

ХОККЕЙ ВЕСТНИК

Научно-методический
вестник ФХР

7/2019



Материалы научно-
практических
конференций:

«Особенности учебно-
тренировочного процесса на
начальном этапе
подготовки юных хоккеистов»

«Особенности учебно-
тренировочного процесса юных
хоккеистов 12-15 лет»

/ Управление хоккея ФХР /

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ВЕСТИНИК ХОККЕИ

***Научно-методический
вестник ФХР***

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Н.Н.Урюпин – начальник Управления хоккея ФХР, к.п.н.;
А.Ю.Букатин – начальник Научно-методического отдела
ФХР, к.п.н., доц.; Д.В.Полянчиков – главный специалист
Научно-методического отдела ФХР, к.п.н.; В.Л.Данилов –
ведущий специалист Научно-методического отдела ФХР.

Москва 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Материалы научно-практической конференции:
«Особенности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных хоккеистов»
 г. Москва, 23-24.11.2017г.

● **В.А.Блинов, А.А.Казаков.**

Подготовка тренерских кадров по хоккею (на примере Омской области).....4

● **В.В.Филатов.**

Особенности образовательного процесса в ВШТ.....16

● **А.П.Давыдов.**

Разработка норм технической и специальной физической подготовленности хоккеистов различной квалификации и амплуа.....28

● **А.Н.Мартыненко.**

Повышение безопасности юных хоккеистов на основе оценки эффективности приемов самостраховки.....35

● **А.Н.Хмельков.**

Специально-двигательная подготовка хоккеистов для воспитания координационных способностей.....69

Материалы научно-практической конференции:
«Особенности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов 12-15 лет»
 г. Челябинск, 24.04.2018г.

● **А.В.Дегтярев.**

Функциональная подготовка хоккеистов на тренировочном этапе.....79

Подготовка тренерских кадров по хоккею (на примере Омской области)

4



Блинов Вячеслав Анатольевич
к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
ТиМ футбола и хоккея СибГУФК

Казаков Александр Александрович
Магистрант 2 курса

Структура подготовки тренерских кадров по хоккею в Омской области



Подготовка специалистов в области хоккея на кафедре ТИМ ФИХ в СибГУФК

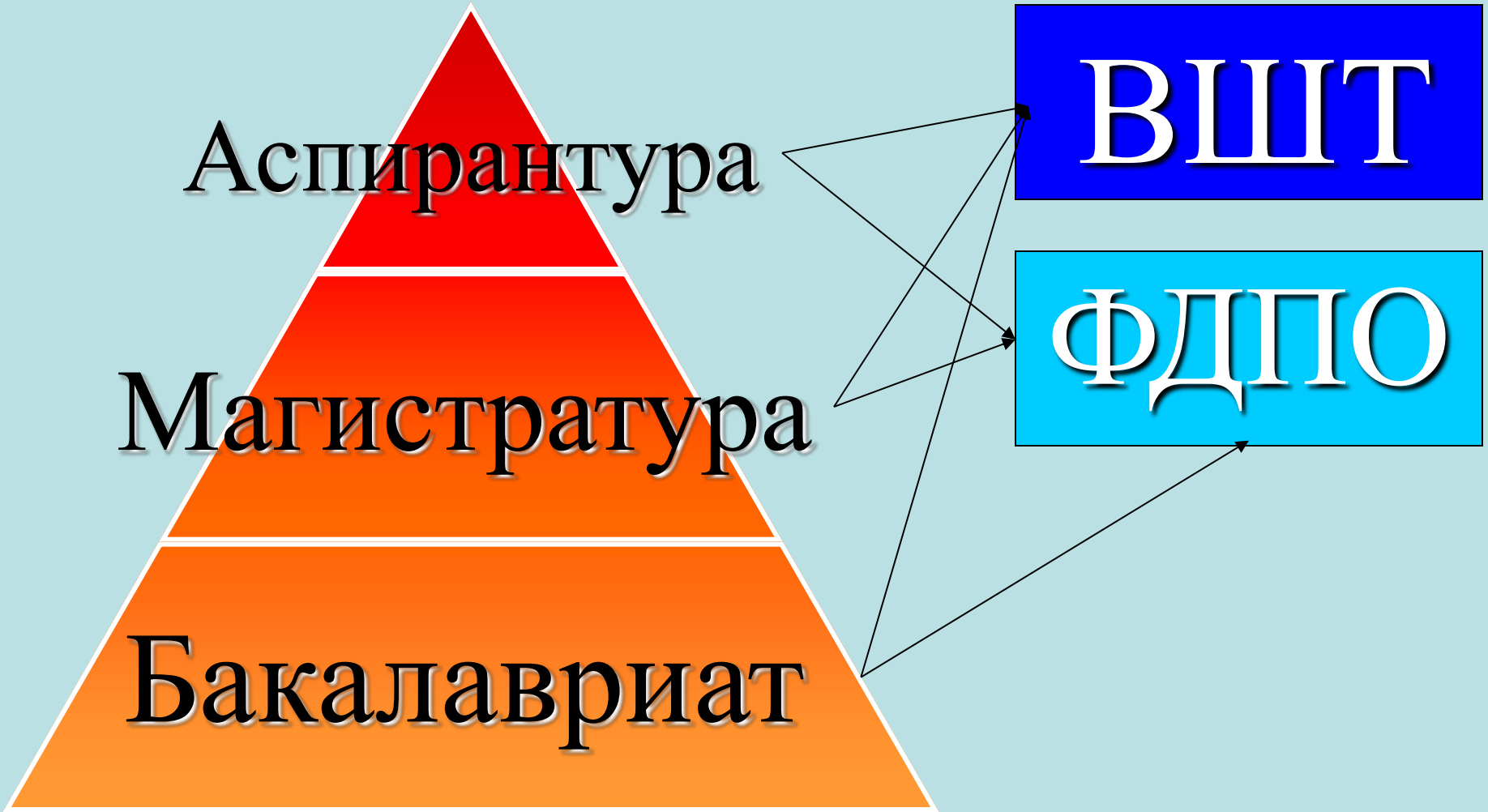
Аспирантура

Магистратура

Бакалавриат

ВШТ

ФДПО



Перечень кафедральных учебных дисциплин, формирующих компетенции тренера по хоккею

Теоретический
блок
дисциплин

Практический
блок
дисциплин

Практика

Бакалавриат

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта (хоккей)»

Теоретический блок:

- Тренажеры в спорте
- Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (хоккей)
- Теория и методика избранного вида спорта (хоккей)
- Спортивные сооружения и экипировка

Практический блок дисциплин:

- Профессионально-спортивное совершенствование: хоккей
- Спортивное совершенствование: хоккей
- Профессиональное самосовершенствование тренера: хоккей
- Физическая культура (хоккей)

Практика:

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков

Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Преддипломная практика

Магистратура

направление подготовки 49.04.03 «Спорт»,
профиль «Спорт и система подготовки в
спортивных играх»

Теоретический блок:

- Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх
- Общие основы подготовки спортсменов в спортивных играх
- Система спортивных соревнований в спортивных играх
 - Структура процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта
 - Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в спортивных играх
 - Система отбора в спортивных играх на этапе высшего спортивного мастерства

Практика:

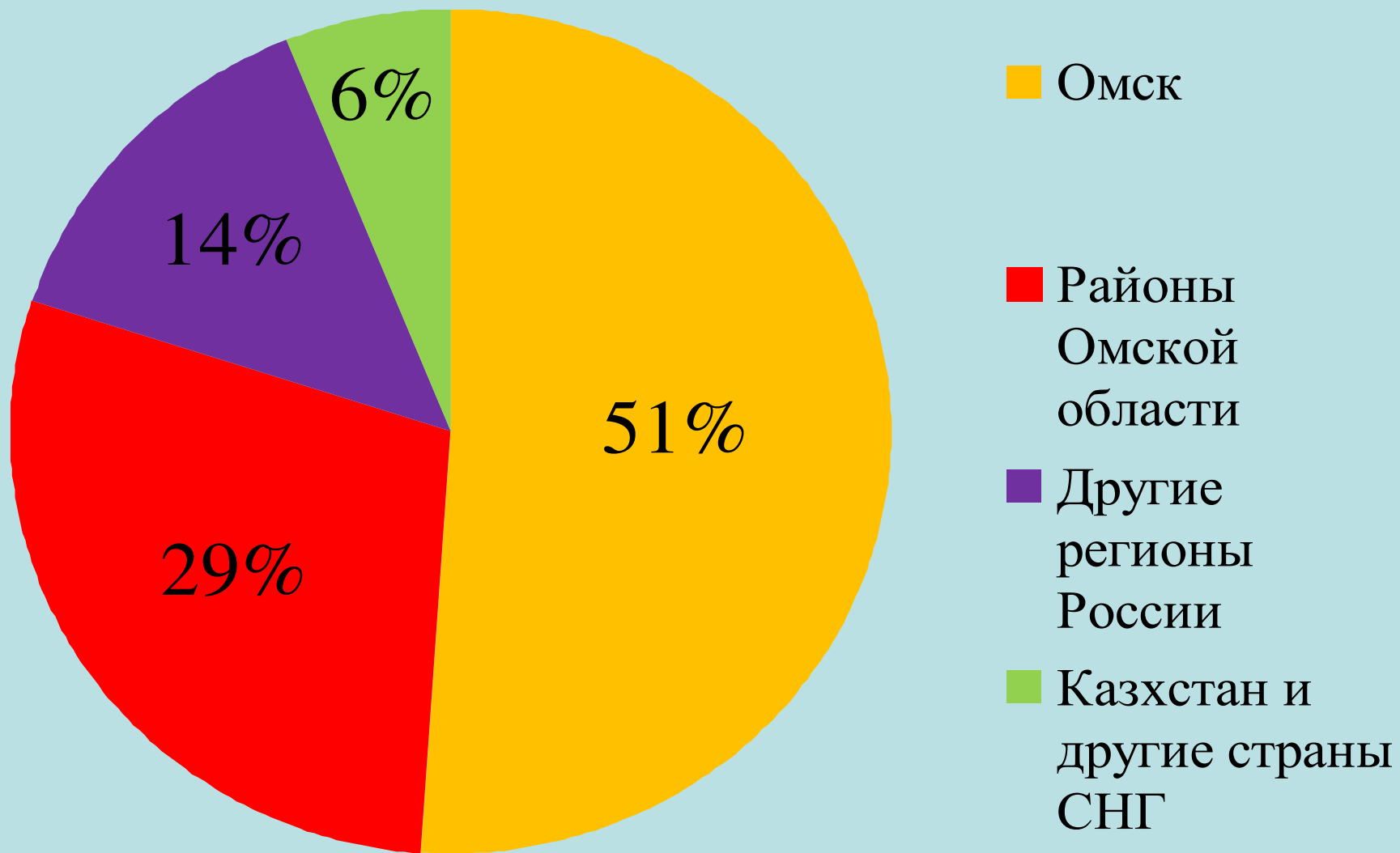
- Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков
- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
- Преддипломная практика

Студенты СибГУФК проходят практику

- на базе ДЮСШ Авангард

- на базе ЛДС имени А. Кожевникова создан методический кабинет, в котором проводятся занятия и семинары со студентами СибГУФК.

Контингент обучающихся



Численность обучающихся

Бакалавриат:

очная форма обучения - 85 человек;

заочная форма - 30;

Магистратура - 29;

Аспирантура - 5.

48 % студентов кафедры ТИМ футбола и хоккея выступают за команды мастеров.

В рамках эффективной подготовки тренерских кадров подписан договор о сотрудничестве с ДЮСШ «Авангард» и СДЮСАШОР имени А.В. Кожевникова согласно которому:

- студенты СибГУФК закрепляются за ведущими тренерами-преподавателями в качестве стажёров;
 - СибГУФК совместно с администрацией школ осуществляет аттестацию, повышения квалификации, проведение конференций, семинаров для тренерско-преподавательского и методического состава школ;
 - кафедра Тим ФиХ СибГУФК оказывает методическую помощь, вносит предложения по коррекции учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах;
 - студенты проводят научно – исследовательскую деятельность на деско-юношеских командах ДЮСШ и СДЮШОР в рамках выполнения выпускной квалификационной работы
- СибГУФК и школы включают и освещают в имеющемся информационном пространстве новостную информацию обеих сторон;
- СибГУФК проводит профориентационную работу, предоставляет возможность поступления в СибГУФК по целевым программам;
- школы трудоустраивают выпускников СибГУФК на должность тренера-преподавателя;
- школы предоставляют базы и создают необходимые условия для прохождения студенческих практик и стажировок.

Высшая школа тренеров

Высшая школа тренеров Сибирского государственного университета физической культуры и спорта была основана в 2006 году.

Основная цель ВШТ состоит в повышении уровня профессиональной подготовки тренеров и специалистов в области хоккея.

