

ХОККЕЙ ВЕСТНИК

Научно-методический
вестник ФХР

9/2020



- Планирование учебно-тренировочного процесса
- Анализ технико-тактических действий
- Смежные с хоккеем виды спорта

/ Управление науки и хоккейных технологий ФХР /

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ВЕСТНИК ХОККЕИ

***Научно-методический
вестник ФХР***

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Н.Н.Урюпин – начальник Управления науки и хоккейных технологий ФХР, к.п.н.;

А.Ю.Букатин – начальник отдела аттестации тренерских кадров ФХР, к.п.н., доц.;

Д.В.Полянчиков – начальник отдела хоккейных технологий ФХР, к.п.н.;

И.Ю.Кириенко – специалист отдела хоккейных технологий ФХР.

Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

● **Урюпин Н.Н., Давыдов А.П.**

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ 4

● **Коновалов В.Н., Левкин А.В., Полянчиков Д.В.**

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В МЕЗОЦИКЛЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ 7

● **Ясенецкая М.В.**

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ИНСПЕКТОРСКОГО КОРПУСА: НА
ПРИМЕРЕ ДИАГНОСТИКИ ИНСПЕКТОРОВ КХЛ СЕЗОНА 2017-2018 12

● **Полянчиков Д.В., Герасимов С.В.**

СМЕЖНЫЕ С ХОККЕЕМ ВИДЫ СПОРТА: БОЛ-ХОККЕЙ 15

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Урюпин Н.Н., Давыдов А.П.

Аннотация. Содержательный анализ реально осуществлённых двигательных действий на соревнованиях в командных игровых видах спорта всегда необходим для объективной оценки и изучения эффективности соревновательной деятельности как команды в целом, так и игроков в отдельности. В данной статье представлены методики анализа технико-тактических действий в хоккее. Проверка практической реализации разработанной Медведевым В.Г. и Давыдовым А.П. методики видеоанализа соревнований проводилась на примере видеозаписей официальных игр команд различного уровня мастерства: начальный, средний и высокий уровень. Однозначному объективному разграничению соревновательных двигательных действий игроков способствовал критерий взаимодействия с шайбой. При этом все технико-тактические действия определялись в одну из четырех групп: владение шайбой, борьба за владение шайбой, передача шайбы, бросок. Информативными показателями для оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов оказались: количество владений, количество игровых ситуаций борьбы за владение шайбой, количество передач, количество бросков, длительность владений, длительность передач и длительность бросков.

Специфика хоккея на основе проведенного видеоанализа предполагает на высоком уровне мастерства осуществление большего количества владений шайбой, в основном, за счет увеличения количества передач. В связи с этим количество игровых ситуаций борьбы за владение шайбой снижается. Высокий уровень мастерства команд уменьшает возможность для выполнения бросков, о чем свидетельствует снижение количества бросков в игре с ростом мастерства команд. При этом снижается длительность выполнения бросков, наряду с уменьшением длительности владений и передач. Это свидетельствует о высокой значимости быстроты выполнения технико-тактических действий с повышением мастерства хоккеистов.

Ключевые слова: видеокамера, техника, тактика, анализ игры, хоккей, статистика, видеоанализ, двигательные действия.

Введение. Успешное коммерческое продвижение компании InStat, занимающейся видеоанализом спортивных игр, свидетельствует о высокой практической значимости проведения подобного рода работ в данной области. Интерес к статистическим данным по различным игрокам команды дает не только представление об уровне мастерства как отдельных спортсменов, так и команды в целом, но и имеет особое значение в формировании стратегии будущих игр.

Преимущество и качество последующего анализа видеозаписи игры в отличии от экспертного анализа в режиме реального времени очевидно, но к анализируемым видеозаписям предъявляются строгие требования по формату, ракурсу и качеству съемки.

Популярный анализ игровой деятельности хоккеистов осуществляется по таким показателям, как объем, плотность, качество, брак и эффективность выполнения игровых действий.

Объем – сумма всех игровых действий хоккеиста с шайбой за время соревнования.

Плотность – количество игровых действий хоккеиста в единицу времени (минуту).

Качество – положительно и эффективно выполненные игровые действия (в баллах).

Брак – отрицательно выполненные или невыполненные игровые действия (в баллах).

Эффективность – отношение суммы положительных баллов к общему количеству баллов.

Кроме этого, популярен анализ числа заброшенных и пропущенных шайб.

Анализируемые показатели соревновательной деятельности игроков можно разделить на количественные и качественные. Каждая

группа имеет свое значение для интерпретации. Зрелищность спортивных игр преимущественно определяется количеством выполняемых двигательных действий, а профессионализм спортсменов и исход игры, разумеется, качеством технико-тактических действий.

В хоккее выделяют следующие индивидуальные и групповые технико-тактические действия в обороне: индивидуальные технико-тактические действия («скоростное маневрирование», «выбор позиции», «опека», «отбор шайбы», «ловля шайбы на себя»); групповые технико-тактические действия: («страховка», «переключение», «спаренный отбор», «взаимодействие игроков», «взаимодействие с вратарем»); командные технико-тактические действия («индивидуальная защита», «системы обороны», «комбинированная защита», «зонная защита»). В нападении: индивидуальные технико-тактические действия с шайбой («ведение шайбы», «обводка соперника», «бросок шайбы», «единоборство с вратарем», «прием шайбы»); индивидуальные технико-тактические действия без шайбы («маневрирование», «выход из-под опеки», «помощь партнеру», «помеха вратарю»); групповые технико-тактические действия («комбинации», «передача шайбы»); командные технико-тактические действия («контратака», «атака с ходу», «позиционная атака»).

