируемой в дальнейшем узкой специализации. Выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, не соответствующей требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения выдающихся результатов.

Проведённый нами опрос специалистов позволил сформировать представление о возможности применения приёмов самостраховки, используемых в других видах спорта (спортивная гимнастика, акробатика, спортивные единоборства) и необходимости внесения изменений в технику заимствованных приёмов самостраховки с целью учёта специфических условий хоккея с шайбой (рис. 2).

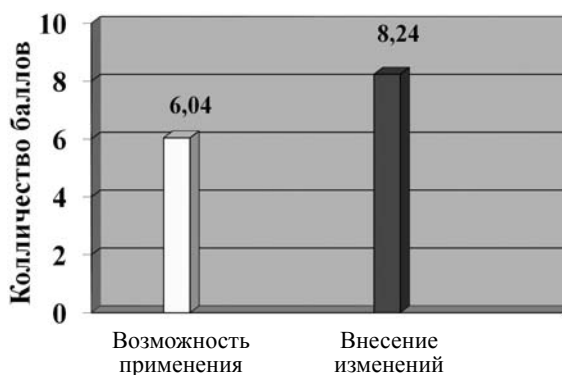


Рис. 2. Применимость приёмов самостраховки из других видов спорта в подготовке хоккеистов

Как видно из рисунка 2, специалисты допускают возможность применения в подготовке хоккеистов приёмов самостраховки из других видов спорта, но однозначного ответа получено не было, за введение новых технологий в тренировочный процесс получена оценка шесть баллов из десяти. Более высокую оценку (8,24 баллов) экспертов получили при изучении необходимости внесения изменений и доработки приемов самостраховки специфике хоккея.

Следующим ключевым моментом в интервьюировании были ответы экспертов, характеризующие наиболее травмоопасные ситуации, в которых следует применять определенные группы приемов самостраховки (рис. 3).

Травмоопасные ситуации ранжированы специалистами по степени значимости,

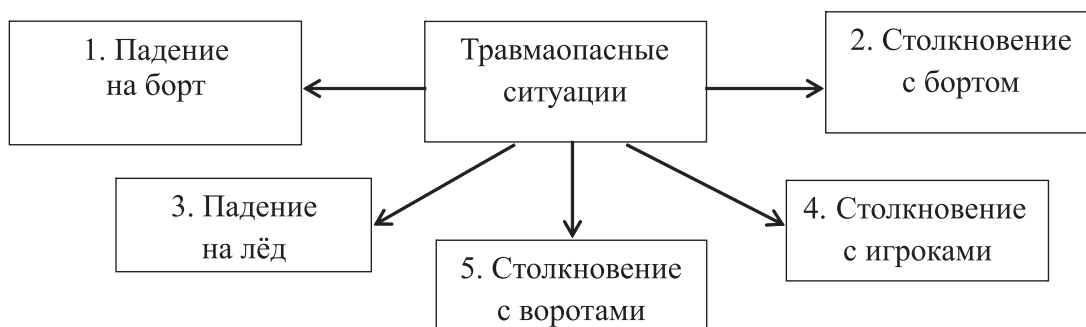


Рис. 3. Наиболее травмоопасные ситуации в тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов

так к первой группе относятся приемы самостраховки связанные с падением на борт, ко второй группе – столкновением с бортом, к третьей группе – падением на лёд, к четвертой группе – столкновением с игроками и пятой группе столкновением с воротами.

Мы считаем, такие понятия как падение на борт и столкновение с бортом должны быть разграничены. Падения и столкновения с бортом с точки зрения плоскостной организации пространства и перемещения в рамках данного пространства хоккеистов могут быть различны как по подбору приёмов самостраховки, так и по степени тяжести травмы в случае неверно принятого решения [3, с. 4]. Поэтому, как спортсменам, так и их тренерам в рамках обучения приёмам самостраховки следует чётко осознавать его биомеханическую составляющую.

Известно, что наиболее опасна «встреча с бортом» с расстояния 1–1,5 метра [15, с. 451–456].

Проведённые нами исследования позволили констатировать большую вероятность того, что спортсмен не успеет восстановить равновесие и не выйдет в формат (с позиции биомеханики) – «плоскость на плоскость», а упадет на препятствие «под углом» [2].

В условиях соотношения высокой скорости падения с минимальным расстоянием и временем, которое отводится на принятие решения [3, с. 4]. Без соответствующего уровня владения навыками самостраховки спортсмену крайне проблематично осуществить правильный выбор и мгновенно реализовать его, особенно в условиях высокой опасности.

Как видно из рисунка 3, данные интервьюирования не согласуются с результатами, представленными специалистами медицинского центра КХЛ, где говорится, что наибольшее количество травм высококвалифицированные хоккеисты полу-

чают вследствие столкновений с бортами и игроками соперника. На наш взгляд это связано с проведением статистического анализа травмоопасных ситуаций для хоккеистов разной квалификации.

Таким образом, по результатам проведённого опроса классифицированы и проранжированы группы приёмов, отражающие специфику наиболее травмоопасных ситуаций, связанных с необходимостью применения хоккеистами приёмов самостраховки в хоккее.

Известно, что в таких видах спорта как акробатика и единоборства для получения наилучшего спортивного результата на первых этапах подготовки сначала формируют двигательную основу – общую и специальную физическую подготовленность, а затем осваивают технику приёмов самостраховки, направленных на решение определённой двигательной задачи в конкретной ситуации [12, с. 143].

Данный подход полностью согласуется с основными положениями теории спортивной тренировки [7].

Однако сам набор и значение физических качеств касается специфики акробатики и спортивных единоборств, но не хоккея [2]. Выявление ведущих физических качеств, составляющих основу эффективного выполнения приёмов самостраховки хоккеистов, позволило бы создать благоприятные условия для формирования умения и навыков приёмов самостраховки хоккеистов [2, с. 166].

Ведущее значение, по мнению респондентов, в рамках обучения приёмам самостраховки хоккеистов должно отводиться ловкости (ранги 1–3) и гибкости (ранги 1–5).

На первых этапах обучения следует уделить наибольшее внимание совершенствованию ловкости и гибкости. Мы полагаем, что формированием гибкости следует заниматься более продолжительное время.