Около 400 часов учебных занятий из блока общепрофессиональных дисциплин проводится специалистами СибГУФК. Это изучение теории и методики хоккея менеджмента и экономики хоккея, предпринимательства и коммерции, современных информационных технологий, особенностей научно-методической и педагогической деятельности в хоккее, правовых основ, разработки в области физической и медицинской рекреации и реабилитации. За время работы ВШТ подготовлено более 200 специалистов в сфере хоккея



Перспективные направления для усиления подготовки тренерских кадров:

- Введение практического блока занятий в магистратуре;
- Увеличение количества часов на прохождение всех видов практик;
- Формирование учебно-спортивного кластера путём дальнейшего активного взаимодействия между структурами, реализующими процесс подготовки спортсменов и специалистов в области хоккея
- Улучшение материально-технической базы всей структуры подготовки специалистов в хоккее



Тема: «Особенности образовательного процесса в ВШТ»

Докладчик: В.В. Филатов – доцент кафедры теории и методики хоккея НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург



На сегодняшний день, в отечественном хоккее одной из первостепенных задач является подготовка резерва. Одновременно с этой задачей, как следствие, необходимо обратить внимание на качество подготовки тренерских кадров, которые непосредственно являются производителями этого продукта. Имея хорошо подготовленный, хорошо обученный и методически обеспеченный персонал тренеров, можно рассчитывать на большую внутреннюю конкуренцию игроков в отечественном хоккее. Часто, нам, специалистам хоккея приходится сталкиваться с тенденцией отсутствия системности и преемственности в детско – юношеских спортивных школах в подготовке юных хоккеистов, которая сформировалась в период 90-х годов прошлого столетия, что в свою очередь не позволяет должным образом в полном объёме раскрывать и реализовывать все свои лучшие качества ближайшему резерву.



Что здесь имеется ввиду:

1. Это зачастую невысокий образовательный уровень тренеров.
2. Это отсутствие научно-методического обеспечения в детско-юношеских спортивных школах.
3. Это отсутствие медико-биологического сопровождения в детско-юношеских спортивных школах.
4. Отсутствие психолого-социологических тренингов и тестирования юных хоккеистов и их родителей.
5. Отсутствие комплексного подхода в осуществлении контроля тренерско-педагогической деятельности (работа комплексных научных групп).
6. Отсутствие необходимой материально-технической обеспеченности в профильных вузах (ледовые арены, специализированные центры).



На сегодняшний день, на базе нашего образовательного учреждения, осуществляется активная работа по решению этого проблемного перечня задач и недостающих компонентов, что является необходимым условием успешности работы детско-юношеских спортивных школах и соответственно позволит существенно повысить уровень и качество подготовки резерва.



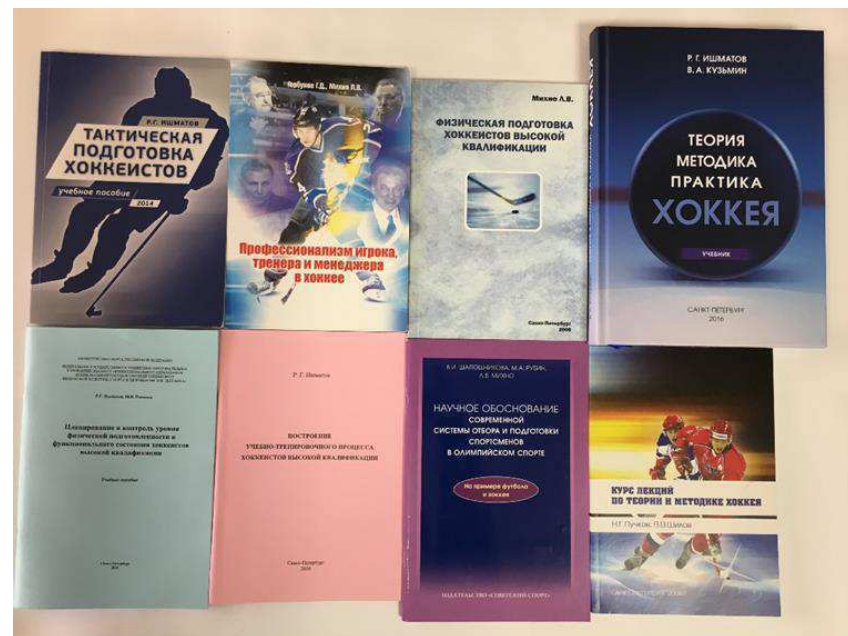


На базе нашей кафедры и Академии хоккея им.Н.Г.Пучкова при поддержке «Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко» осуществляется обучение, профессиональная переподготовка и повышение квалификации тренеров по программам высшего профессионального образования (бакалавры, магистры), краткосрочным курсам повышения квалификации тренеров (72 часа), обучение по программе ВШТ (512 часов).



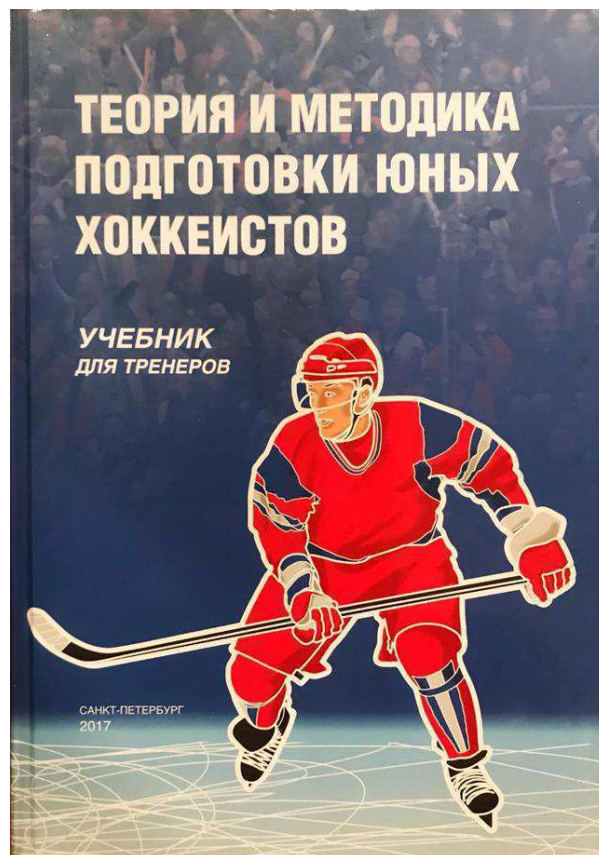


Помимо этого, проводятся Всероссийские научно – практические конференции и Международные форумы «Хоккей будущего», в которых принимают участие отечественные и зарубежные специалисты, ближайший форум состоится 9-11 января 2018 года. С 2013 года на базе кафедры хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта и Академии хоккея им. Н.Г. Пучкова при поддержке благотворительного фонда «Елены и Геннадия Тимченко» выпущено в свет несколько методических пособий (библиотека детского тренера).





В 2017 году был издан первый в России и в мире учебник по подготовке юных хоккеистов от предварительного этапа обучения до групп спортивного совершенствования включительно.





Вот уже 12 лет ВШТ осуществляет подготовку тренеров, с 2015 года мы включили в программу обучения стажировку в Финляндии на базе Академии хоккея в Виерумяки, где находится и национальная федерация хоккея. Вся работа и обучение у финнов выстроены в соответствии с единой национальной программой по хоккею, которая так и называется государственной. Принцип обучения прост, всё базируется на разработках нашей отечественной теории и методики хоккея. Только, вот, финны пошли дальше, они её постоянно совершенствуют. В рамках стажировки, находясь в Академии хоккея Финляндии в качестве представителя нашего университета мне довелось участвовать в образовательном процессе с финнами, канадцами, словаками, а также и с нашими соотечественниками. Весь образовательный процесс выстроен по образцу Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа еще советского образца, где преподавали: Ю.В. Королев; В.П. Савин; А.В. Тарасов и другие известные специалисты по хоккею.



Я видел финскую программу развития хоккея и её обеспечение. Она позволяет осуществлять тотальный контроль за деятельностью не только школ и регионов, но и в отдельности деятельность каждого тренера и развитие, и результативность игроков от мала до велика, в базе программы все хоккеисты, занимающиеся хоккеем, вся статистика, все результаты тестирования спортсменов и т.д. В программе несколько разделов, один из них - это планирование учебно-тренировочных занятий (УТЗ), учёт нагрузок и направленность УТЗ, где собраны все средства и методика осуществления учебно-тренировочного процесса по всем возрастам и уровням подготовки, в частности и национальной сборной. В подготовке резерва нет места так называемым «импровизациям», вся деятельность строго подчинена методическим рекомендациям, т.е. никакого форсирования и отсебятины, всё привязано к научному обеспечению и обоснованию. Финны несколько лет работали над этой программой, возглавлял КНГ профессор медицины Хаккарайнен. Всем известно, что финны никуда не торопятся, но в данной ситуации, пока, они имеют преимущество в этом направлении. На базе своей академии, финны проводят хоккейные форумы и конференции с участием многочисленных представителей североамериканских школ, тем самым обогащая и совершенствуя свои методики, что ведёт к повышению образовательного уровня тренеров.



На сегодняшний день у нас в России работает несколько Академий хоккея и училища олимпийского резерва, в Ярославле, в Татарстане, в Санкт – Петербурге, в Омске, в Башкортостане, и ещё в нескольких регионах. В некоторых из них работают иностранные специалисты, да действительно, это хороший фактор в плане расширения спектра тренировочного процесса, но необходимо знать и помнить, то что наша отечественная методика, должна быть основополагающей, она проверена временем и оснащена научным обеспечением, а соответственно весь новоприобретённый материал должен быть адаптирован под наши стандарты. Да, действительно география нашей страны огромная, мы не Финляндия с 5 миллионным населением, и нам необходимо учитывать все пояса, климатические условия, особенности развития детей в регионах, поэтому при разработке программ подготовки резерва, должны быть учтены и эти обстоятельства.



До 90-х годов в России была самая лучшая система подготовки тренеров и хоккеистов, практически во всех регионах работали КНГ, центры олимпийской подготовки, интернаты, училища, институты, существовала так называемая преемственность, но в силу всем известным обстоятельствам эта практика была нивелирована. В настоящее время, наблюдается активный рост числа специализированных и комплексных школ с отделением хоккей, строятся ледовые арены, развивается и совершенствуется образовательная система, в связи с этим, нам необходимо внедрить тот перечень мероприятий перечисленных выше, дабы улучшить и усовершенствовать уровень подготовки тренеров и резерва.



У нас в России есть все предпосылки для того, чтобы за короткий промежуток времени создать более совершенную и более конкурентоспособную на международном уровне, единую программу подготовки резерва с использованием международного опыта на базе отечественных методик, подготовки грамотного тренерского контингента, который будет создавать условия роста уровня хоккея в России посредством обеспечения высококлассными игроками отечественные клубы.



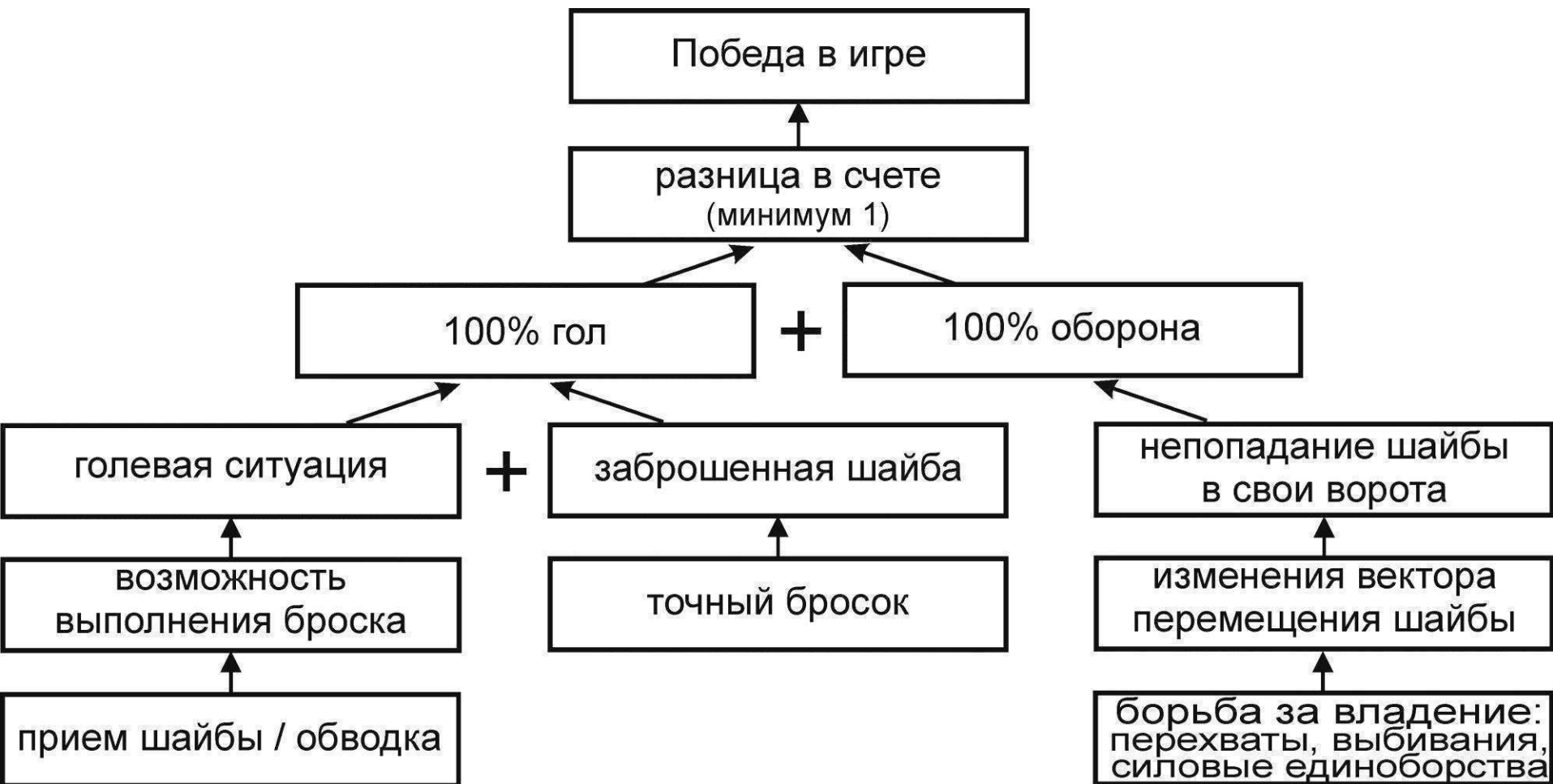


Давыдов Алексей Петрович

РАЗРАБОТКА НОРМ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И АМПЛУА

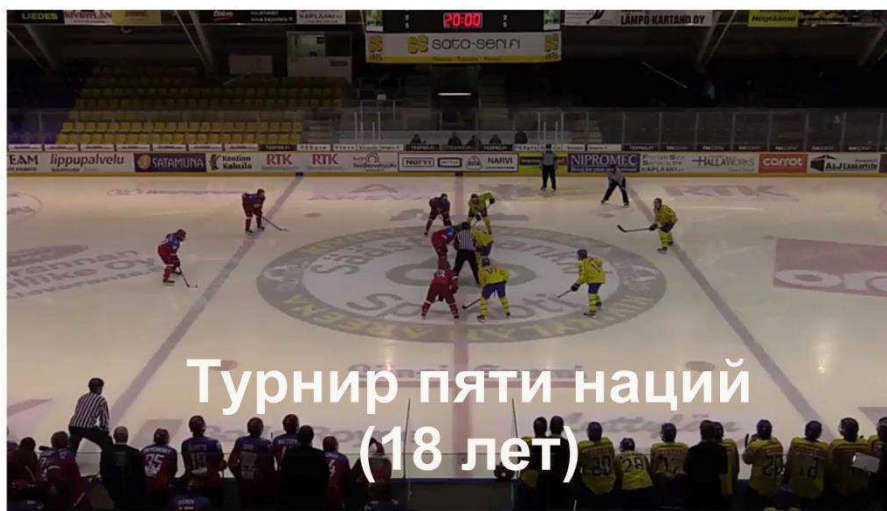
Иерархия технико-тактических действий в хоккее

Давыдов А.П.