Из-за отсутствия четких и научно обоснованных критериев определения выделенных технико-тактических действий возникают трудности в однозначной идентификации их при анализе игры.

В связи с этим Медведев В.Г. и Давыдов А.П. предложили иной вариант классификации двигательных действий хоккеистов по критерию взаимодействия с шайбой: владение шайбой, борьба за владение шайбой, передача шайбы, бросок. При данном подходе отражаются 3 главные игровые задачи в хоккее: овладение шайбой, сохранение владения шайбой (в том числе путем передачи владения шайбой между игроками одной команды) и выполнение точных бросков.

Методика видеоанализа двигательных действий хоккеистов (А.П. Давыдов, В.Г. Медведев, 2018) на основе данной классификации содержит критерии четкого и однозначного разграничения соответствующих действий игроков, и, благодаря этому, позволяет регистрировать один из важных

качественных показателей – длительность выполнения двигательного действия.

Для проверки информативности показателей соревновательной деятельности хоккеистов необходимо получить значения количественных и качественных показателей в играх команд с заведомо различающимся уровнем мастерства. В случае, если значение определенного показателя меняется закономерно с изменением уровня мастерства команд, то данный показатель действительно можно отождествлять с характеристикой мастерства хоккеистов, и он будет иметь обоснованное практическое значение при оценке эффективности соревновательной деятельности в хоккее.

В связи с этим в данной работе представлена проверка практической реализации методики видеоанализа соревнований Давыдова-Медведева.

Методика. Для видеоанализа игр использовались видеозаписи официальных соревнований детско-юношеских и юниорских команд различного уровня мастерства: начальный уровень (Кубок г. Москвы, 10-11 лет), средний уровень (Открытое Первенство г. Москвы, 13-14 лет), высокий уровень (Турнир 5 наций, сборные команды стран, 18 лет).

По итогам видеоанализа с помощью программного обеспечения MPC-NC производился подсчет и хронометраж всех двигательных действий всех участвующих хоккеистов в течение игры.

Определение граничных кадров, моментов времени граничных кадров и расчет длительности анализируемых игровых действий проводилось в соответствии с разработанной Медведевым В.Г. и Давыдовым А.П. «Методикой видеоанализа технико-тактических действий в командных игровых видах спорта (на примере хоккея)».

Количество и длительность игровых действий рассчитывались как среднее значение для обеих команд каждого соревнования.

Результаты исследования. Изменение показателя количества технико-тактических действий (в процентном отношении от общего количества двигательных действий хоккеистов в игре) в зависимости от уровня мастерства хоккейных команд представлен на рисунке 1. Средняя длительность этих действий у команд различного уровня представлена на рисунке 2.

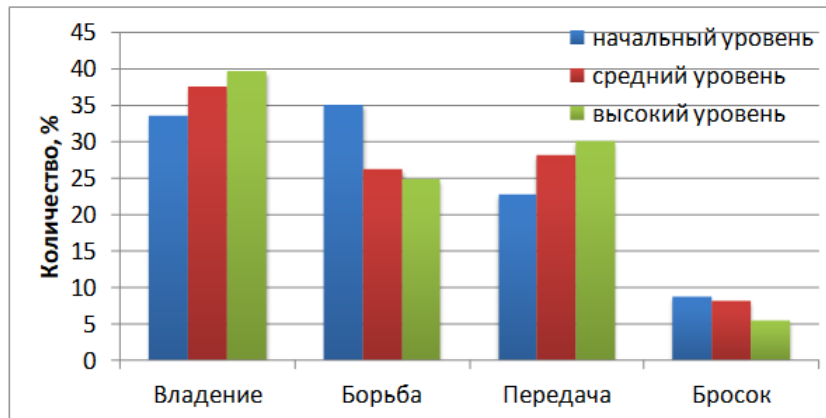


Рисунок 1. Относительное количество двигательных действий в игре среди команд различного уровня

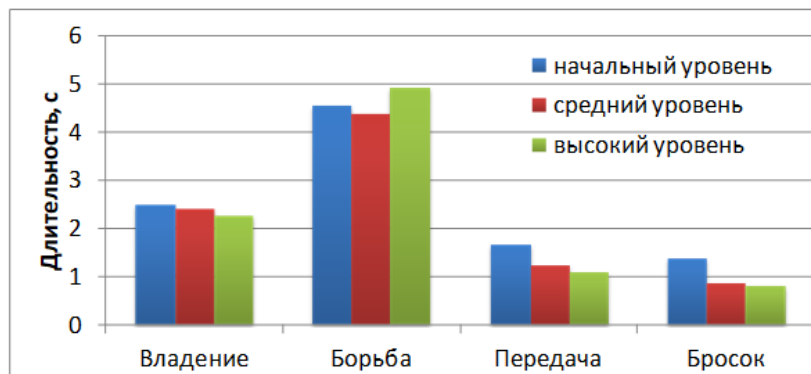


Рисунок 2. Средняя длительность двигательных действий в игре среди команд различного уровня

Количественные показатели (рисунок 1) информативно меняются при рассмотрении команд по порядку повышения их уровня мастерства: относительное количество владений и передач растет, а частота борьбы за владение шайбой и количество бросков закономерно снижается.

