

## ПРОБЛЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ СРЕДСТВ САМОСТРАХОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБУЧЕНИИ ХОККЕИСТОВ

Мартыненко А.Н.<sup>1</sup>, Коновалов В.Н.<sup>1</sup>, Злобин М.Н.<sup>2</sup>

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

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

---

В статье рассматривается возможность обучения хоккеистов самостраховке на основе использования средств акробатики, спортивной гимнастики и единоборств. Представлены результаты анализа научно-методической литературы и интервьюирования тренеров в вопросах использования средств самостраховки применительно к специфическим условиям хоккея. Подтверждена целесообразность использования приёмов самостраховки из других видов спорта, однако при этом обратили существенное внимание на необходимость внесения изменений и доработки данных приёмов. Проанализированы основные подходы обучения самостраховке хоккеистов. Конкретизировано существование трёх вариантов решения проблемы поиска и определения средств в наибольшей степени соответствующих специфическим условиям специализации хоккеиста. Предложенные сведения в дальнейшем позволят решить проблему специализированности средств самостраховки, повысить эффективность деятельности хоккеистов, а также существенно снизить травматизм.

---

Ключевые слова: травматизм, эффективность, самостраховка, специфические условия, специализированность средств.

## PROBLEM SPECIALIZEING MEANS USED IN HOCKEY PLAYERS TEACHING

Martinenko A.N.<sup>1</sup>, Konovalov V.N.<sup>1</sup>, Zlobin M.N.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia (644009, Maslennikovst, 144, Omsk), e-mail: rector@sibguflk.ru

<sup>2</sup>DYUSSH NP SC Avanguard, Omsk, Russia (644046, Omsk, Kuibyshev st., 132/3), e-mail: school@hc-avangard.com

---

The possibility of training players through the use of self-insurance funds acrobatics, gymnastics and martial arts. The results of analysis of scientific and methodological literature and interviews with the coaches in the use of self-insurance means in relation to the hockey specific conditions are presented. The usefulness of the self-insurance techniques from other sports is confirmed, but it drew considerable attention to the need of making changes and improvements methods of data. The main approaches of training players' self-insurance are analyzed. The existence of three solutions to the problem of finding and identifying means best suited to the specific conditions of specialization hockey is concretized. The proposed listing in the future will solve the problem of specialization means self-insurance, increase the players efficiency, as well as significantly reduce injuries.

---

Keywords: injuries, efficiency, self-insurance, specific conditions, specializing means.

Традиционно, для подготовки хоккеистов разной квалификации привлекаются специалисты, представляющие разные виды спортивной деятельности (лёгкая атлетика, акробатика, единоборства и т.п.). Несмотря на то, что хоккей с шайбой является специфическим видом спортивной деятельности, многие средства других спортивных дисциплин, по причине идентичности (проявление физических качеств, режимы работы, структура движения и др.), используются в качестве базовых, формирующих общую двигательную основу хоккеиста. Укрепляют и расширяют возможности функциональных систем организма. Выступают с профилактической точки зрения, создавая основу для предупреждения профессиональных заболеваний (плоскостопия, сколиозы и т.п.) и травм

(переломы, сотрясения и т.п.) опорно-двигательного аппарата [3, с.53-58]. Способствуют формированию основ игрового мышления и внимания [8, с.10].

При этом следует помнить, что предлагаемые хоккеистам средства других видов спорта ориентированы на эффективное использование в условиях, не характерных для деятельности хоккеиста. Соответствие используемых средств специфическим условиям тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста позволило бы более эффективно решать поставленные задачи физической, технической и других видов подготовки [5, с. 196].

Начиная с ранних этапов многолетнего совершенствования рекомендовано строгое увязывание средств спортивной тренировки 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 (здатки) [4, с. 218].

Таким образом, существует проблема поиска и определения средств в наибольшей степени соответствующих специфическим условиям специализации хоккеиста, а также возможной разработки новых средств на основании коррекции техники.

#### **Обсуждение результатов исследования**

Для разрешения поставленной проблемы нами был проведён анализ научно-методической литературы, опрос (интервьюирование), математический анализ.

Базой проведения исследования выступила высшая школа тренеров по хоккею Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и ДЮСШ НП СК Авангард (г. Омск). В рамках анализа научно-методической литературы нами были изучены вопросы обучения самостраховке в спортивных играх и единоборствах. В опросе приняли участие 25 тренеров и высококвалифицированных спортсменов. Исследование проводилось с мая по июнь 2014 года.