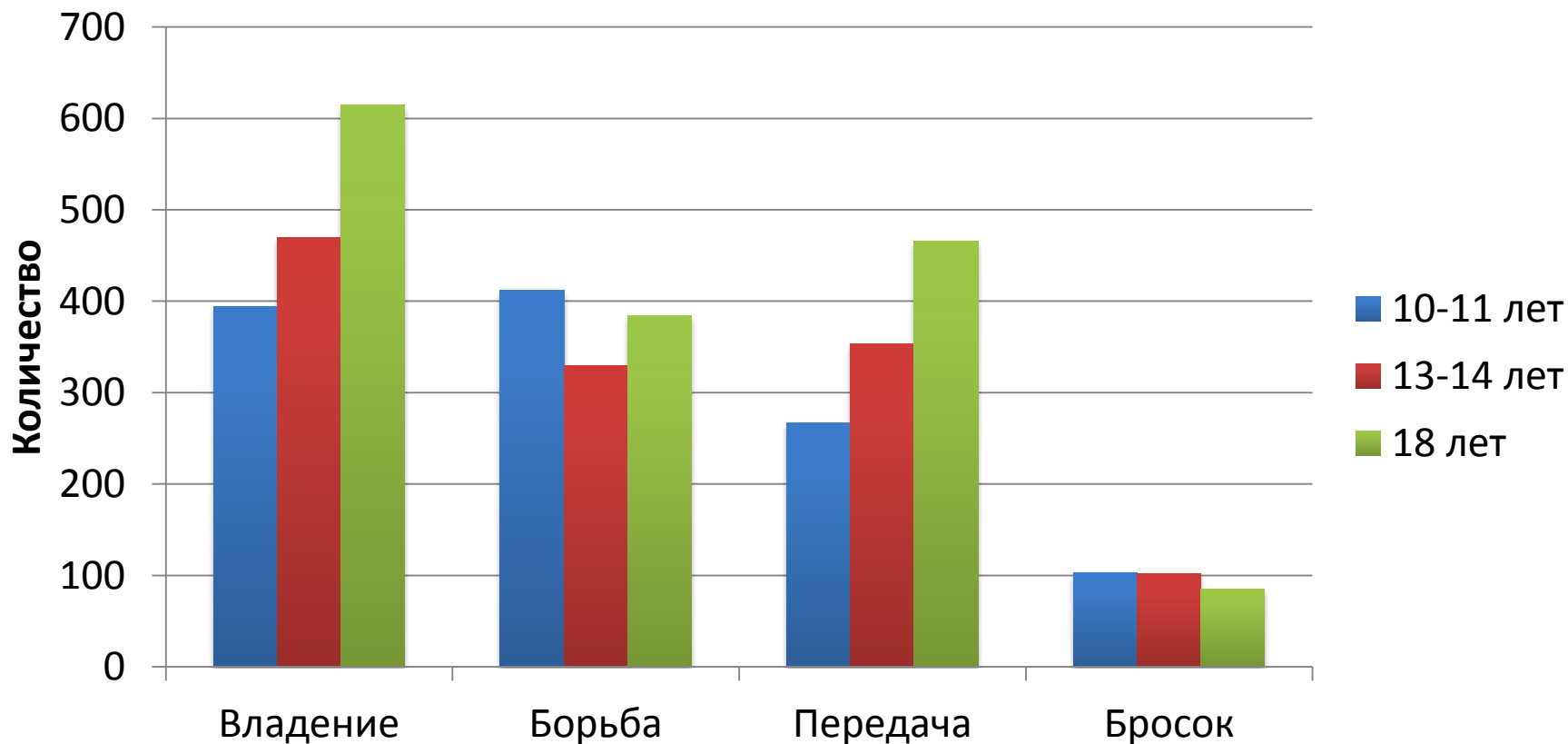
Анализ соревновательной деятельности в хоккее

Давыдов А.П.



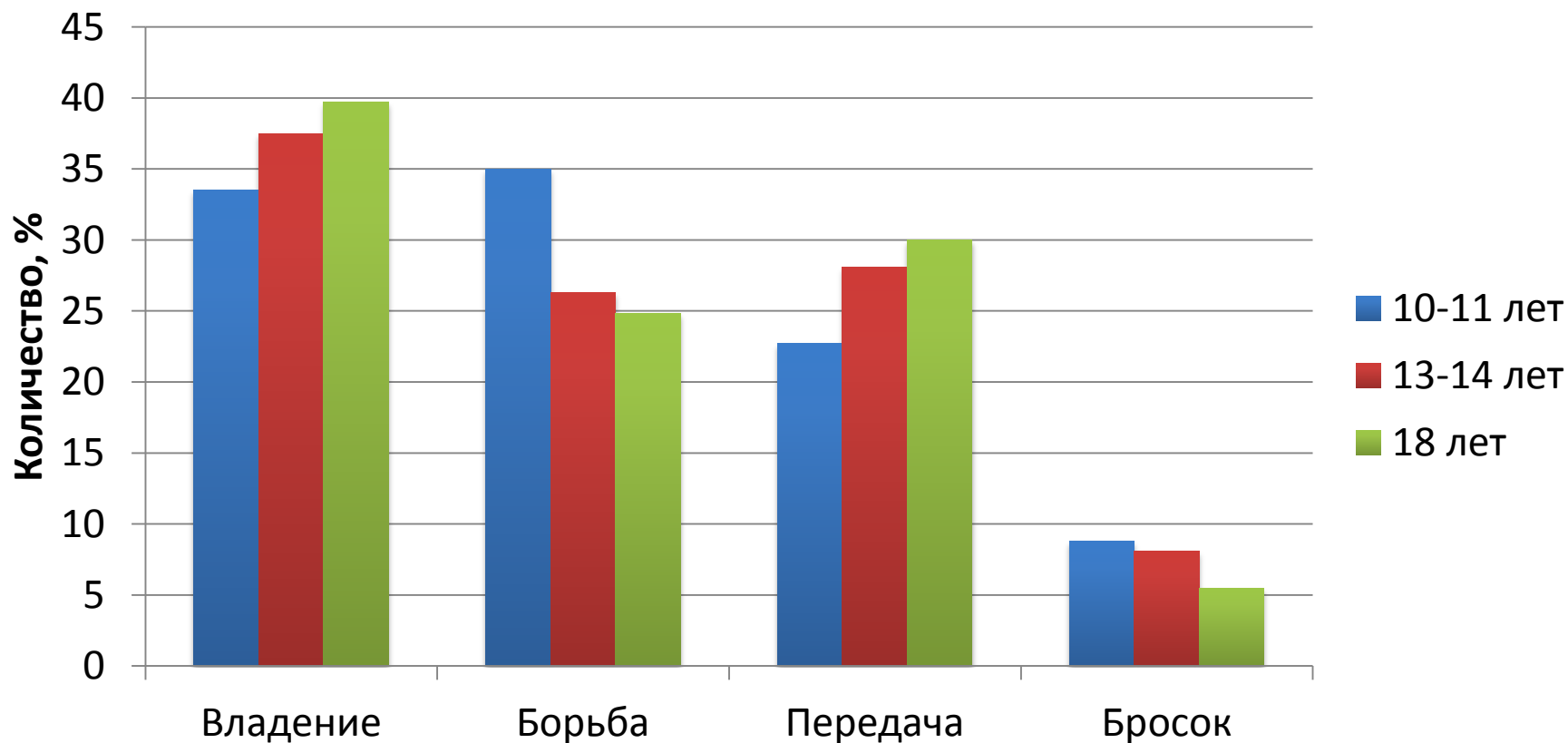
Абсолютное количество двигательных действий в игре среди команд различного уровня

Давыдов А.П.



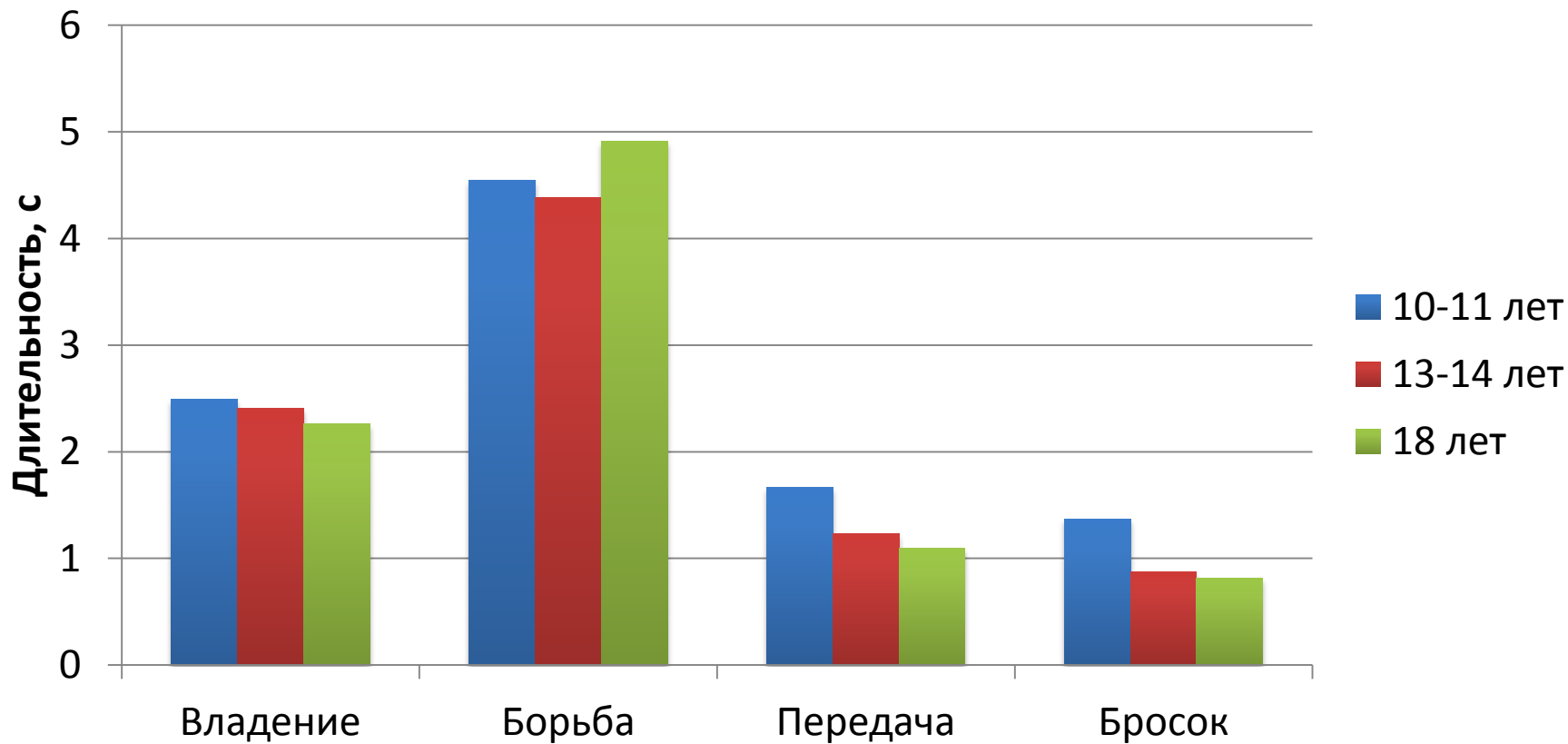
Относительное количество двигательных действий в игре среди команд различного уровня

Давыдов А.П.