Качественные показатели (рисунок 2) демонстрируют повышение требований к быстрому выполнению передач, не задерживая шайбу у одного игрока, с повышением мастерства броски становятся короче. Длительность выполнения владения, передач и бросков заметно снижается.

Всё это подтверждает обоснованный выбор методики оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов.

Обсуждение. По результатам практической реализации методики видеоанализа соревнований Давыдова-Медведева выявлено закономерное изменение предложенных показателей в соответствии с мастерством спортсменов. Использование четырех групп двигательных действий свело к минимуму количество спорных ситуаций при идентификации технико-тактического действия по видеозаписи.

Полученный в результате анализа соревнования материал позволяет определить стратегию дальнейших игр, а также подобрать специальные упражнения для повышения необходимого уровня специальной физической подготовленности спортсменов.

Выводы:

1. Специфика хоккея на основе проведенного видеоанализа предполагает на высоком уровне мастерства осуществление большего количества владений шайбой, в основном, за счет увеличения количества передач. В связи с этим количество игровых ситуаций борьбы за владение шайбой снижается. Высокий уровень мастерства команд уменьшает возможность для выполнения бросков, о чем свидетельствует снижение количества бросков в игре с ростом мастерства команд. При этом снижается длительность выполнения бросков, наряду с уменьшением длительности владений и передач. Это свидетельствует о высокой значимости скорости выполнения технико-тактических действий с повышением мастерства хоккеистов.

2. Однозначному объективному разграничению соревновательных двигательных действий игроков способствует критерий вза-

имодействия с шайбой. При этом все технико-тактические действия определяются в одну из четырех групп: владение шайбой, борьба за владение шайбой, передача шайбы, бросок.

3. Информативными показателями для оценки эффективности соревновательной де-

ятельности хоккеистов являются: количество владений, количество игровых ситуаций борьбы за владение шайбой, количество передач, количество бросков, длительность владений, длительность передач и длительность бросков.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Коновалов В.Н., Левкин А.В., Полянчиков Д.В.

Аннотация. В данной статье представлены материалы подготовки хоккеистов 16-17 лет сборной команды Уральского Федерального Округа (УрФО) в подготовительном периоде. В начале и по окончании подготовительного периода были проведены тестирования, предусматривающие оценку специальной физической и технической подготовленности хоккеистов. Тестирования проводились на льду с использованием автоматизированной системы регистрации времени: 30 метров со старта, 30 метров со старта с шайбой, 30 метров спиной вперед, реакция с шайбой (тест при передвижении лицом вперед с шайбой на внимание и технику катания), реакция с шайбой, переходы по диагонали без шайбы, переходы по диагонали с шайбой.

Результаты этапного контроля послужили основанием для научного обоснования программы подготовки, предусматривающей рациональное сочетание и определённую последовательность использования специализированных и общеподготовительных средств подготовки в одном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле. После завершения тренировочного сбора хоккеисты участвовали в пяти матчах предсезонного турнира. Проведённый этапный контроль после завершения турнира позволил выявить следующие изменения в структуре специальной физической и техниче-

ской подготовленности хоккеистов 16-17 лет. В тестах, отражающих техническую подготовленность хоккеистов, были выявлены достоверные приросты, в то время как в тестах, отражающих специальную физическую подготовленность, достоверных приростов не выявлено.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специальная физическая и техническая подготовка, подготовленность, хоккеисты 16-17 лет, подготовительный период, микроцикл, тестирование.

Актуальность. Планирование тренировочного процесса юных хоккеистов в подготовительном периоде традиционно является предметом многочисленных исследований (А.В. Уфимцев, 2007; Плотников, 2010; А.Н. Бердникова, 2014; Г.И. Дерябина, 2017; В.Н. Коновалов, 2019). Высокая значимость подготовительного периода обусловлена необходимостью совершенствования различных сторон подготовленности юных хоккеистов. Известно, (В.П. Савин, 2003; П. Твист, 2006; В.Н. Платонов, 2013) что на данном этапе подготовки обеспечивается становление различных сторон подготовленности, и в том числе специальных физических качеств, формирование и совершенствование технических и тактических навыков игры в атакующих и оборонительных действиях.

В практике хоккея используются различные подходы планирования подготовки юных хоккеистов в подготовительном периоде, которые обеспечивают высокий уровень физической и технической подготовленности.

По мнению Р.Г. Ишматова (2008) следует чаще прибегать к использованию программ подготовки, предусматривающих стандартные системы распределения нагрузок с участием команды в ранних предсезонных турнирах с целью для создания предпосылок к повышению функциональных возможностей организма и развитие физических качеств юных хоккеистов.

Проблема исследования заключается в том, что в практике хоккея назрела потребность в научном обосновании тренировочных программ, обеспечивающих высокий уровень подготовленности юных хоккеистов на протяжении длительного соревновательного периода.

Цель исследования – научно обосновать сбалансированную программу подготовки хоккеистов 16-17 лет в мезоцикле подготовительного периода и оценить ее эффективность по тестам, отражающим параметры специальной физической и технической подготовленности.