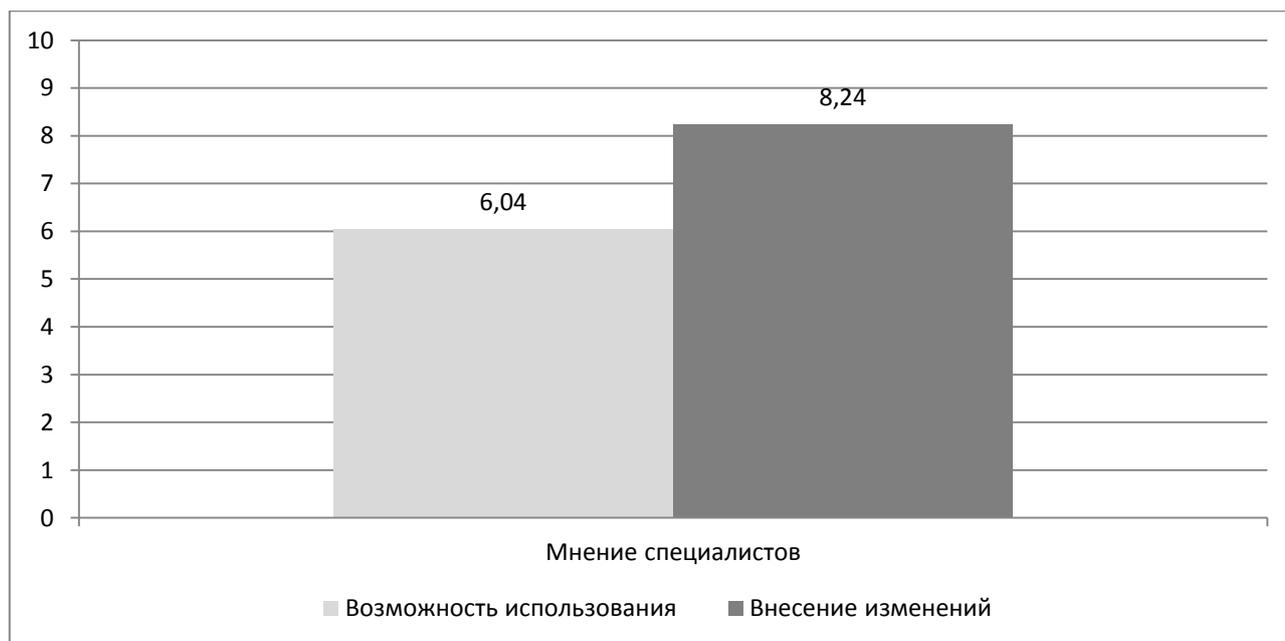
В научно-методической литературе мы не обнаружили таких исследований, а тренеры-практики по хоккею самостоятельно не занимаются данной работой. Нами был проведён опрос специалистов по хоккею. Всего было опрошено 28 тренеров и высококвалифицированных игроков (б/к – 14 чел., 2 категория – 8 чел., 1 категория – 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 опрашиваемых – 39 лет. Средний тренерский стаж – 16 лет. Опрос проводился в мае 2014 года на базе «Высшей школы тренеров» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск).

Специалистам были заданы два вопроса: «Можно ли применять приёмы самостраховки, используемые в других видах спорта (спортивная гимнастика, акробатика,

спортивные единоборства), при обучении хоккеистов?» и «Следует ли вносить изменения в технику заимствованных приёмов самостраховки с целью учёта специфических условий хоккея с шайбой?». В рамках десятибалльной шкалы предлагалось выбрать, насколько следует вносить изменения. Стремление к нулю было принято за несогласие с предложенной необходимостью, а приближение к десяти подтверждало необходимость изменений (рисунок).

Можно констатировать, что опрошиваемые специалисты подтвердили целесообразность использования приёмов самостраховки из других видов спорта, однако при этом обратили существенное внимание на необходимость внесения изменений и доработки данных приёмов.

Выставленный высокий балл свидетельствует о том, что опрошенные спортсмены и тренеры обращают существенное внимание на необходимость целенаправленной работы по разрешению проблемы специализированности используемых в подготовке хоккеистов специфических средств других видов спорта.