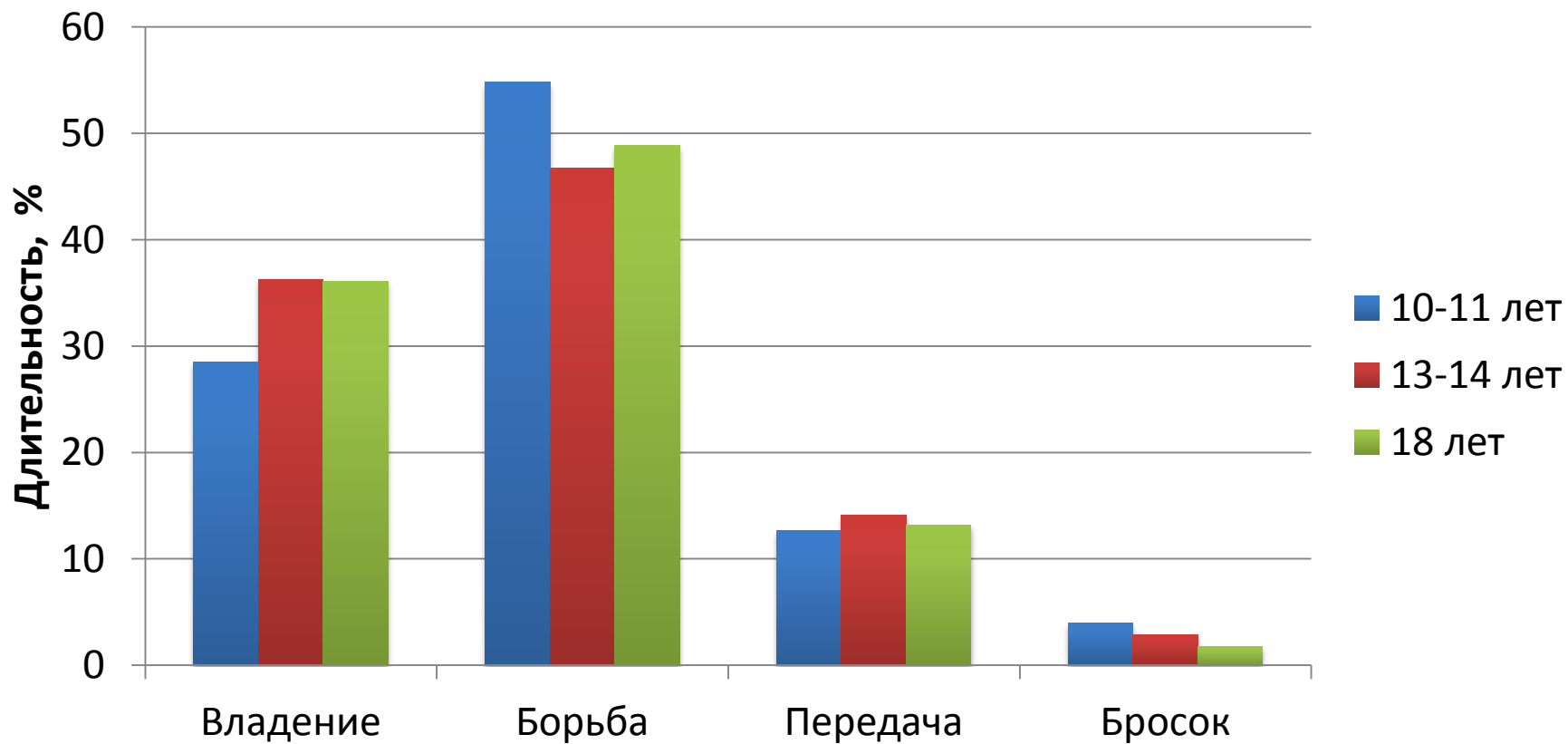
Средняя длительность двигательных действий в игре среди команд различного уровня

Давыдов А.П.



Относительная суммарная длительность двигательных действий в игре среди команд различного уровня

Давыдов А.П.



Важные двигательные способности хоккеистов

Давыдов А.П.

- **быстрота маневрирования** (в том числе маневрирование с шайбой),
- **меткость,**
- **быстрота овладения шайбой.**

ИСПЫТУЕМЫЕ

Давыдов А.П.

Показатель	Экспериментальная группа		
	1	2	3
n	20	22	18
Масса тела, кг	43,95±8,648	78,95±6,506	81,17±9,605
Длина тела, м	1,545±0,0736	1,837±0,0486	1,814±0,0649
Возраст, лет	11,1±0,45	16,1±0,29	20,1±1,95

Предпосылки к разработке абсолютных нормативов оценки технической и специальной физической подготовленности хоккеистов

Давыдов А.П.

Преимущества абсолютных нормативов

- ✓ удобство в формировании репрезентативной выборки;
- ✓ абсолютный результат, который соотносится с текущим уровнем квалификации, а не с возрастом спортсмена;
- ✓ возможность паспортизации текущих результатов.

«Абсолютный норматив» - уровень и градация показателя подготовленности спортсмена без привязки к полу, возрасту, антропометрическим и другим характеристикам спортсмена, но полностью соответствующие текущим особенностям конкретного вида спорта.

Корреляция показателей специальной подготовленности хоккеистов с их возрастом

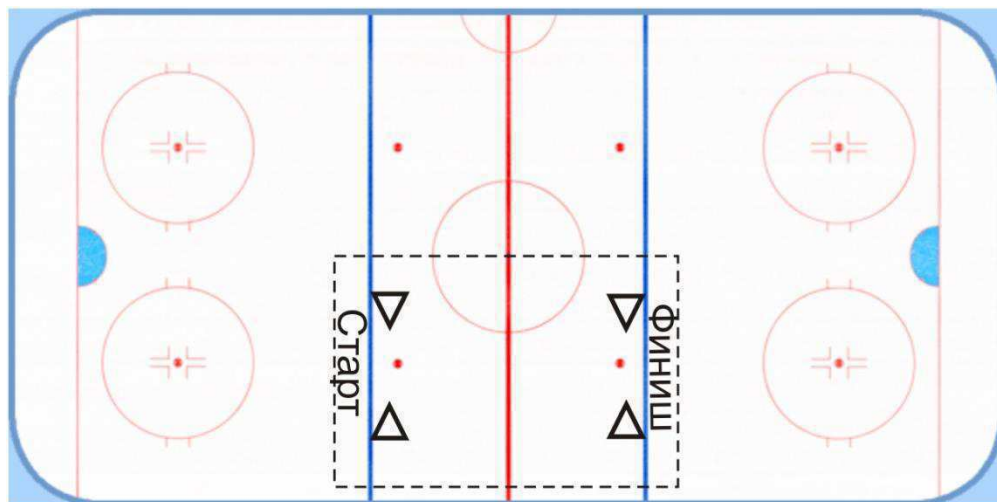
Давыдов А.П.

Показатель		r
Простая зрительная реакция		-0,08
Бег без шайбы (16 м)		-0,47*
Ведение шайбы по прямой(16 м)		-0,28*
Ведение шайбы с обводкой (16 м)		-0,29*
Ведение шайбы змейкой (16 м)		-0,10
Латеральная асимметрия при выполнении обводки		-0,11
Латеральная асимметрия при выполнении змейки		0,31*
Реализационная эффективность техники ведения шайбы по прямой		0,07
Реализационная эффективность техники ведения шайбы в обводке		-0,10
Реализационная эффективность техники ведения шайбы змейкой		0,24
Бросок: «Неудобная» сторона	Длительность серии бросков	-0,29*
	Ср. время до забрасывания	-0,29*
	Вероятность забрасывания	0,11
	Ср. длительность 1 броска в серии	-0,44*
Бросок: «Удобная» сторона	Длительность серии бросков	-0,21
	Ср. время до забрасывания	-0,14
	Вероятность забрасывания	-0,11
	Ср. длительность 1 броска в серии	-0,26
Длительность приёма шайбы (среднее значение)		-0,47*
Длительность приёма шайбы (стандартное отклонение)		-0,22
Длительность приёма шайбы (коэффициент вариации)		0,05
Примечание — * – $p < 0,05$. $n = 52$		

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Давыдов А.П.

Тесты оценки быстроты маневрирования



Обозначения:



- оптронные пары



- оптронные пары



- препятствие



- движение игрока



- движение шайбы

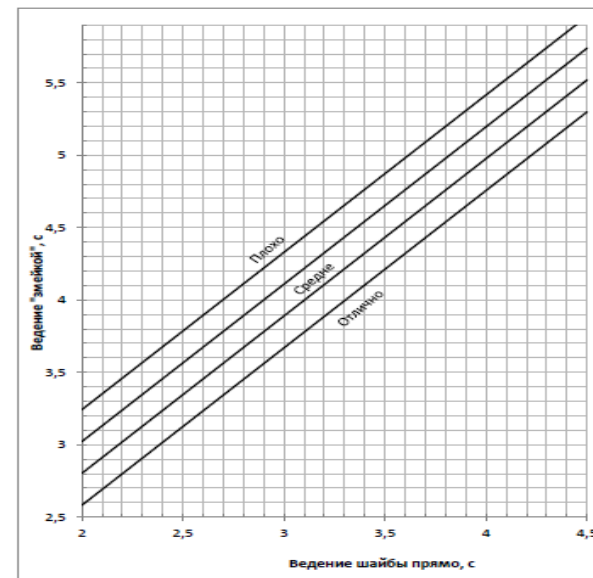
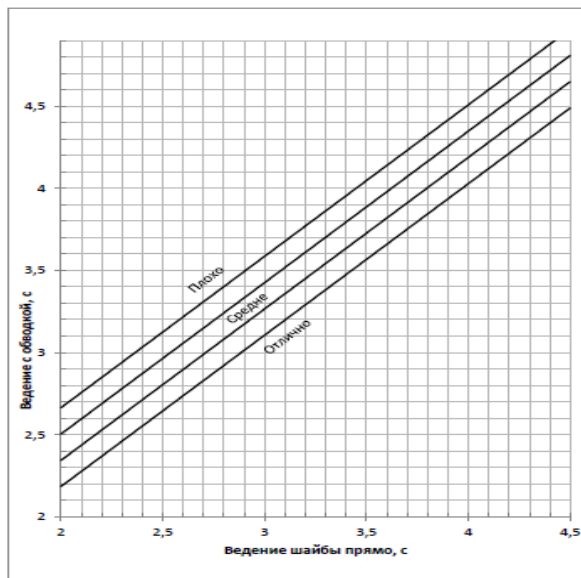
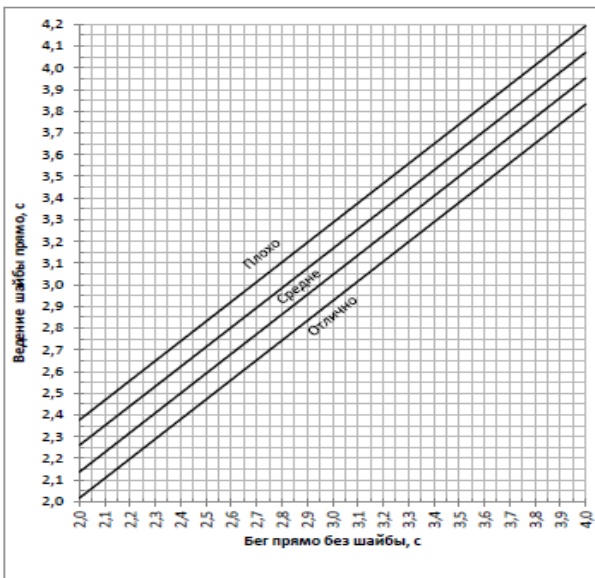


Нормы быстроты и техники маневрирования

Давыдов А.П.