Методы исследования:

- Анализ научно–методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Оценка соревновательной деятельности.
- Педагогическое тестирование.
- Математико-статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились в июне-июле 2019 года с участием хоккеистов 16-17 лет (n=18) сборной команды Уральского Федерального Округа (УФО). В начале тренировочного сбора было проведено тестирование хоккеистов на льду по следующей программе: 30 метров со старта, 30 метров со старта с шайбой, 30 метров спиной вперед, реакция, реакция с шайбой, переходы по диагонали без шайбы, переходы по диагонали с шайбой. Результаты этапного контроля послужили основанием для научного обоснования программы подготовки, предусматривающей рациональное сочетание и определённую последовательность использования специализированных и общеподготовительных средств подготовки в одном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле (табл. 1,2,3).

Таблица 1

Общая характеристика мезоцикла подготовки	
Количественные показатели	Дни
Продолжительность мезоцикла	23
Общее количество тренировочных занятий	27
Тренировочные занятия на льду	13
Тренировочные занятия вне льда	14
Выходные дни от тренировок	2
Контрольные игры	5
Тестирования	2

В первом микроцикле решались задачи совершенствования силовых, координационных способностей и аэробных возможностей хоккеистов. Тренировочные занятия, проводимые на льду и вне льда, планировались по следующему алгоритму. Тренировочные занятия на льду проводились в утреннее время, в которых решались задачи совершенствования техники катания сопряжённым методом с развитием координационных способностей. Большое внимание уделялось совершенствованию способности к равновесию, повыше-

нию силового потенциала мышц-стабилизаторов (за счёт статических прокатов), которые отвечают за подвижность и мобильность при выполнении двигательных действий.

В тренировочных занятиях, проводимых на льду (второй, третий, четвёртый дни микроцикла), использовались индивидуальные технико-тактические упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей. В заключительной части тренировочного занятия использовались модельно-соревнователь-

ные нагрузки, выполняемые игровым методом (игра в формате 5x5, на 2/3 поля, длительность смены 25 секунд, с паузами отдыха 1 мин 20 секунд), который позволял повысить плотность игры и целенаправленно воздействовать на совершенствование технической подготовленности и координационных способностей.

Пятое тренировочное занятие на льду состояло из упражнений, направленных на индивидуальные и групповые тех-

нико-тактические действия, которые выполнялись через всю или 2/3 хоккейной площадки с целью повышения развития аэробно-анаэробных возможностей организма.

В шестом занятии выполнялись индивидуальные и групповые технико-тактические упражнения в аэробном режиме. Изучались и закреплялись тактические схемы с целью подготовки к предсезонному турниру.

Таблица 2

Общая характеристика микроциклов экспериментальной программы
ПОДГОТОВКИ

Номер микроцикла	№1	№2	№3	№4
Тип микроцикла	Втягивающий	Ударный	Подводящий	Соревновательный
Длительность микроцикла (дни)	7	5	3	5
Общее количество тренировок	12	11	4	-
Количество тренировок на льду	6	3	3	-
Количество тренировок вне льда (тренажерный зал, бассейн, спортивные игры)	6	7	1	-
Контрольные игры	-	1	-	5
Дни отдыха	1	1	-	1
Тестирование	1	-	-	1

В тренировочных занятиях, проводимых в вечернее время суток (в первый, третий и шестой дни микроцикла) решались задачи повышения аэробных возможностей хоккеистов с использованием различных стилей плавания в течение 30 минут.

В тренировочных занятиях, проводимых в тренажерном зале и зале спортивных игр (второй, четвертый, пятый дни микроцикла), ставилась задача совершенствования силовых способностей мышц ног и туловища с использованием упражнений в одноопорном положении с предметами и без них. Использование спортивных игр в вечерних занятиях на ограниченном пространстве, в формате 3:3, в режиме игровой смены - 25 секунд, отдых 1 мин 15 секунд, способствовало развитию координационных способностей.

Ударный микроцикл был представлен тренировочными занятиями, проводимыми на льду, вне льда и контрольной игрой в заключительный день тренировочного сбора (см.табл.3,4).

В первом тренировочном занятии перед ледовой тренировкой выполнялись упражнения на «дорожке скорости и координации». В

первой серии выполнялись беговые упражнения, во-второй серии – прыжковые упражнения, направленные на совершенствование компонентов координационных способностей: к ориентации в пространстве, точной оценке и дифференциации параметров движения, равновесию, воспроизведению заданного ритма; быстроты, скоростно-силовых способностей. Упражнения выполнялись повторным методом с длительностью 8-12 секунд. Серия упражнений состояла из 2 повторений с отдыхом между упражнениями 40-50 секунд, отдых между сериями – 3 минуты.

В тренировочном занятии, проводимом на льду, решались задачи совершенствования скоростных способностей в процессе выполнения индивидуальных технико-тактических действий (упражнения 1x0 на ограниченном пространстве), эстафеты (борьба за шайбу). Время выполнения упражнений 8-12 секунд с паузой отдыха 35-40 секунд. В заключительной части тренировочного занятия совершенствовались индивидуальные технико-тактические действия игроков в игровой деятельности (в формате 4x4 25секунд игровая смена, 1 мин 15 секунд отдых).

