

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИЁМАМ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ХОККЕЙНОЙ ДРАКИ

Мартыненко А.Н.¹, Угольников О.В.², Литвиненко А.Н.³

¹ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия (644009, город Омск, ул. Масленникова, 144), e-mail: rector@sibguflk.ru

²ДЮСШ НП СК Авангард, город Омск, Россия (644046, город Омск, ул. Куйбышева, 132/3), e-mail: school@hc-avangard.com

³ЧУ «Хоккейный клуб «Барыс», город Астана, РК (010000, город Астана, ул. Кажимукана, 7), e-mail: hcbarys@yandex.ru

В статье рассматриваются вопросы обучения хоккеистов приёмам предотвращения хоккейной драки как основы повышения безопасности хоккеиста и снижения количества травм. Проведён анализ нескольких десятков хоккейных драк, обучающих видео пособий по единоборствам, обобщённый в беседах с экспертами. Представленные положения характеризуются с позиции специфичности условий возникновения, развития и ведения хоккейной драки. Рекомендуемые средства и методы единоборств систематизированы в соответствии с разделами подготовки спортсмена (физическая, техническая и др.). Предложенные сведения в дальнейшем позволят решить проблему защиты спортсмена от агрессивных действий соперника по развязыванию конфликта и будут способствовать повышению зрелищности игры.

Ключевые слова: хоккейная драка, травматизм, беседы, видеонализ, приемы, специфические условия, положения, эффективность.

FUNDAMENTAL TRAINING DODGES PREVENT HOCKEY FIGHT

Martinenko A.N.¹, Ugolnikov O.V.², Litvinenko A.N.³

¹Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia (644009, Maslennikovst, 144, Omsk)

²DYUSSHN PSC Avanguard, Omsk, Russia (644046, Omsk, Kuibyshevst, 132/3) e-mail: school@hc-avangard.com

³NC "Hockey Club" Barys, Astana, Kazakhstan (010000, Astana, Kazhimukanst, 7), e-mail: hcbarys@yandex.ru

The article deals with issues of players training dodges preventing hockey fights as a basis for improving safety and reducing the number of hockey injuries. The analysis of several tens of hockey fights, training videos generalized benefits in martial fights in the interviews with experts was conducted. Submitted provisions are characterized from the point of specificity the conditions of emergence, development and maintenance of a hockey fight. Recommended tools and techniques of martial arts are systematized in accordance with sections athlete training (physical, technical, and others.). The proposed listing in the future will solve the problem of protecting the athlete from the aggressive actions of opponent to unleash conflict and will enhance the entertainment game.

Keywords: hockey fight, injuries, interviews, video analysis, dodges, the specific terms, conditions, effectiveness.

В интересующем нас хоккее с шайбой, насыщенном прямым физическим противостоянием соперников, использующих не только разрешённые правилами соревнований силовые приёмы, но и приёмы, проведение которых существенно повышают риск получения серьёзной травмы, особенно значимо умение спортсмена предупреждать и сковывать действия соперника, пытающегося усугубить конфликтную ситуацию и развязать драку.

Именно в драке хоккеист может получить наиболее серьёзные повреждения по целому ряду причин: разница в умениях и навыках ведения кулачного боя, серьёзные весоростовые различия, неготовность к началу поединка, неумение правильно падать после выведения из равновесия в связке с соперником и др.

Существует и другая сторона данной проблемы – экономическая. Известно, что одним из эффективных инструментов привлечения внимания аудитории для массовых мероприятий является их зрелищность. В связи с этим становится понятным высказывание председателя НХЛГ Эри Бэтмана о том, что хоккейные драки являются одной из хоккейных традиций и неотъемлемой частью игры [8]. Именно поэтому драки как систематическое явление характерны, в большей степени, для североамериканского хоккея.

В отечественной и Европейской традиции драки имеют меньшее распространение, и поэтому в тренировочном процессе подготовке к дракам уделяется минимальное количество времени или не уделяется вообще. Процесс сведён к самостоятельной работе спортсменов или эпизодическому привлечению высококвалифицированных спортсменов и тренеров по единоборствам (бокс, рукопашный бой и т.п.). Данное противоречие только подчёркивает необходимость проведения анализа данной проблемы и поиска путей её решения.

Обсуждение результатов исследования

Одним из путей устранения данного противоречия является систематизация средств и методов спортивных и прикладных единоборств, используемых с учётом специфики возникновения и ведения драки хоккеистами разной квалификации. При этом целью данной систематизации должно быть не столько обучение хоккеистов разной квалификации приёмам ведения хоккейной драки, сколько обучение приёмам её предотвращения.

Цель исследования – определение основных положений обучения хоккеистов разной квалификации приёмам предотвращения хоккейной драки.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (беседа); наблюдение (экспертная оценка, видеоанализ).