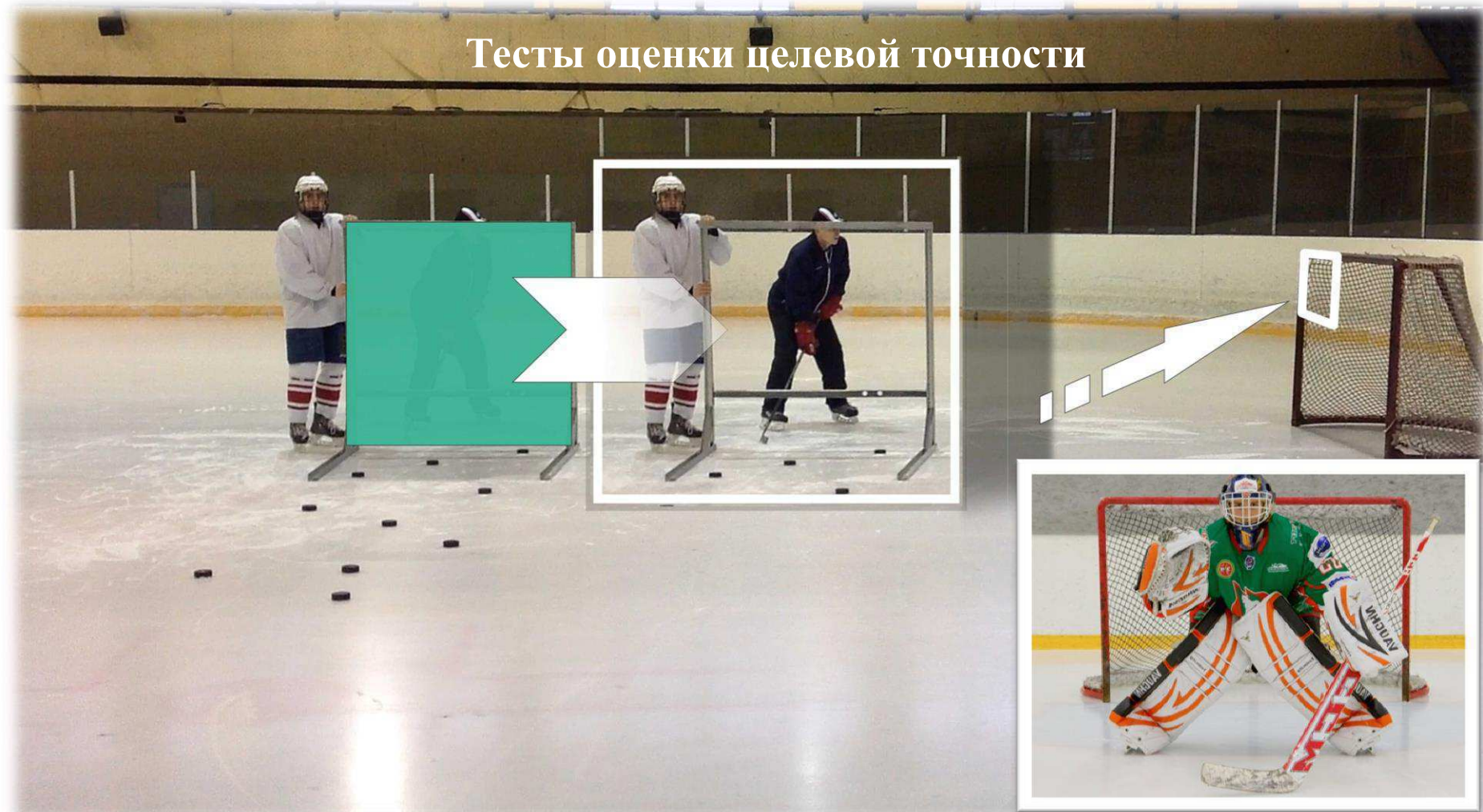
Тест	Оценка				
	Плохо	Ниже сред.	Средне	Хорошо	Отлично
Бег по прямой без шайбы, с	более 3,24	3,05 – 3,24	2,69 – 3,04	2,49 – 2,68	менее 2,49
Ведение шайбы по прямой, с	более 3,47	3,23 – 3,47	2,75 – 3,22	2,49 – 2,74	менее 2,49
Ведение шайбы с обводкой, с	более 3,95	3,64 – 3,95	3,03 – 3,63	2,71 – 3,02	менее 2,71
Ведение шайбы «змейкой», с	более 4,86	4,42 – 4,86	3,55 – 4,41	3,10 – 3,54	менее 3,10



МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Давыдов А.П.

Тесты оценки целевой точности



Нормы целевой точности хоккеистов и техники бросковых действий

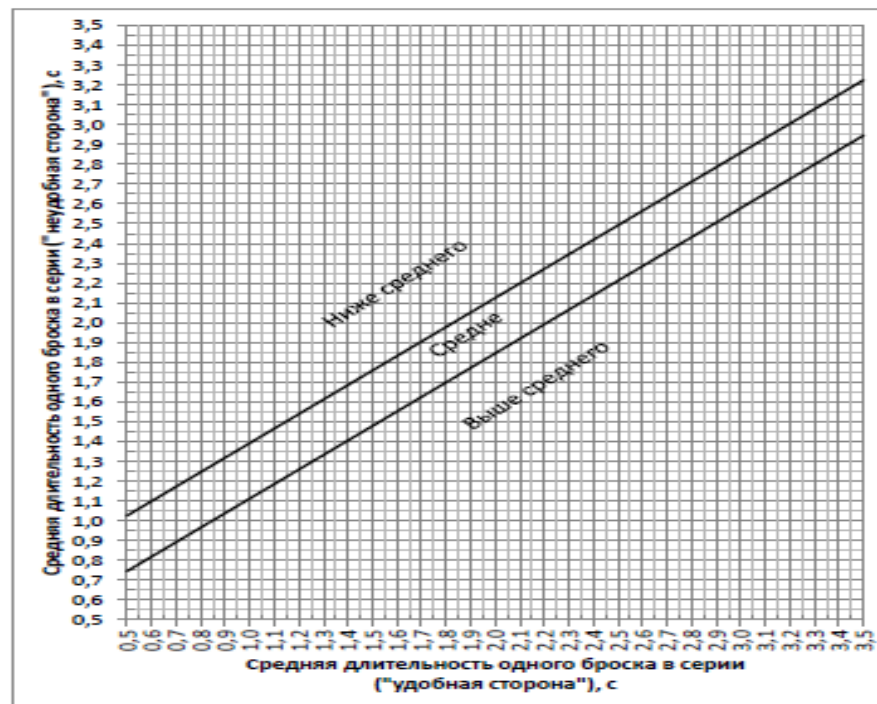
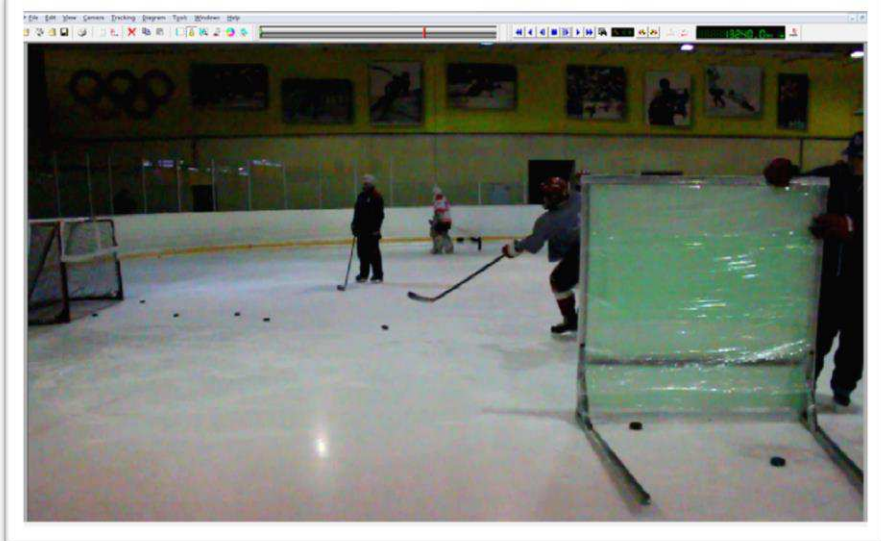
Давыдов А.П.

Показатель	Оценка (удобная сторона)		
	Ниже среднего	Средне	Выше среднего
Заброшенных шайб, %	20 и менее	21 — 59	60 и более
Средняя длительность одного броска в серии, с	1,9 и более	1,5 — 1,8	1,4 и менее

Показатель	Оценка (неудобная сторона)		
	Ниже среднего	Средне	Выше среднего
Заброшенных шайб, %	4 и менее	5 — 28	29 и более
Средняя длительность одного броска в серии, с	2,1 и более	1,5 — 2,0	1,4 и менее

Асимметрия вероятности забрасывания

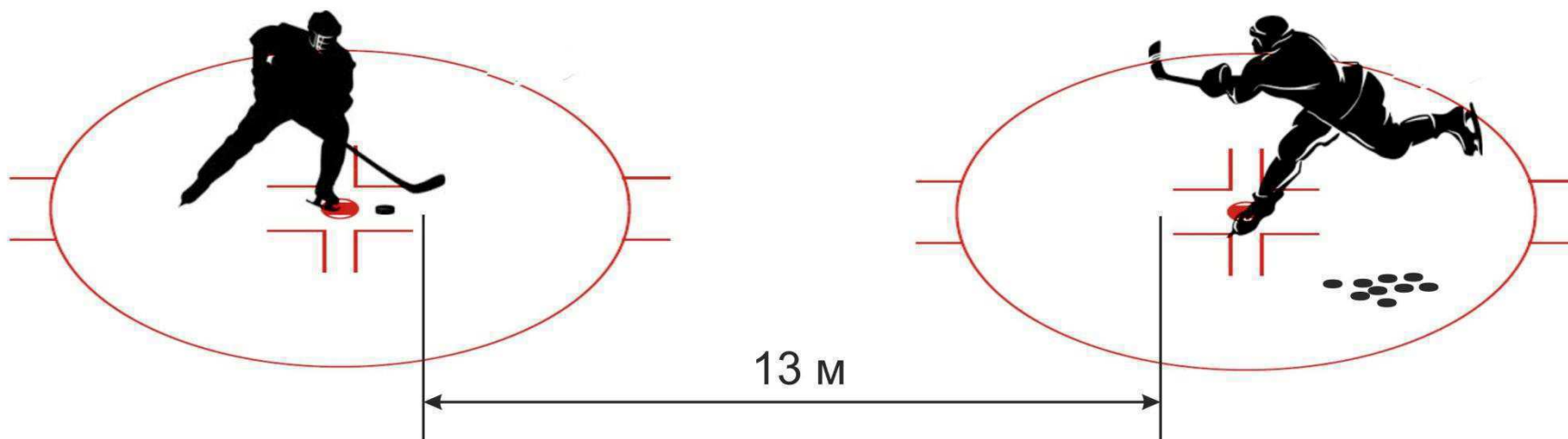
Плохо	Ниже среднего	Средне	Хорошо	Отлично
> 70	47 – 70	24 – 47	1 – 24	0 – 1



МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Давыдов А.П.

Тесты оценки быстроты овладения шайбой (приёма)

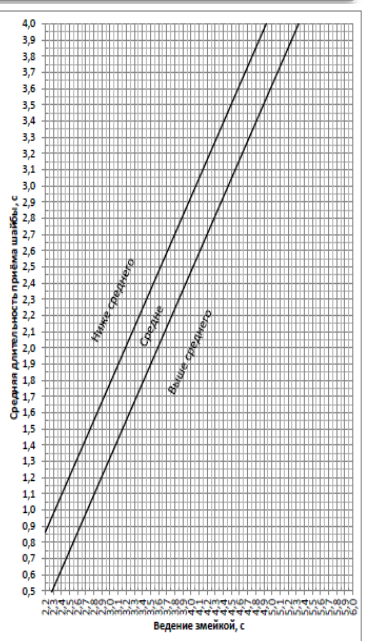
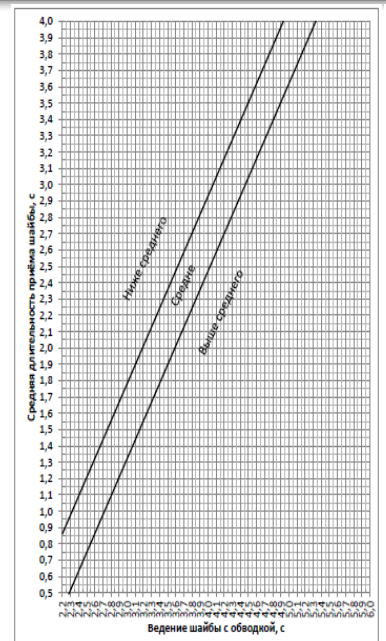
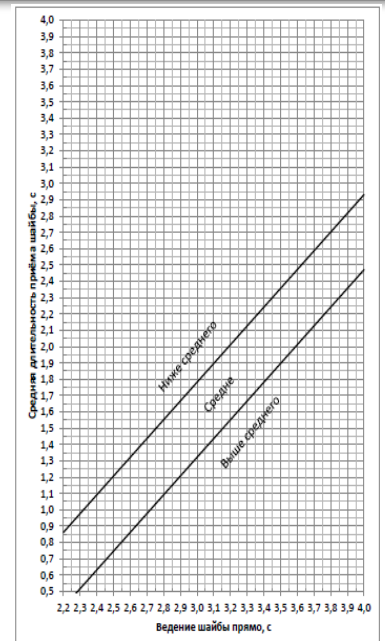
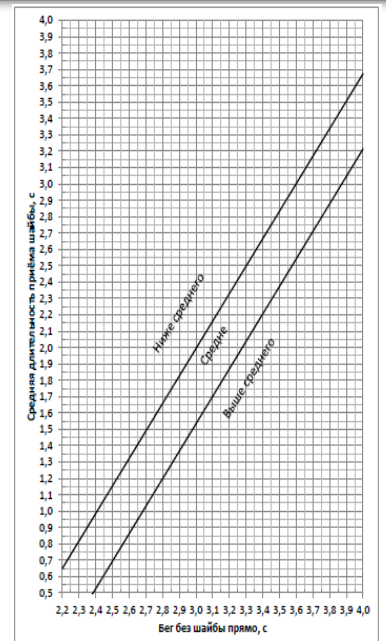
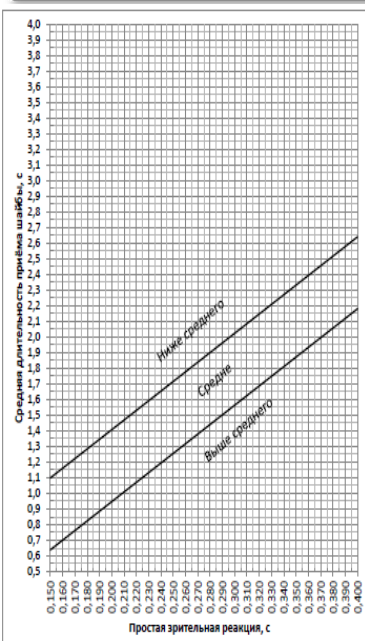


Нормы быстроты и техники овладения шайбой хоккеистами

Давыдов А.П.



Показатель	Оценка				
	Плохо	Ниже сред.	Средне	Хорошо	Отлично
Длительность приёма шайбы (среднее значение), с	2,5 и более	2,0 — 2,4	1,1 — 1,9	0,6 — 1,0	0,5 и менее



РАЗРАБОТКА НОРМ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И АМПЛУА

Давыдов Алексей Петрович

*доцент кафедры
ТиМ хоккея им. Тарасова А.В.*

davydov-rgufk@rambler.ru

Медведев Владимир Геннадьевич

*к.п.н., ст. преподаватель кафедры
биомеханики*

biomechanics@bk.ru

**Повышение безопасности юных хоккеистов
на основе оценки эффективности приемов самостраховки**

**к.п.н., доцент ВШТ по хоккею СибГУФК,
руководитель научно-методического центра
«Школа безопасного хоккея»**

Мартыненко А.Н.