Во втором тренировочном занятии ударного микроцикла ставилась задача развития скоростно-силовых и координационных способностей. Упражнения вне льда выполнялись с применением тяжелоатлетических дисков и других технических средств в условиях неустойчивой опоры и были направлены на сопряжённое совершенствование скоростно-силовых

способностей, статокINETической устойчивости и компонентов координационных способностей: к сохранению равновесия, точной оценке и дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве. Дозирование нагрузки осуществлялось исходя из координационной сложности выполняемого упражнения.

Таблица 3

План подготовки хоккеистов 16-17 лет в мезоцикле подготовительного периода

29.06	01.07	02.07	03.07	04.07	05.07	06.07
Тестирование	<u>М</u>	<u>М</u>	<u>Ср</u>	<u>Ср</u>	<u>Ср</u>	<u>М</u>
	Утро: лед Вечер: плавание	Утро: лед Вечер: тренажерный зал	Утро: лед Вечер: плавание	Утро: лед Вечер: тренажерный зал	Утро: лед Вечер: спортивные игры	Утро: лед Вечер: плавание
07.07	08.07	09.07	10.07	11.07	12.07	13.07
Выходной	<u>Ср</u>	<u>Бол</u>	<u>Ср</u>	<u>Макс</u>	Выходной	<u>М</u>
	Утро: тренажерный зал, лед Вечер: плавание	Утро: тренажерный зал, лед Вечер: спортивные игры	Утро: тренажерный зал, лед Вечер: плавание	Утро: лед Вечер: спортивные игры, плавание		Утро: тренажерный зал, лед
14.07	15.07	16.07	17.07	18.07	19.07	20.07
<u>Ср</u>	<u>М</u>	<u>Макс</u>	<u>Макс</u>	<u>Макс</u>	<u>Макс</u>	<u>Макс</u>
Утро: лед	Утро: лед	Игра	Игра	Игра	Игра	Игра
21.07	22.07	23.07	24.07	25.07	26.07	27.07
Выходной	Тестирование					

Условные обозначения: М – малая нагрузка; Ср – средняя нагрузка; Бол – большая нагрузка; Макс – максимальная нагрузка.

В тренировочном занятии, проводимом на льду, решались задачи совершенствования групповых взаимодействий.

В тренировочном занятии, проводимом вечером (второй и четвёртый дни микроцикла), проводились спортивные игры (баскетбол на ограниченном пространстве).

В третьем тренировочном занятии, проводимом в тренажёрном зале, силовые упражнения выполнялись хоккеистами круговым методом и были направлены на совершенствование силовых способностей мышц плечевого пояса, туловища и ног. 12 упражнений выполнялись круговым методом, продолжительность каждого упражнения составляла 25 секунд и 1 мин 15 секунд отдыха между упражнениями.

В основной части занятия на льду выполня-

лись групповые технико-тактические упражнения скоростно-силового характера, временные промежутки упражнений составляли 25-30 секунд и 1 мин 30 секунд отдыха, в заключительной части занятия в формате 5:5 моделировалась игровая деятельность (40 секунд игровая смена – пауза между сменами 1 мин 30 секунд).

В заключительный тренировочный день ударного микроцикла была проведена двусторонняя игра с целью проверки освоенных групповых и командных технико-тактических действий и совершенствования специальной выносливости. Время игровой смены варьировало в зависимости от игровой ситуации (от 1 мин до 1 мин 30 с), с паузой отдыха 3 мин. Игровая деятельность осуществлялась серийно (три серии) по 6 игровых смен. В первой серии хоккеисты выполняли игровые зада-

ния. Во второй серии моделировались игровые ситуации в не равночисленных составах,

в третьей серии игра проводилась в равных составах без специальных заданий.

Таблица 4

Достоверность различий и темпы прироста результатов этапного контроля специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 16-17 лет

Тесты	Бег на коньках 30 м, с	Бег на коньках 30 м с шайбой, с	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	Бег на коньках 30 м спиной вперед с шайбой, с	Бег на коньках 45 м с изменением направления движения, с	Бег на коньках 45 м с изменением направления движения с шайбой, с	Комплексный тест на коньках, с	Комплексный тест на коньках с шайбой, с	Слалом на коньках, с	Слалом на коньках с шайбой, с
Первое тестирование										
Среднее значение	4,41	4,48	5,28	5,43	9,22	9,79	15,02	17,13	13,02	13,46
Стандартное отклонение	0,14	0,20	0,25	0,30	0,84	0,87	0,75	0,79	0,56	0,49
Второе тестирование										
Среднее значение	4,34	4,39	5,24	5,43	9,24	9,46	14,46	15,57	11,43	11,85
Стандартное отклонение	0,10	0,11	0,16	0,14	0,76	0,63	0,46	0,40	0,35	0,27
Значимость	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
Темпы прироста										
Тесты	Бег на коньках 30 м, с	Бег на коньках 30 м с шайбой, с	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	Бег на коньках 30 м спиной вперед с шайбой, с	Бег на коньках 45 м с изменением направления движения, с	Бег на коньках 45 м с изменением направления движения с шайбой, с	Комплексный тест на коньках, с	Комплексный тест на коньках с шайбой, с	Слалом на коньках, с	Слалом на коньках с шайбой, с
Среднее значение	-1,61	-2,13	-0,73	0,02	-0,35	-3,21	-3,80	-9,54	-13,01	-12,73

В подводящем микроцикле в тренировочных занятиях, проводимых на льду, ставились задачи совершенствования аэробных и аэробно-анаэробных возможностей и индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий. В тренировочных занятиях, проводимых вне льда, решались задачи совершенствования собственно-силовых способностей и локальной мышечной выносливости.