В рамках анализа научно-методической литературы нами были изучены печатные издания по единоборствам, принципы и приёмы которых могут быть с высокой эффективностью использованы в процессе обучения хоккеистов предотвращению хоккейной драки или сковыванию активности соперника при её возникновении и развитии [2, с. 32; 3, с. 83; 5, с. 45; 7, с. 123].

Беседы с тренерами по хоккею с шайбой и единоборствам проводились для уточнения состояния интересующего нас вопроса в практике подготовки хоккеистов к предотвращению хоккейной драки. Для этого были проведены беседы с двадцатью тремя тренерами по хоккею, боксу, борьбе самбо и др. видам единоборств.

Видеоанализ проводился с целью изучения особенностей возникновения, протекания и завершения хоккейной драки. Для этого экспертами исследовались видео и интернет источники. Всего было проанализировано более 80 хоккейных драк хоккеистов разной

квалификации, представителей отечественного, европейского, американского и канадского хоккея.

Также были проанализированы видеоматериалы по технике, тактике, психологической и физической подготовке представителей бокса, борьбы самбо, специального армейского рукопашного боя А.А. Кадочникова, славяно-горицкой борьбы А.К. Белова. Всего было проанализировано 36 видеоматериалов.

Исследование состояло из трёх последовательных этапов (январь – май 2013 г.), включающих предварительное и основное исследование.

На первом этапе проанализирована научно-методическая литература по проблемам: высказываний игроков и генеральных менеджеров о хоккейных драках; характеристики действий и способов подготовки тафгаев; применения приёмов спортивных и прикладных единоборств в хоккее с шайбой.

На втором этапе был определён перечень основных приёмов предотвращения хоккейной драки и представлены основные положения обучения хоккеистов разной квалификации данным приёмам.

Хоккейная драка сопровождается рядом специфических условий её начала, протекания и завершения. В этом она существенно отличается от многих видов единоборств. Следует разобраться в наиболее существенных её отличиях. Мы рассмотрели лишь основные отличия, которые, на наш взгляд, могут определить арсенал приёмов, способствующих её предотвращению:

- она не разрешена официальными правилами и карается наказанием, выраженным в штрафных минутах или матч штрафах, так как при сбрасывании краг хоккеист наносит удары голыми кулаками, что может привести к серьёзным травмам;
- арсенал действий существенно ограничен, акцент делается не на вариативность действий, а на молниеносность начала атаки и удержание полученного преимущества;
- сам бой очень скоротечен и длится, как правило, несколько секунд, аналогичные условия скоротечности и активности наиболее полно представлены в разделе штурмовой бой славяно-горицкой борьбы А.К. Белова [2, с. 32];
- следует учитывать особенности формы соперника, которые и ограничивают арсенал и предъявляют особенные требования к использованию хоккейного свитера, так как его правильное удержание позволяет заблокировать активность соперника;
- наличие скользкого грунта под ногами уменьшает устойчивость дерущихся и предъявляет особенные требования к умению выводить из равновесия;

- существенную разницу в уровне подготовленности как бойца (тафгая), так и весоростовых различиях соперников, поэтому требования к умению использовать дистанцию также является одним из самых важных;
- драка начинается с предварительным ведением жёсткой силовой борьбы и возможной провокацией через толчки и удары, в связи с этим возникновение драки можно предвидеть и опередить соперника упреждающими действиями;
- для возникновения и развития хоккейной драки, как правило, характерно высокое психическое напряжение, известно, что чем более серьёзно противостояние и высока мотивация каждого из игроков, тем больше вероятность возникновения драки.

Представленные нами условия позволили определить психический, тактический и технический арсенал (приёмы) действий для предотвращения хоккейной драки. Было принято решение определить его содержание, исходя из отражения разделов подготовки, к которым относятся:

1. Психологические приёмы:

- «расслабиться», показав незаинтересованность и скрыть готовность к реагированию;
- воспринимать удары и попытки захвата соперника не как одно, а как несколько движений (деление на фазы – замах, выпрямление, выведение руки);
- обратить внимание на недостатки соперника в сравнении с собой (малую подвижность, медлительность, громоздкость и т.п.) или достроить их в представлениях;
- на уровне установки не драться с соперником (в представлениях, данная установка рождает видение обмена ударами), а подавлять (сковывать, сбивать и т.п.) его (в представлениях, данная установка позволяет проявлять большую смелость и решительность, а настраиваться на обмен ударами);
- работать с расслаблением и напряжением мышц во время поединка, провоцируя его на закрепощение и соответственно ограничение подвижности передвижения, повышение риска потери равновесия;
- работать со вниманием, концентрируя внимание на определённых действиях и отвлекая от других.

2. Тактические приёмы:

- «связывание рук противника» (защита наложением) – при возникновении попытки ударить выставляете руки вперёд и, накладывая их изнутри или сверху, упираетесь в плечи и предплечья с прихватом свитера и выведением из равновесия;
- уходите от поединка – при возникновении элементов провокации, выход на дальнюю дистанцию или во избежание серьёзных травм продемонстрировать «случайность» или

намеренность падения и не вставать, пока противник не прекратит демонстрировать агрессию.