Москва - 2017

Президент Международной федерации хоккея (ИИФ)

Р. Фазель: «Одна из основных задач – это решение вопросов безопасности. За последние 15 лет наш вид спорта претерпел серьезные изменения. И сейчас мы должны приложить все усилия, чтобы понизить уровень травмоопасности».

Вице-президент ИИФ Боб Николсон:

«Для того чтобы хоккей развивался, он должен быть безопасным. Родители не должны беспокоиться за здоровье своих детей, когда отправляют их в хоккейные секции».

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».

Членом комитета по безопасности (ИИHF): С. Федоров:

«...одновременно уменьшить количество травм и повысить зрелищность матчей».

<https://yandex.ru/images/>

http://fhr.ru/main/ofnews/card/?id_4=4318

Сайт федерации хоккея России // <http://fhr.ru/main/>



Комитет по безопасности ИИФ

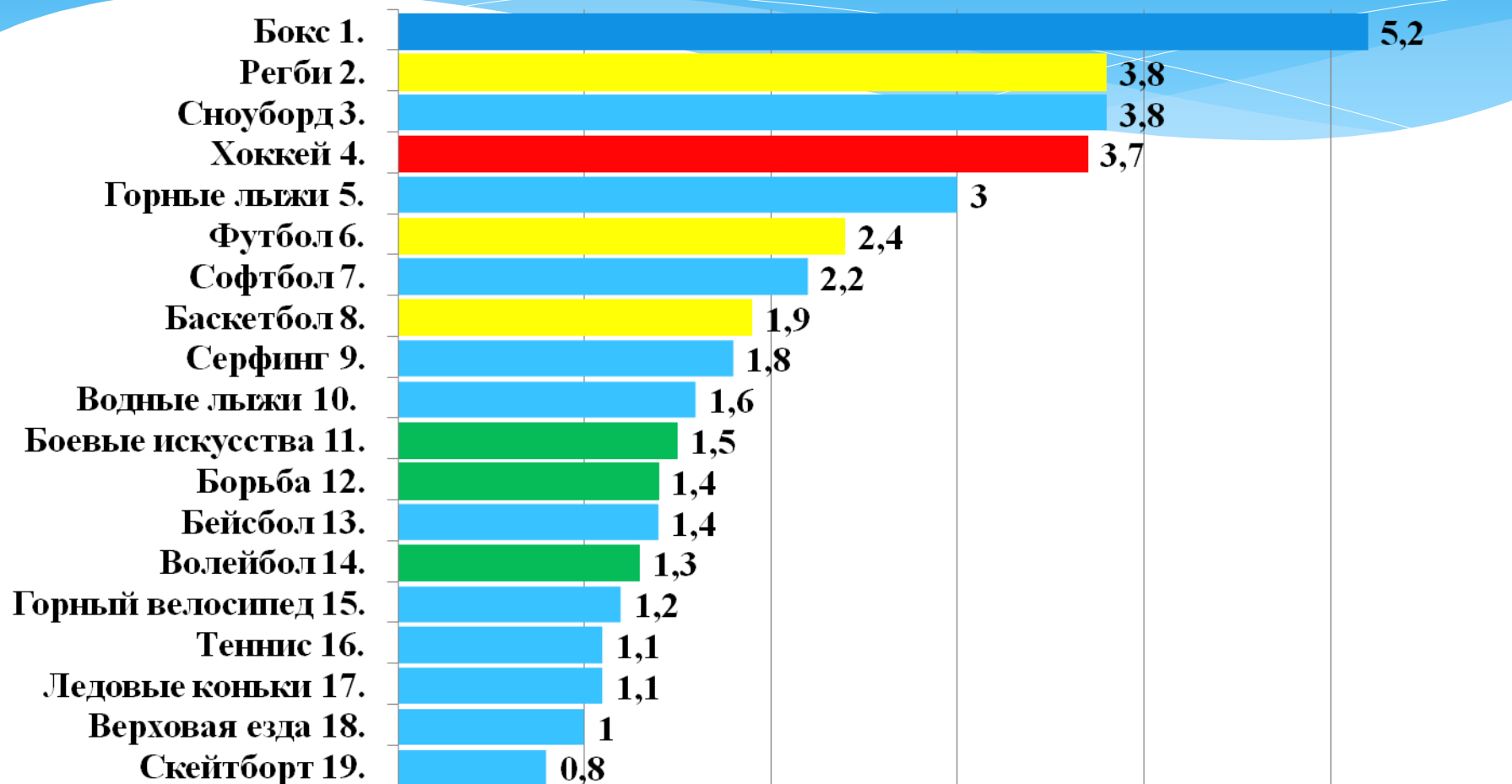
**В. Третьяк, Ш. Бурк, С. Федоров, С. Койву, А. Руджеро,
Я. Шпачек и Ф. Бозон.**

Сайт федерации хоккея России // <http://fhr.ru/main/>

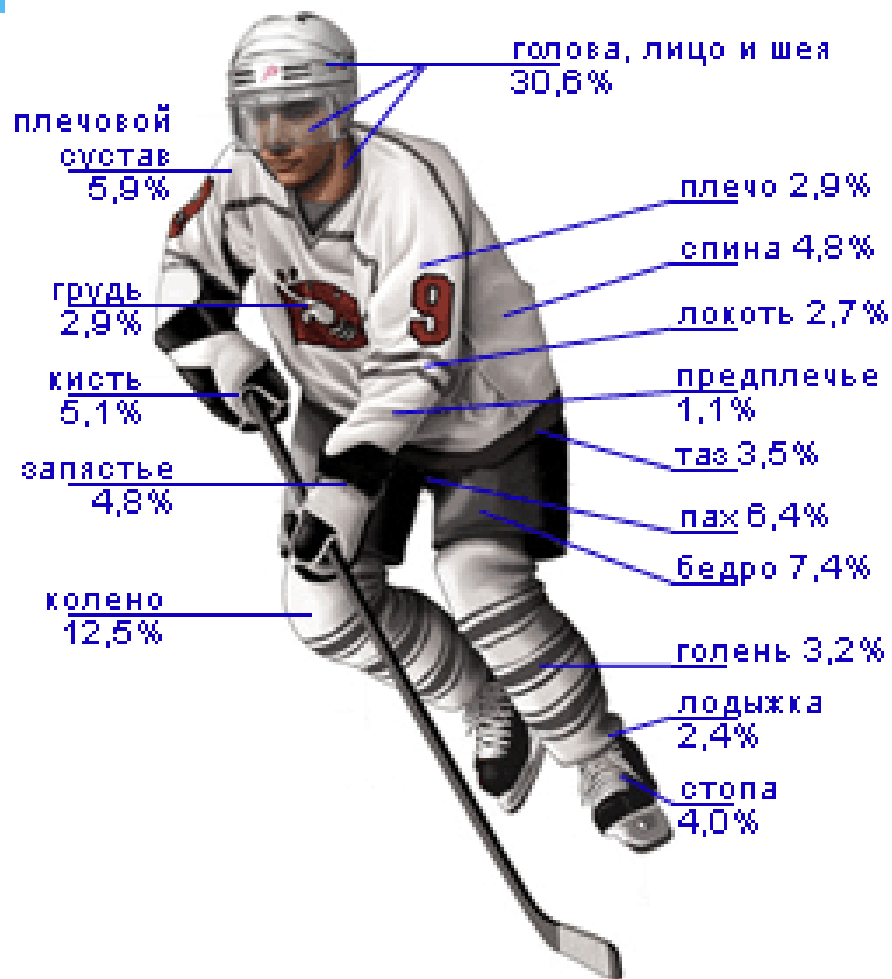
Задачи исследования:

1. Проанализировать статистику травматизма в хоккее (рейтинг, локализация);
2. Изучить проблему специализированности средств самостраховки в хоккее;
3. Определить наиболее рациональные приёмы самостраховки хоккеистов (на примере оценки ускорения головы спортсмена при падении вперёд на грудь).

Рейтинг видов спорта по травматизму (число травм на каждые 1000 тренировок и соревнований)



Локализация травм в хоккее



Мозг детей и подростков более подвержен черепно-мозговой травме, чем мозг взрослого человека, даже при меньшей силе удара.

Сотрясения мозга, связанные в том числе с проведением силовых приемов, более распространены среди лиц в возрасте до 18 лет (9 % всех травм), чем среди более старших спортсменов (3,7 % всех травм).

Deits J., Yard E.E., Collins C.L., Fields S.K., Comstock R.D. Patients with ice hockey injuries presenting to US emergency departments, 1990–2006 // Journal of Athletic Training. – 2010. – Vol. 45, № 5. – P. 467–474.

Самсонова А.В. Ускорение головы спортсмена при выполнении силовых приёмов в хоккее с шайбой / А.В. Самсонова, Л.В. Михно, Л.Л. Ципин, Г.А. Самсонов, И.А. Чичелов // Российский журнал биомеханики. 2015.

Т. 19, № 3: 307–315

Рейтинг травмоопасных ситуаций в хоккее



1. Столкновение с бортом в процессе падения



2. Столкновение с бортом



3. Падения на лёд



4. Столкновения с игроками



5. Столкновение с воротами

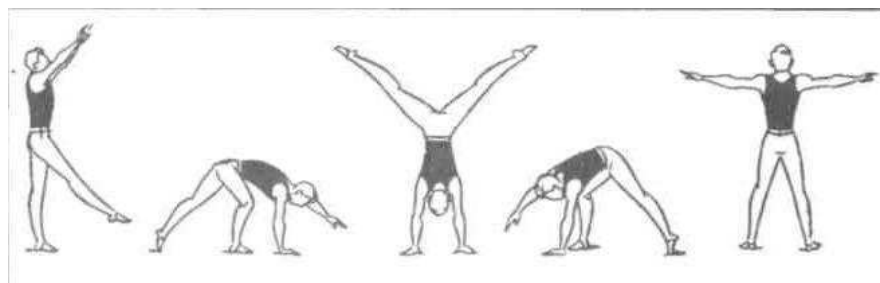
Самостраховка хоккеиста

это способность спортсмена самостоятельно и своевременно находить выход из травмоопасных ситуаций в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста.

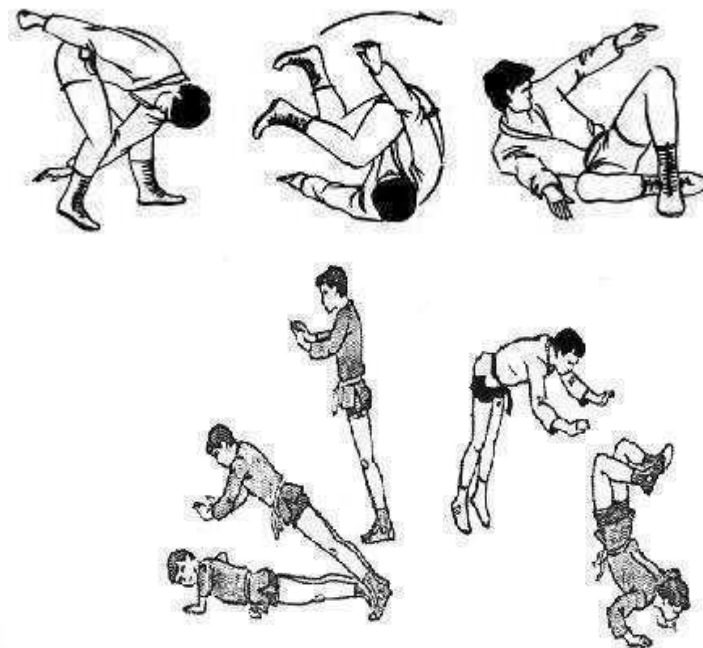


Средства самостраховки, традиционно используемые в хоккее

1. Акробатика



2. Единоборства



**ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕЗ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
СРЕДСТВ САМОСТРАХОВКИ**

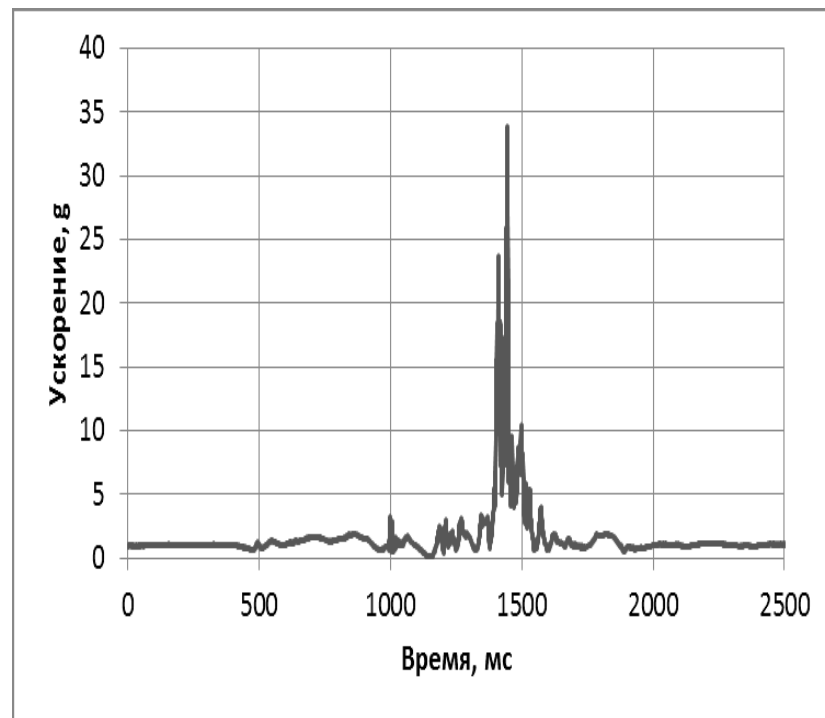


**СОРЕВНОВАНИЕ
КАК ТРАВМООПАСНАЯ, ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ,
ЛЕЧЕНИЕ, РЕАБЕЛИТАЦИЯ**

Правильная техника движений игрока при выполнении против него силовых приемов позволяет существенно снизить ускорения головы (которые могут служить причиной травм, в частности сотрясений головного мозга) и тем самым предотвратить травмы головы, что особенно важно для юных хоккеистов.