Сравнительный анализ результатов первого и второго тестирования свидетельствует о том, что тренировочные нагрузки, выполненные хоккеистами, были адекватны их функциональному состоянию и обеспечили положительный рост специальной физической и технической подготовленности (табл. 4). Высокий уровень специальной физической подготовленности хоккеистов являлся основой эффективной соревновательной деятельности игроков команды. Сборная команда УРФО 2002 года рождения по хоккею успешно выступила в предсезонном турнире и заняла призовое место.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили заключить, что сбалансированная тренировочная и соревновательная нагрузка способствует эффективному совершенствованию специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 16-17 лет.

Сочетание общеподготовительных и специализированных средств подготовки в микроциклах обеспечивает сопряженное совершенствование специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 16-17 лет. Планирование в мезоциклах подготовительного периода предсезонных турниров для хоккеистов групп спортивного совершенствования является эффективным, что подтверждается результатами этапного контроля и соревновательной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ИНСПЕКТОРСКОГО КОРПУСА: НА ПРИМЕРЕ ДИАГНОСТИКИ ИНСПЕКТОРОВ КХЛ СЕЗОНА 2017-2018

СУМЦ Управления судейства ФХР

Работа инспекторского корпуса Управления судейства является важной составной частью в процессе подготовки и улучшения качества судейства в целом. Сегодня инспектор – это фактически тренер судей. Осуществляя подготовку кадров для инспекторского корпуса, следует учитывать специфику данного вида деятельности и обучать инспекторов в соответствии с требованиями структуры их деятельности и требований времени. На сегодня в рамках учебно-тренировочных мероприятий реализуются программы специальной подготовки не только судей, но и инспекторов. По запросу Управления судейства ФХР сотрудниками ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России в период предсезонной подготовки (сезон 2017-2018 гг.) была проведена психологическая диагностика инспекторов по вопросам выявления особенностей эмоционально-личностной сферы.

Данная диагностика ставила целью способствовать улучшению качества взаимодействия судей и инспекторов, а также получению самими инспекторами дополнительных знаний о своих индивидуальных особенностях с целью самопознания и повышения уровня профессионального мастерства.

В исследовании приняли участие действующие в сезоне 2017-2018 гг. 18 инспекторов КХЛ. В диагностике использованы различные методики, направленные на многостороннее исследование личностных особенностей инспекторского корпуса. В статье приведены некоторые результаты диагностических исследований. В частности, была предложена методика «Индекс жизненного стиля / «LSI»» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте в адаптации Е.С. Романова, Л.Р. Гребенникова) предназначенная для диагностики системы механизмов психологических защит. Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот

конфликт, защита регулирует поведение инспектора, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. Функция защитных механизмов, таким образом, состоит в сведении до минимума негативных и травмирующих личность инспектора переживаний, что способствует повышению продуктивности его деятельности. В методике утверждения сгруппированы по 8 шкалам. В результате исследования максимальное количество выборов (13) у защитного механизма – интеллектуализация. Шкала интеллектуализации объединяет интеллектуализацию, рационализацию и сублимацию – механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Данный защитный механизм проявляется в норме следующими личностными качествами: старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, осознанность обязательств и дисциплинированность, однако, возможны и девиации поведения, проявляющиеся в неспособности принять решение, самооправдании и самообмане. Принимая во внимание данное обстоятельство, стоит отметить, что минимальное количество выборов (2) у защитного механизма отрицание. Отрицание – механизм психологической защиты, посредством которого инспектор либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо отрицается какой-либо внутренний импульс или сторона самого себя. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими внимания с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему. Особенности данного защитного механизма могут проявляться в эгоцентризме, стремлении быть в центре внимания, дружелюбии, умении внушить доверие, а также в уверенной манере держаться, жажде признания, самонадеянности, жалости к себе, обходительности, готовности услужить, легкой переносимости

критики и отсутствии самокритичности. Полученная информация о защитных механизмах подчеркивает наличие общих личностных качеств среди представителей инспекторского корпуса и позволяет учитывать специфику личности инспекторов в процессе подготовительной и образовательной работы с ними.

Исследование уровня притязаний проводилось по методике «Моторная проба Шварцландера». Моторная проба Й. Шварцландера – это методика оценки уровня притязаний человека в достижении целей, к которым он стремится в разных сферах своей жизни. Каждый человек оценивает свои возможности и самостоятельно устанавливает цели. Когда перед ним стоят реальные цели и задачи, и он трезво оценивает свои способности, тогда можно говорить об адекватном уровне притязаний. Следует отметить, что инспекторы, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с инспекторами, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям. Полученные данные показали, что у 3 инспекторов низкий уровень притязаний, что говорит о склонности к выбору слишком легких и простых целей, что объясняется заниженными самооценкой. Умеренный уровень притязаний у 7 человек, для них характерны стабильность и успешность в решении круга задач средней сложности. Высокий уровень притязания показали 8 человек - им свойственно стремление к улучшению своих достижений и к решению все более и более сложных задач, а также самосовершенствование.