3. Технические приёмы:

- передвижения, уклоны, нырки;
- подставки, отбивы и т.п.;
- удары руками (прямые, боковые, кроссы и апперкоты);
- захваты, рывки, толчки туловищем и руками (выведение из равновесия вперёд, назад, в стороны, вверх, вниз и их комбинирование).

Определенные нами приёмы мы представили по группам для облегчения их усвоения. Однако главным является не столько их представление по разделам и группам, сколько умение использовать их комплексно.

Для организации процесса обучения предотвращению хоккейной драки желательно использовать интегральный подход, позволяющий гармонично развивать психическую, технико-тактическую и физическую составляющую знаний, умений и навыков спортсмена [6, с. 49].

В развитии физических качеств следует сделать акцент на силу и выносливость мышц ног и спины (для удержания равновесия), скоростно-силовые качества мышц рук (для сдерживания атак руками со стороны соперника). Для этого следует использовать подготовительные упражнения, формирующие физическую основу техники выполнения приёмов предупреждения ударов и выведения из равновесия.

При обучении приёмам техники необходимо выделять содержание приёма и если он имеет высокую сложность исполнения в сочетании с недостаточным опытом обучающегося, то осваивать приём по частям, используя подводящие упражнения.

Говоря о возрасте и этапах подготовки, желательно обратить внимание на интервал с 10 до 15 лет. Именно этот возраст характеризуется хорошим приростом смелости и решительности, с одной стороны, и необходимостью управления данными качествами [4, с. 31]. Так как смелость и решительность обеспечивают основу поведения на предотвращение драки в конфликтных ситуациях.

Следует выполнять идеомоторную тренировку, направленную на повышение качества освоения приёмов и детальную эмоциональную и ментальную проработку ситуаций предотвращения хоккейной драки в сознании спортсмена через его представления и воображения [1, с. 28].

В качестве основных следует использовать две группы методов: общепедагогические (наглядный и словесный) и специфические методы (строго регламентированного, игровой и соревновательный). В качестве основных соревновательных упражнений необходимо

использовать задания на взаимодействие в парах (касания, толкания, сваливания).

Наглядный метод направлен на детальную визуализацию ситуаций предотвращения хоккейной драки и просмотр действий партнёров в аналогичных ситуациях.

Словесный метод на проговаривание (вслух или про себя) приёмов во время визуального выполнения и беседы с тренером, партнёрами по команде.

Специфические методы следует отрабатывать на тренировках и в играх. Они преследовали решение текущих задач тренировочного процесса с акцентом на проявление решение задач предотвращения хоккейной драки в различных ситуациях.

Следует использовать принцип постепенности во избежание травматизма и повышения качества осознания осваиваемых приёмов. На первом этапе, при подготовке спортсменов в зале, необходимо использовать защитную амуницию (перчатки, шлемы, жилеты). На втором этапе, также в зале, следует одевать хоккеистов в форму (без коньков) и моделировать ситуации поединка с отработкой освоенных ранее приёмов. На третьем этапе необходимо отрабатывать тоже на ледовой площадке [8].

При постановке спортсменов в пары следует обратить внимание на соотношение в весоростовых характеристиках и координационной подготовленности.

Необходимо давать домашние задания с чётким объяснением их содержания и проверкой того, что было выполнено (контроль). Для повышения эффективности в качестве помощников в обязательном порядке привлекаются родители.

В качестве домашних заданий следует использовать описание на бумаге приёмов поэлементно. Это позволяет выявлять сильные и слабые стороны в освоенности и осознанности приёма.

Тренировочные занятия по обучению предотвращения хоккейной драки желательно проводить в межсезонье в связи с дефицитом тренировочного времени на льду, а в течение сезона поддерживать данный навык.

В заключение можно констатировать, что учёт в тренировочном процессе представленных положений по использованию средств и методов в процессе обучения хоккеистов разной квалификации приёмам предотвращения хоккейной драки позволит хоккеистам более успешно действовать в ситуации физической агрессии соперника, снизить травматизм и повысить эффективность и зрелищность игры.

Список литературы

1. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 28.

2. Белов А.К. Славяно-горицкая борьба: Изначалие. – М.: Б.и., 1992. – С. 32.
3. Кадочников А.А. Искусство побеждать: Модельные характеристики бойца / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – С. 83.
4. Мартыненко А.Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Мартыненко. – Омск, 2002. – С. 31.
5. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1969. Изд., исправ. и доп. – С. 45.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 49.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо: шк. легендар. мастера / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. – М.: Гранд-Фаир, 2005. 6-е изд., испр. и доп. – С.123.
8. "Livesport.ru" – спортивный портал; <http://www.livesport.ru/hockey/2008/12/24/betman/>.

Рецензенты:

Лалаков Г.С., д.п.н., профессор кафедры теории и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.

Трещёва О.Л., д.п.н., профессор кафедры «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВПО «Омский государственный университет путей сообщения», г. Омск.