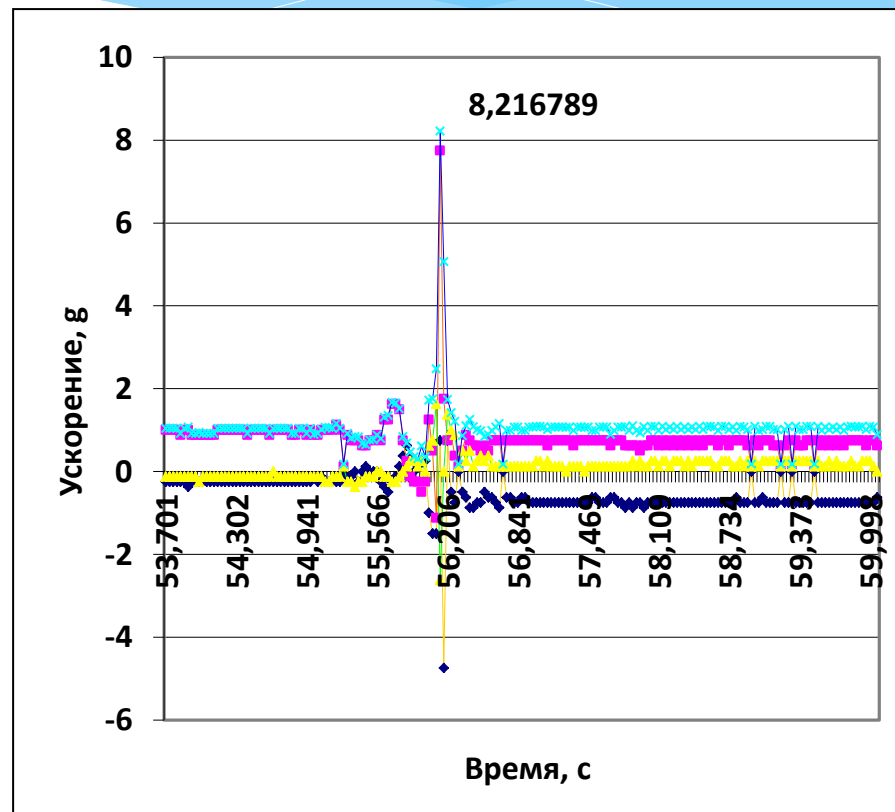
Самсонова А.В. Ускорение головы спортсмена при выполнении силовых приёмов в хоккее с шайбой / А.В. Самсонова, Л.В. Михно, Л.Л. Ципин, Г.А. Самсонов, И.А. Чичелов //Российский журнал биомеханики. 2015.

Т. 19, № 3: 307–315

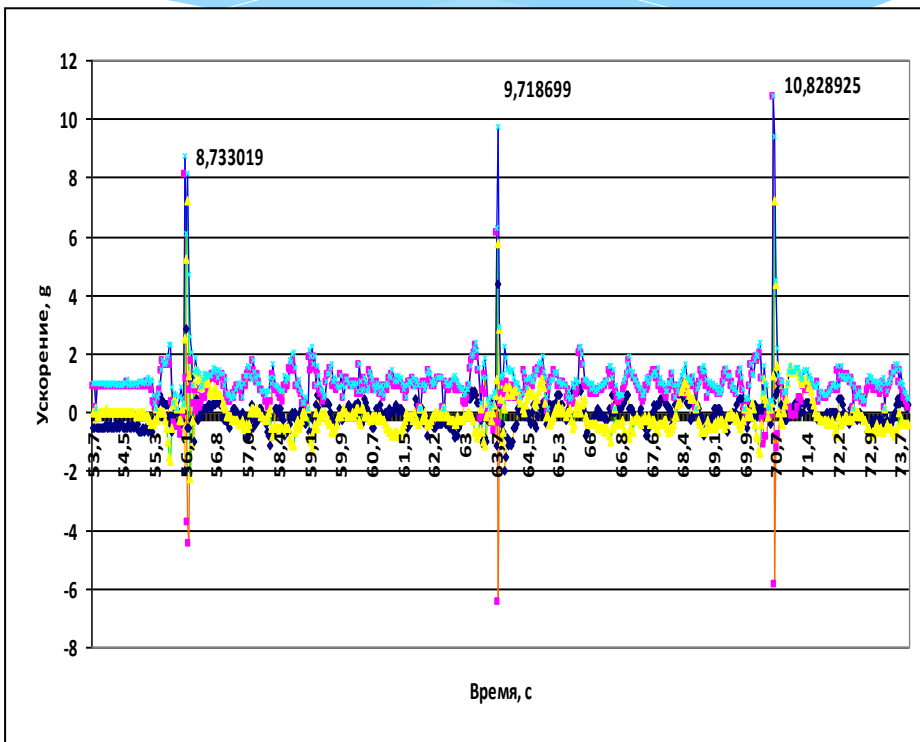
Анализ эффективности выполнения приёмов самостраховки юными хоккеистами на основе оценки ускорения головы (ОЦ «Сириус», Сочи, 2016-2017гг.)



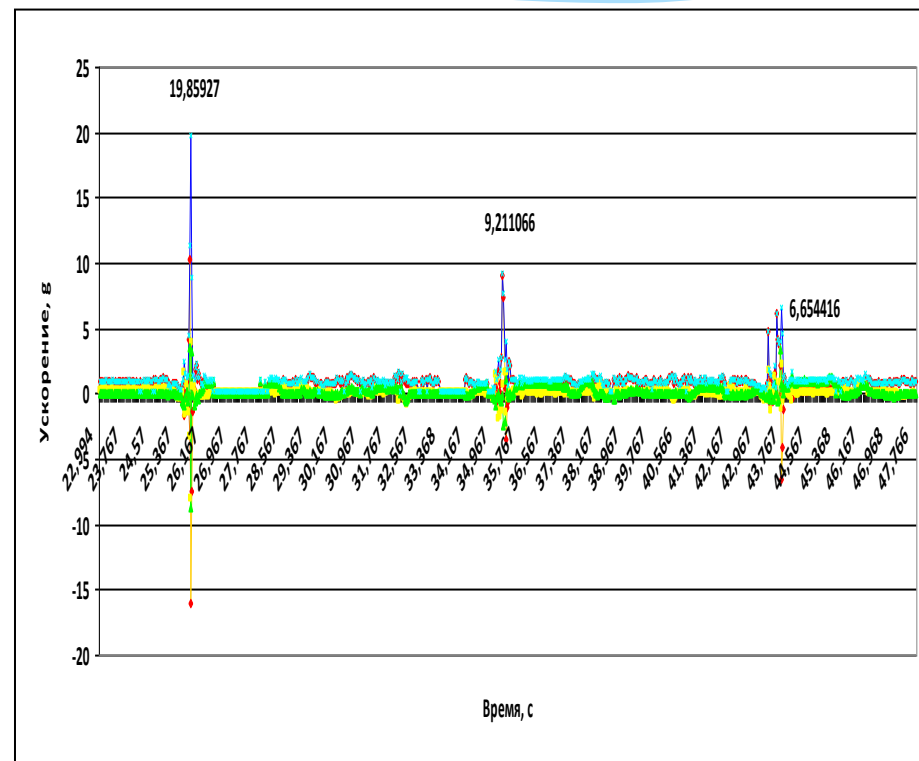
Выполнение самостраховки падением вперёд на грудь способом «столбик»



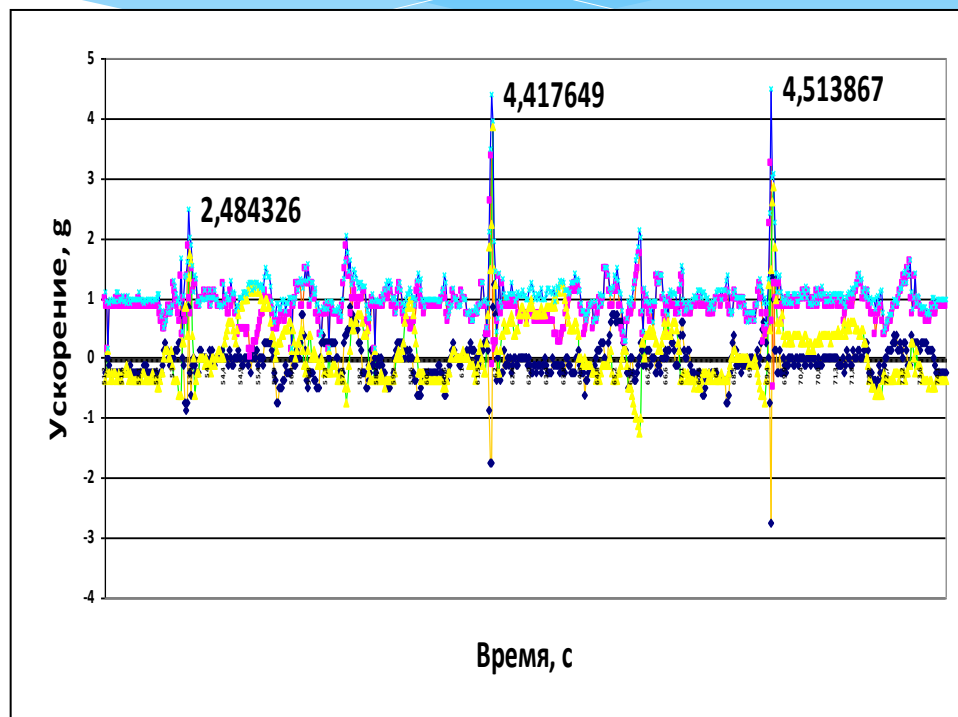
Выполнение самостраховки падением вперёд на грудь способом «рыбка»



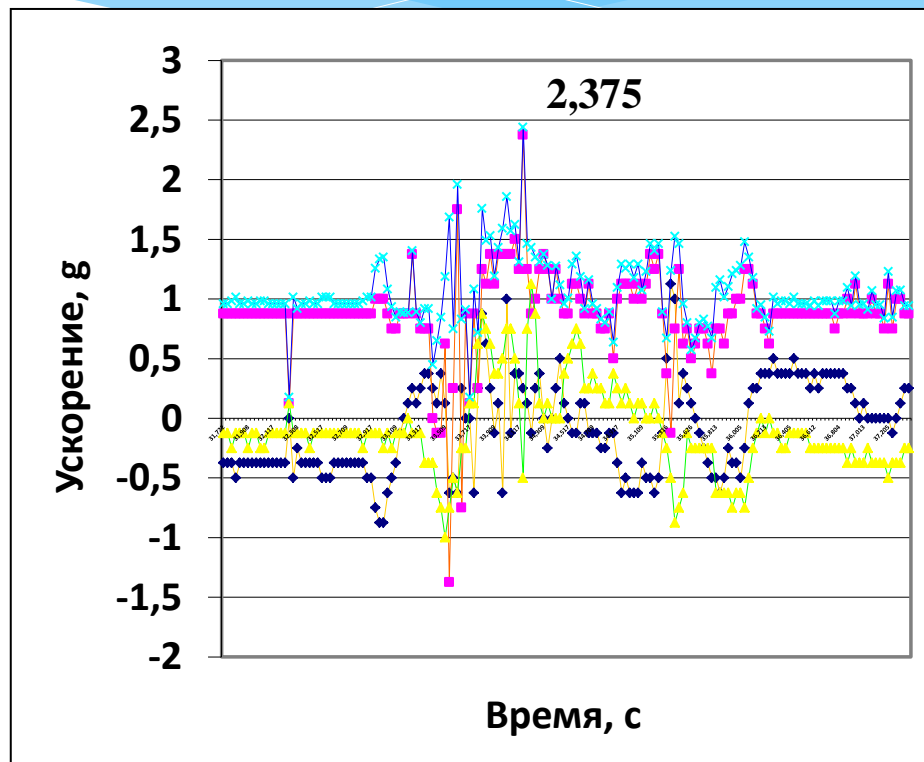
Выполнение самостраховки падением вперёд на грудь способом «лодочка»



Выполнение самостраховки падением вперёд на грудь способом «упор»



Модельное выполнение самостраховки падением вперёд на грудь



Выводы:

1. Анализ статистики травматизма в хоккее позволил констатировать, что хоккей является одним из наиболее травмоопасных видов спорта (4 место – 3,7 травмы) с наибольшей локализацией травм головы, шеи и лица (30,6%). Для юных спортсменов данное обстоятельство усугубляется тем, что их мозг более подвержен черепно-мозговой травме, чем мозг взрослого человека, даже при меньшей силе удара;

Выводы:

2. Решение проблемы специализированности средств самостраховки, используемых в обучении хоккеистов, должно рассматриваться через максимальное соответствие используемых для этого средств акробатики, спортивной гимнастики и единоборств специфическим условиям специализации хоккеиста (высокие скорости, наличие силовых единоборств и др.).