Дополнительно диагностировались свойства внимания. К свойствам внимания относятся направленность, объём, распределённость, сосредоточенность, интенсивность, устойчивость и переключаемость. Данные свойства являются профессионально важными для работы инспектора и связаны со структурой его деятельности. В процессе диагностики использовалась методика «Числовой квадрат» для оценки уровня распределения и переключения внимания. Результаты, полученных значений показывают, что большинство инспекторов (64%) обладает уровнем распределения внимания выше среднего, у 20% высокий уровень, 13% средний, и только у 3% ниже среднего. Данные значения показывают профессиональную подготовку инспекторов к выполнению работы.

Исследование уровня ситуационной и личностной тревожности проходило с помощью методики «Шкала тревоги Спилбергера» в адаптации Ю.Л. Ханина. Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Измерение тревожности как свойства личности инспектора особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение инспектора. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной любой личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка инспектором своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность инспектора к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. По результатам у 9% отмечается низкий уровень личностной тревожности, у 79% умеренный, а у 12% высокий.

Уровень ситуативной тревожности, которая характеризуется переживаемыми эмоциями - беспокойством, озабоченностью, нервозностью и восприятием ситуации как стрессовой, может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. 76% обладают умеренным уровнем, 3% высоким, а 21% низким. Лица с высокой тревожностью испытывают повышенное, необоснованное беспокойство, которое им может помешать в работе и от которого следует избавиться. Умеренно развитый уровень тревожности говорит о том, что в данной группе инспекторов иногда встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами. Лицам с низким уровнем тревожности желательно проявлять больше эмоциональной вовлеченности и не сдерживать своих эмоций. Тревогу принято считать защитным механизмом, который должен предупреждать инспектора о надвигающейся опасности извне или о внутреннем конфликте.

те (представлениями о морали, социальными и культурными нормами) в этом случае речь идет о так называемой полезной тревожности. В разумных пределах она помогает избежать ошибок и поражений. Данные исследования по уровню тревожности позволяют формировать дополнительные в рамках УТС программы по использованию БОС тренингов, психорелаксация, mind-eyes в качестве профилактики тревожности для инспекторского корпуса.

В работе инспектора важно умение владеть собой в конфликтных ситуациях, которые могут возникнуть в результате активного взаимодействия с разными участниками хоккейного процесса и при выполнении прямых профессиональных обязанностей. С целью профилактики конфликтов и определения ведущей стратегии поведения в конфликте была предложена «Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса». Полученные данные позволяют говорить, что предпочтительным поведением в конфликтных ситуациях являются: компромисс (9), приспособление (4), сотрудничество (5). Что позволяет говорить об умении справляться с негативными проявлениями в конфликтной ситуации. В качестве рекомендаций предложены тренинг копинг-стратегий, а также тренинги по разрешению и профилактике конфликтов.

Дополнительно было проведено исследование по вопросам выявления типа мышления. Тип мышления – индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Выделяют 4 базовых типа мышления, каждый из которых обладает специфическими характеристиками: предметное, образное, знаковое и символическое мышление. В предложенной версии опросника, типы мышления уточнены в соответствии с имеющимися в отечественной психологии классификациями (предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное). У 7 инспекторов отсутствуют единственные предпочтения в выборе типа мышления. 6 инспекторов предпочитают предметно-действенное мышление и креативность, что проявляется в хорошей координации движений, способности мыслить творчески, находить нестандартные решения задач. 3 инспектора склонны к наглядно-образному мышлению, им свойственен художественный склад ума. Словесно-логическое

мышление свойственно 2 инспекторам, их отличает ярко выраженный вербальный интеллект. Наглядно-образное и словесно-логическое мышление преобладает у 2 инспектора. 5 инспекторов предпочитают креативность – способ нестандартного решения задач.

Наиболее предпочитаемым стилем мышления у инспекторов является аналитический, он преобладает у 7 инспекторов. Такое мышление ориентировано на всестороннее рассмотрение вопроса – прежде, чем принять решение, разрабатывается подробный план и собирается как можно больше информации. Синтетический стиль у 5 инспекторов, он проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды. Идеалистический стиль мышления предпочитают 3 инспектора, он проявляется в склонности к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем. Прагматический стиль свойственен 1 инспектору, данное мышление опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш. Реалистический стиль мышления наблюдается у 1 инспектора, он характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определенного результата. Идеалистическое и аналитическое мышление (сочетание двух стилей) у 3 инспекторов. У 4 инспекторов отсутствуют значимые предпочтения в выборе единственного стиля мышления.

Дополнительно была проведена диагностика организаторских способностей. Очень высоким уровнем развития организаторских склонностей обладают 6 инспекторов. 9 инспекторов показали высокий уровень организаторских способностей. Для 3 инспекторов характерен средний уровень.

Полученные результаты позволили получить системную информацию особенностей эмоционально-личностной сферы инспекторского корпуса КХЛ и, учитывая полученные данные, использовать их в дальнейшей работе и в подготовке программ повышения квалификации инспекторских кадров и обеспечения инспекторов «обратной связью» по результатам диагностической работы.

СМЕЖНЫЕ С ХОККЕЕМ ВИДЫ СПОРТА: БОЛ-ХОККЕЙ

Полянчиков Д.В., Герасимов С.В.