### **Применимость приёмов самостраховки из других видов спорта в подготовке хоккеистов (баллы)**

Данные интервьюирования подтолкнули нас к дальнейшему исследованию вопроса в научно-методической литературе. Данная работа позволила сконцентрировать пристальное внимание на использовании средств акробатики, спортивной гимнастики и единоборств при формировании навыка самостраховки у хоккеистов. По данным целого ряда специалистов [2, с. 105; 5, с. 98; 7, с. 12-13; 11], самостраховка является обязательным элементом подготовки хоккеистов и способствует предупреждению травматизма хоккеиста в ситуациях падений и столкновений (борт, игроки, ворота) на высокой скорости (дети в 12 лет до 32 км/ч, взрослые

любители до 48 км/ч), способствует повышению эффективности хоккеиста. Проведённые ранее исследования свидетельствуют о том, что хоккей с шайбой входит в пятёрку (4 место) наиболее травмоопасных видов из числа исследованных видов спорта [10, с. 243-244].

Для освоения хоккеистами приёмов самостраховки предлагаются средства спортивной гимнастики, акробатики и спортивных единоборств (дзюдо, самбо и др.) без привязки к специфическим условиям, с которыми хоккеист сталкивается во время тренировочной и соревновательной деятельности на ледовой площадке (скользкий и жёсткий грунт, ограниченная площадь опоры, вертикальные препятствия и т.п.) [2, с. 104].

Арсенал приёмов самостраховок в акробатике и спортивной гимнастике в соотношении со спортивными единоборствами и хоккеем с шайбой существенно ограничен. Это определяется специфическими условиями выполнения упражнений в сравниваемых видах спорта.

При выполнении сложных и опасных элементов самостраховки в акробатике и спортивной гимнастике разрешены и оцениваются приземления на стопы, выходы в висы или упоры. В случае срывов основу безопасности составляют приобретённая ловкость и сопутствующий инвентарь (гимнастические маты, акробатические дорожки и т.п.). Выделены и классифицированы двигательные действия, выполняемые гимнастами для устранения или снижения воздействия ударных нагрузок на опорно-двигательный аппарат во время неудачного приземления (шаги, выпады, пробежка, глубокий присед и др.) [9, с. 126]. Вместе с тем отсутствуют приёмы самостраховки в случаях срывов и падений на спину, на бок и т.п. Проведённое ранее исследование позволило продемонстрировать высокую эффективность (сокращение травматизма на 50 %) использования средств самостраховки, в основе которых для снижения травматизма юных гимнасток использовались приёмы спортивных единоборств (борьба самбо и дзюдо) [9, с. 127].

Акробатика и спортивная гимнастика не относятся к видам спорта, включающим условия столкновений с соперниками, толчки, удары и силовые приёмы, характерные для единоборств и спортивных игр. В связи с этим во избежание отрицательного влияния гимнастических и акробатических упражнений на специальные упражнения соревновательного характера в спортивных играх следует учитывать общую направленность данных средств [6, с. 66].

Условия тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее с шайбой существенно отличается от условий в других спортивных играх. Это обстоятельство существенно повышает требования к набору средств самостраховки для хоккеистов. Одним из основных отличительных условий является то, что практически во всех спортивных играх и единоборствах осваивают приёмы самостраховки, связанные с падениями на

горизонтальные поверхности (деревянный паркет, травяной газон и др.). Хоккеист должен уметь обезопасить себя, в том числе и при столкновении с более жёсткими горизонтальными (лёд) и вертикальными поверхностями (борт). Всё это существенно осложняется в условиях активного ведения единоборств с применением силовых приёмов, при наличии существенной разницы в весовых данных и на больших скоростях [2, с. 105].

Изучение условий тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных единоборствах не позволило констатировать наличие достаточного количества средств обучения самостраховке хоккеистов. Основным препятствием этому послужило отсутствие в спортивных единоборствах жёстких вертикальных поверхностей, идентичных хоккейным бортам, а соответственно отсутствие приёмов самостраховки, реализуемых в данных условиях. Данный факт существенно снижает значение средств спортивных единоборств при обучении хоккеистов. Известно, что до 30 % серьёзных травм в хоккее с шайбой приходится на полученные при столкновениях с бортом после падения и неконтролируемого скольжения и это без учёта столкновений с бортом вследствие силовых единоборств [11].