Выводы:

3. Определение наиболее рациональных приёмов самостраховки хоккеистов на основании оценки ускорения головы спортсмена при падении вперёд на грудь позволило констатировать отсутствие необходимых навыков у юных хоккеистов с одной стороны и предложить модельное выполнение данного приёма с другой стороны.

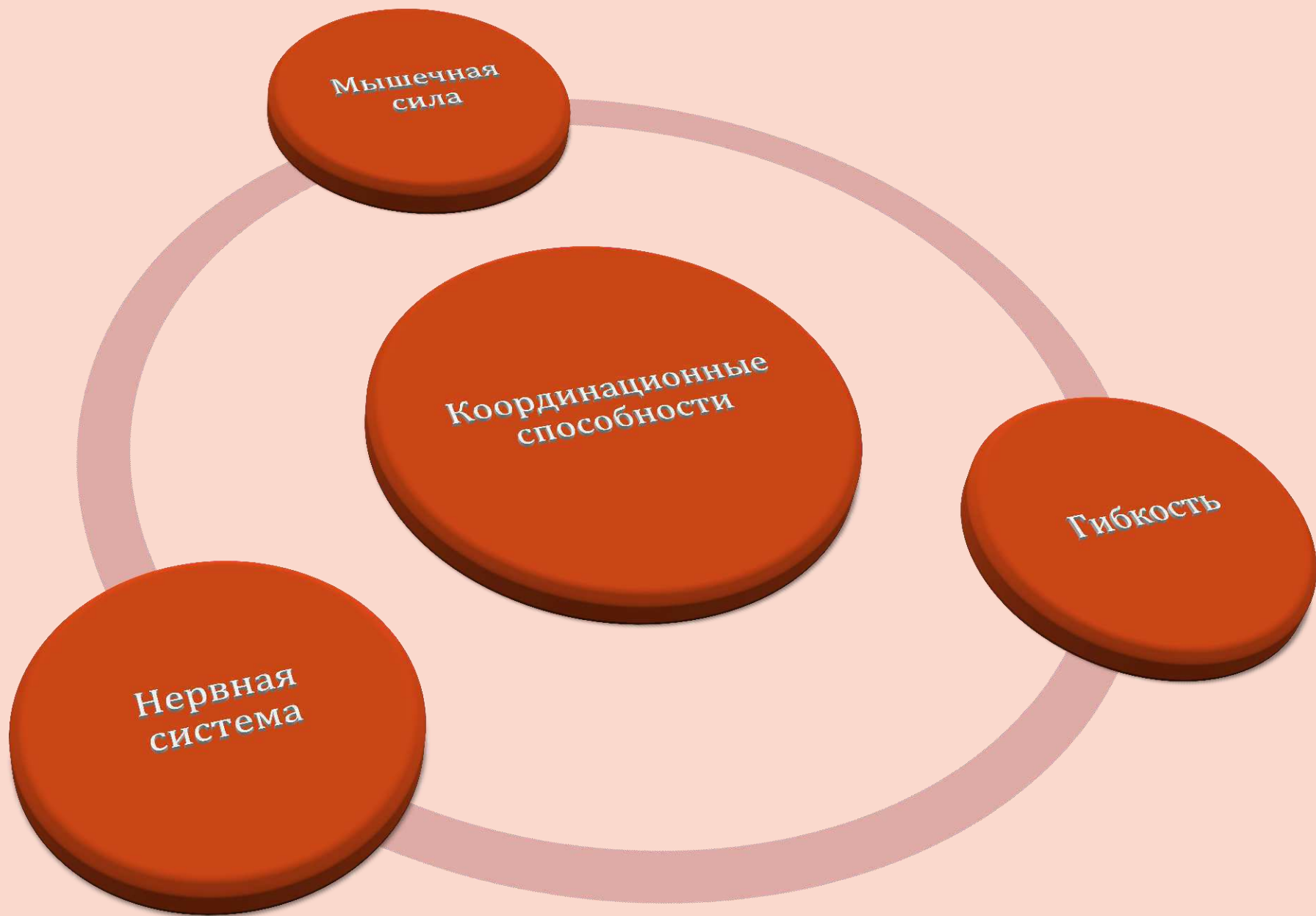
Рекомендуемая литература по данной проблеме:

1. Мартыненко, А.Н. Алгоритм обучения приёмам самостраховки юных хоккеистов / А. Н. Мартыненко, В. Н. Коновалов, А. С. Таратухин // Омский научный вестник. Серия: «Общество. История. Современность». – Омск, 2015. - № 1 (135). – С. 166.
2. Мартыненко А. Н. Значение и содержание процесса обучения основам самостраховки хоккеистов / В. Н. Коновалов, Е. Н. Первушина // Вестник Федерации хоккея России – М.: Человек, 2015. – № 2. – С. 4-10.
3. Мартыненко А.Н. Использование средств и методов единоборств при подготовке хоккеистов массовых разрядов / А.Н. Мартыненко, А.С. Таратухин, Д.А. Бернатавичюс // Научные труды: ежегодник. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 104-108.
4. Мартыненко, А. Н. Проблема специализированности средств самостраховки, используемых в обучении хоккеистов / А. Н. Мартыненко, В. Н. Коновалов, М. Н. Злобин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.– URL: <http://www.science-education.ru/119-14999> (дата обращения 25.10.2017).



«Специально-двигательная подготовка хоккеистов для воспитания координационных способностей»

Хмельков Алексей Николаевич –
доцент кафедры «Гимнастика и
спортивные игры» Институт физической
культуры и спорта ПГУ, Пенза



Направления специально-двигательной подготовки хоккеиста для воспитания координационных способностей



Симметричные движения ногами и руками

Ассиметричные движения руками и ногами

Движения прямыми ногами и руками

Движения согнутыми ногами и руками

Движения прямыми ногами и руками

Движения согнутыми ногами и руками

Движения, когда одна нога прямая, а другая согнута в сочетании с движениями рук

Упражнения на места из исходных положений: лежа на спине, сидя, на четвереньках, стоя на коленях и стоя

Упражнения в ходьбе, в беге, в прыжках, в прыжках через скакалку на месте

Упражнения в ходьбе, в беге, через скакалку, передвигаясь лицом, спиной вперед, боком и по заданным ориентирам в зале.

Обучение умению оценивать движения во времени и по степени мышечных усилий

Чередовать темп от медленного к быстрому и наоборот при выполнении беговых и прыжковых упражнений (самостоятельно, по команде или свистку тренера, а также увеличивая длину шага или амплитуду движения)

При выполнении упражнений в равновесии или в движении, удерживать предметы (мячи) разные по весу, постепенно усложняя, выполняя упражнения спиной, с поворотами на 180* и 360*.

Из разных исходных положений: стоя, стоя на колене, лежа, выполнять в темпе несколько бросков мячами, разных по весу и объему на заданное расстояние. Расстояние бросков должно как увеличиваться, так и уменьшаться.

Броски теннисного мяча:

1. Броски в стену и ловля после отскока, с лету, не сходя с места.

Варианты для усложнения задания: броски спиной к стенке, после поворотов или после выполнения простого упражнения или задания на месте, подходя или отходя от стены при броске или ловле.

2. Броски теннисного мяча рукой и клюшкой в неподвижную цель.

Варианты для усложнения задания: с начало зрительный анализ цели, затем закрываем глаза и выполняем бросок в цель; броски из разных исходных положений: с колена, лежа, после поворота или переката.

3. Броски теннисного мяча рукой и клюшкой в движущуюся цель (катящийся мяч, размеры мяча можно варьировать). Задание 2 и 3 можно усложнить, используя динамическое равновесие, акробатические перебаты и кувырки.

4. Броски теннисного мяча в парах с ловлей после отскока от пола, увеличивая и уменьшая расстояние между партнерами при броске или ловле.

Игровые задания:

Выбегание под падающий или брошенный теннисный мяч (с места или с движения, при выполнении упражнений, с небольшого возвышения).

Перемещение игроков друг на против друга по заданной линии, с задачей одного из игроков освободится от «опеки» другого.

Игра «Выбивало». Водящие, выбивая игроков, могут перемещаться по заданным линиям площадки (водящие могут выбить игрока, только если находятся друг на против друга) и т.д.

Статическое равновесие

Сохранение статических поз, используемых в хоккее (скольжение на одной ноге, выпады и т.д.).

Варианты для усложнения:

- выполнять упражнение закрытыми глазами;
- выполнять упражнения на возвышении;
- выполнять упражнения на уменьшенной площади опоры;
- выполнять равновесие на одной ноге с движениями клюшкой;
- выполнять равновесие на одной ноге с поворотом на 90* и 180*;
- комбинировать и объединять вышеперечисленные варианты.

Динамическое равновесие:

1. Перемещение лицом и спиной вперед в приседе; одна нога согнута, а другая постоянно прямая и т.д.

Варианты для усложнения:

- выполнять эти упражнения удерживая набивной мяч;
- выполнять вышеперечисленные упражнения на возвышении и на уменьшенной площади опоры, а также с поворотами на 180*.

2. Сохранение стойки хоккеиста на полусфере, доске для равновесия;

3. Выполняя различные упражнения, броски клюшкой по неподвижной и движущейся цели, стоя на полусфере, доске для равновесия;

4. Сохранение равновесия на фитболах в позах сидя, стоя на четвереньках, стоя на коленях;

5. Передвижения на фитболах по заданным направлениям в позе на четвереньках.

I. Индивидуальные акробатические упражнения

- перекаты вперед-назад, назад в сторону под 45*;
- разновидности перекатов после прыжков вверх и с поворотом на 90*, 180*, 360*;
- падение вперед и назад из различных исходных положений, с ходьбы, бега, через препятствие;
- кувырки боком вперед и назад без клюшки: с колена, из стойки хоккеиста, с ходьбы, бега, после прыжка через препятствие способом ноги вместе и врозь;
- кувырки боком вперед и назад, используя клюшку: с колена, из стойки хоккеиста, с ходьбы, бега, после прыжка через препятствие способом ноги вместе и врозь;

II. Парные акробатические упражнения

- перекаты боком по спине партнера, стоящего на четвереньках и стоя наклонившись вперед; то же с клюшкой;
- перекат боком по спине партнера после столкновения с ним;
- кувырок вперед боком, перепрыгивая партнера, способом ноги вместе и врозь, с клюшкой.

III. Полоса препятствий



Функциональная подготовка хоккеистов на тренировочном этапе

Александр Владимирович Дегтярев

Заведующий кафедрой теории и методики хоккея и
футбола УралГУФК



Методика создания функциональных возможностей организма

Цель:

создание функционального запаса тех компонентов, что обеспечивают стабильность выступления команды в течение регулярного чемпионата.

Задачи:

- создание двигательной базы для дальнейшего совершенствования и обучения техническим навыкам;*
- правильное формирование физических процессов в организме в тренировочном процессе;*
- создание функциональной базы в подготовительном периоде;*
- обучение правильного навыка поддержки функционального состояния в соревновательном и переходном периодах;*
- дать знания физиологических процессах в организме спортсмена при тренировочных нагрузках;*
- формирование навыков и умений самостоятельной подготовки и контроля за тренировочной нагрузкой.*



Функциональная подготовка как основа в многолетнем цикле подготовки хоккеистов

- Развитие функциональной способности организма к сбалансированному обмену веществ и действий нервных процессов, а также общей координацией органов и систем организма.**
- Степень выносливости определяется и состоянием координации движений (техника игры), и психикой, и, главное, волевой подготовкой хоккеиста.**
- Умение выполнять большую и интенсивную, разнообразную и импульсивную двигательную активность в ограниченном пространстве при жестком силовом единоборстве с соперником и значительной вариативности игровых индивидуальных и командных действий.**
- Создать в подготовительном периоде функциональный запас, который даст возможность провести чемпионат без значительных срывов в игре.**
- Повышение общей работоспособности организма, создаст более высокий запаса его функциональных возможностей и функционального «фундамента», что позволяет более успешно приобретать специальную подготовленность**



Основы функциональной подготовки

- Предпочтительное отношение к интенсивности и специальным нагрузкам в подростковом и юношеском возрасте приводит к быстрому увеличению спортивных результатов в течение первых 2-3 лет тренировки.
- Дальнейший же рост результатов без создания общей функциональной и морфологической основы становится невозможным.
- Необходимо создать предварительный функциональный резерв, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности.
- Физиологически обоснованный объем тренировочной нагрузки приводит к прогрессивным функциональным и морфологическим изменениям в организме. Если нагрузка не вызывает утомления, то не создаются предпосылки для эффективного течения восстановительных процессов с последующей суперкомпенсацией.



– В недельном цикле подготовки планируемая при развитии физических качеств следующая последовательность:

понедельник – быстрота,

вторник – скоростно-силовая подготовка,

среда – координация, гибкость и ловкость,

четверг – быстрота,

пятница – скоростно-силовая подготовка,

суббота - кросс

– В подготовительном периоде проводим 3-5 серий по 10-15 повторений, на быстроту дистанция от 10 до 30 метров.

– По 30 минут идет каждая часть занятий: подготовительная, основная и заключительная

– Отдых между повторами 30-40 секунд, между сериями от 2 до 3-5 минут в зависимости от вида нагрузки, который должен быть активный

Уважаемый читатель!

В следующем выпуске научно-методического Вестника «Хоккей» будут размещены и опубликованы материалы семинара для тренеров женских команд, прошедшего в Москве, 11-12 января 2018 года в рамках Чемпионата мира среди молодежных женских команд до 18 лет. Помимо этого будут опубликованы материалы научно-практических конференций, не вошедшие в Вестник №7.