В настоящее время Федерация хоккея России активно принимает участие в организации и проведении соревнований по смежным с хоккеем видам спорта, оказывая всевозможную помощь таким разновидностям хоккея, как - флорбол, роликовый хоккей и бол-хоккей. Наряду с этим необходимо отметить, что бол-хоккей имеет максимальную схожесть с хоккеем с шайбой: являясь одной из разновидностей хоккея, имеет идентичные правила игры, размеры и разметку площадки, формат проведения, экипировку, состав участников. Отличие заключается лишь в том, что соревнования проходят не на льду, как в хоккее, а на ровной внеледовой поверхности. Таковой может быть практически любая твердая ровная поверхность. Благодаря использованию в бол-хоккее мяча, существует возможность проводить игры на площадках с газонным, резиновым и бетонным покрытием, а также с универсальным пластиковым покрытием для игровых видов спорта. Сохраняется основной принцип – играй в любом месте и в любое время.

По сути бол-хоккей – это наш, хорошо всем знакомый советский дворовый хоккей, в который играли дети по всей стране. Исторически так сложилось, что хоккей в нашей стране это один из любимых видов спорта. И бол-хоккей в этом смысле придает особую значимость в популяризации всеми любимого вида спорта.

В частности, мы считаем, что бол-хоккей является одним из лучших специализированных средств для подготовки хоккеистов, ко-

торое способствует развитию двигательных навыков и умений необходимых хоккеисту. Применяя бол-хоккей в подготовительный и переходный периоды спортивной подготовки, мы даем возможность заниматься любимым делом круглогодично, вовлекая тем самым большее количество детей к занятию хоккеем и спортом в целом. При этом мы подчеркиваем, что бол-хоккей это массовый коллективный вид спорта, что в свою очередь, дает нам возможность решать важные социальные задачи: популяризация здорового образа жизни, увеличение массовости среди населения и приобщения к занятиям физической культурой и спортом, воспитание гармонично развитой личности.

Участвовать в игре может любой желающий, различной возрастной категории. Не требуются навыки катания на коньках, не нужна специализированная экипировка. Именно это и делает бол-хоккей доступным и более простым для восприятия ребенка, в особенности для детей, которые уже занимаются или хотят заниматься хоккеем. И значительную роль в развитии данного направления придает деятельность Федерации хоккея России. Это также идеальный способ агитировать родителей прививать занятия данным видом спорта, так как не требуются затраты на дорогостоящее хоккейное снаряжение, дополнительные уроки ледовой подготовки, длительные поездки до ледовой арены и обратно.

Как же начиналось развитие бол-хоккея?



Первая задокументированная история такой игры, называвшейся метание, восходит ко второму тысячелетию до нашей эры, и проводилась в Ирландии. Слово хоккей произошло от аналогичной игры, в которую играли коренные индейцы в Северной Америке, впервые упомянутой в 1572 году. Организованные уличные или бол-хоккейные лиги, в своей современной форме, развивались независимо в нескольких странах, в Канаде (с конца 1960-х), в США (в начале 1970-х), Австрии, Чехии и Словакии (в 1980-х), Финляндии, Германии, Японии и Швейцарии (в начале 1990-х), а в последнее время и в других странах. Благодаря своим прямым сходством с хоккеем на льду, уличный и бол-хоккей развивался по схожим правилам во всех этих странах.

Люди любят играть в хоккей, и бол-хоккей - это самый простой способ, чтобы начать! В бол-хоккей очень просто играть на разных уровнях подготовленности, поэтому он быстро завоевал популярность по всему миру. Сейчас эта разновидность хоккея активно развивается более чем в 60 странах мира. Более сорока стран уже являются членами Международной федерации, история деятельности которой в этом году насчитывает 35 лет. При этом помимо традиционного формата игры 5х5, официальные правила по бол-хоккею предусматривают проведение соревнований в формате 3х3, 4х4. Что предоставляет еще больше возможностей для развития этой разновидности хоккея.

Большинство международных правил по бол-хоккею, основаны на нормах международ-

ного хоккея, используя все те же знаки разметки, размеры арены, штрафы, процедуры ввода мяча в игру (вбрасывания), остановки игры и т. п.

Основные различия заключаются в следующем:

1. На всех уровнях игры в бол-хоккей (детский, взрослый любительский, профессиональный) игроки должны играть в бесконтактном формате. Допускается плотное соприкосновение бок о бок при борьбе за мяч. Любое применение силовых приемов не допускается.

2. При игре высокоподнятой клюшкой следует незамедлительная остановка игры и игрок наказывается обязательным 2-х минутным удалением. Цель этого правила - научить игроков держать свои клюшки не выше уровня талии и свести к минимуму травматизм.

3. Офсайды основаны на системе «плавающей» синей линии, когда при входе в зону атаки граница зоны расширяется до центральной (красной) линии. Данное правило применяется при формате игры 5*5 и упраздняется при формате игры 3*3.

Остальные положения правил полностью соответствуют правилам игры в хоккей, принятые Международной Федерацией хоккея ИИХФ.

В начале 2018 года была зарегистрирована Межрегиональная общественная организация «Федерация бол-хоккея», которая на данный момент включает в себя 5 региональных представительств.