Таким образом, существует три варианта решения проблемы поиска и определения средств в наибольшей степени соответствующих специфическим условиям специализации хоккеиста. Первый, основан на использовании средств формирования высокого уровня координационных способностей и игровой ловкости, развития функции равновесия, лежащих в основе самостраховки упражнений спортивной гимнастики, акробатики и элементов единоборств. Данный вариант получил наибольшее распространение [1, с. 93; 5, с. 196; 6, с. 66 и др.].

Второй предполагает обучение приёмам самостраховки спортивных единоборств. Спортивные единоборства занимают только тринадцатое место по травматизму после интересующих нас – хоккея с шайбой и спортивной гимнастики. Объясняется это тем, что борьба с травматизмом здесь ведётся наиболее активно [1, с. 93]. Приёмы отбираются специалистами выборочно по соответствию тем или иным ситуациям и на основании экспертной оценки. Число таких ситуаций незначительно, так как условия тренировочной и соревновательной деятельности могут существенно различаться. Также данный подход требует от тренера специальных знаний, умений и навыков выполнения приёмов самостраховки и обучения им. В процессе подготовки хоккеистов и тренеров, на курсах переподготовки и повышения квалификации практически полностью отсутствуют программы, детально знакомящие с основными положениями обучения хоккеистов приёмам самостраховки. Исключение составляет программа «Высшая школа тренеров по хоккею» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск). Где, начиная с 2012 года, реализуется программа «Обучения ведению силовых единоборств»,

разработанная А.Н. Мартыненко и А.С. Таратухиным. В связи с перечисленными аргументами данный вариант практически не применяется на практике. Именно владение приёмами самостраховки, по мнению авторов, является хорошей основой для дальнейшего освоения эффективного ведения силовых единоборств.

На наш взгляд, существует и третий подход, который может предполагать внесение изменений в технику заимствованных приёмов самостраховки. Для этого необходимо проведение серьёзного анализа, с одной стороны, препятствий, с которыми сталкивается хоккеист, с другой, его двигательных возможностей хоккеистов (антропометрические, морфологические и биомеханические).

В заключение можно констатировать, что перспектива решения проблемы специализированности средств самостраховки, используемых в обучении хоккеистов, должна рассматриваться через максимальное соответствие используемых средств акробатики, спортивной гимнастики и единоборств специфическим условиям специализации хоккеиста. Возможна разработка новых средств на основании внесения изменений в уже имеющиеся приёмы самостраховки. Следует обращать особое внимание на перспективу использования в тренировочном процессе хоккеистов средств самостраховки других видов спорта, так как они могут стать основой для расширения двигательной основы хоккеиста.

### **Список литературы**

1. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье / Н.Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 93.
2. Мартыненко А.Н. Использование средств и методов единоборств при подготовке хоккеистов массовых разрядов / А.Н. Мартыненко, А.С. Таратухин, Д.А. Бернатовичюс // Научные труды: ежегодник. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 104-108.
3. Коновалов В.Н. Реакция сердечно-сосудистой системы в различные фазы соревновательной нагрузки у юных хоккеистов в соревновательном периоде // Методические рекомендации для тренерского штаба хоккейных клубов: сборник научных статей. – М.: Сам Полиграфист, 2013. – С.53–58.
4. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 218.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению 521900 – Физ. культура; по специальности 022300 – Физ. культура и спорт/ В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – С. 98, 196.

6. Сердюк Д.Г. Особенности использования акробатических упражнений в тренировочном процессе гандболистов / Д.Г. Сердюк, А.Е. Черненко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 66.
7. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / Под общ. ред. Ренстрёма П.А. Ф.Х. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 12-13.
8. Филатова Н.П. Мышление в спортивных играх: монография / Н.П. Филатова, И.А. Арбузин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – С. 10.
9. Шишкина Ю.П. Формирование навыка самостраховки у юных гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / Ю.П. Шишкина. – Волгоград, 2006. – С.126.
10. Agel J., Dompier T. P., Dick R., Marshall S.W. Descriptive epidemiology of collegiate men's ice hockey injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. J AthlTrain. 2007, vol.42, no. 2, pp.241-248.
11. Scheffer M.M., Simonet W.T., Sim F.H. Ice hockey: physiology and associated injuries. Sportscience – sportsci.org

**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.