

6. Лосин, Б. Е. Особенности соревновательной деятельности баскетболистов в экстремальных игровых ситуациях / Б. Е. Лосин, В. В. Жук // Методология и организация учебного и тренировочного процесса в физической культуре и спорте: материалы Междунар. науч.-метод. конф. Белгор. гос. ун-та, Белгород, 19–21 нояб. 2002 г. / Белгор. гос. ун-т. – Белгород, 2002. – С. 158–159.

7. Pers, J. Analysis and visualization of results, obtained by tracking players in team sports / J. Pers, S. Kovacic // Proceedings of the Ninth Electrotechnical and Computer Science Conference, ERK–2000, Portoroz, Sept., 2000. – Portoroz, 2000. – P. 261–264.

**Колеганова Э.О.**

БГУФК (Минск)

**Koleganova E.**

BSUPC (Minsk)

## **СОПРЯЖЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ**

**Аннотация.** Без использования тренировок по улучшению качества катания невозможно добиться необходимого для современного хоккея скоростного катания. Улучшить “skating skills” хоккеиста могут помочь специализированные упражнения из фигурного катания, выступающие в качестве сопряженных. В тексте приводятся основные направления использования тренировок по фигурному катанию в подготовке хоккеистов, полезные как на начальном, так и последующих этапах спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** качество катания на коньках; тренировка хоккеиста; упражнения из фигурного катания.

## **SPECIALIZED EXERCISES OF FIGURE SKATING IN THE TRAINING PROCESS OF HOCKEY PLAYERS**

**Abstract.** The use of skating skills training is very important to achieve the speed skating required in hockey. Specialized exercises from figure skating, acting as conjugates, can help improve the quality of a hockey player’s skating. The text provides the main directions of using figure skating training in the preparation of hockey players, both at the initial and subsequent stages of sports training.

**Keywords:** skating skills; hockey player training; figure skating exercises.

Результативность в игровых видах спорта напрямую зависит от особенностей построения тренировочного процесса, использования различных средств и методов. Основными средствами тренировки являются физические упражнения, состав которых может варьироваться в зависимости от вида спорта, поставленных

задач, условий тренировки и т. д. Специалисты подразделяют средства на: избранные упражнения, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Мы хотели бы рассмотреть вопрос использования родственных видов спорта в качестве подхода к специальной подготовке, направленной на развитие специальных двигательных способностей и навыков, необходимых спортсмену.

Например, многие упражнения, используемые в фигурном катании для улучшения качества катания на коньках, широко используются в подготовке хоккеистов. Большинство команд НХЛ в тренерском составе имеют, как правило, специалиста по технике катания, являвшегося в прошлом фигуристом. Исследования зарубежных авторов показывают, что использование 12-недельных тренировок хоккеистов по фигурному катанию позволило существенно улучшить их навыки катания. Контроль результатов эксперимента по тестам: челночный бег на коньках 5×18 м, t-тест, 5-кратный рывок с пробеганием отрезков по катку и линейное упражнение показали, что хоккеисты экспериментальной группы имели лучшие результаты, по сравнению с контрольной группой. Улучшились также показатели группового взаимодействия в хоккейных тестах [4].

Вместе с тем в отечественной школе хоккея не уделяется должного внимания становлению техники катания на коньках; в специальной подготовке хоккейные тренеры в основном сосредоточены на развитии двигательных способностей, обучении техническим приемам и игровой стратегии. При развитии специальных физических качеств используются преимущественно упражнения из хоккея [1]. При этом все большее число самих спортсменов или их родителей, если речь идет о детско-юношеском хоккее, начинают понимать полезность использования тренировок по качеству катания “skating skills” (без которого невозможно скоростное катание, столь необходимое в хоккее), прибегая в частном порядке к помощи тренеров-фигуристов.

Можно выделить несколько важных аспектов, делающих фигурное катание родственным для хоккея видом спорта не только за счет наличия коньков. Использование упражнений из фигурного катания оказывают сопряженное воздействие на развитие важных для хоккея специализированных навыков и качеств.

1. Современный хоккей – взрывной вид спорта, требующий высокоинтенсивной работы в коротких промежутках времени. Для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз [2]. Для выполнения технических действий, требующих существенных физических усилий (броски шайбы, передачи, удары по воротам) необходимо, чтобы количество усилий, затрачиваемое на скоростное перемещение на коньках по площадке, было минимальным. Плохое владение коньком, недостаточная техника катания заставляют спортсмена излишне напрягаться, концентрируя внимание и усилия на сохранении пространственных характеристик движения (положения

тела в пространстве, траектории движения и т. п.) и удержании равновесия на опоре с тонким лезвием.

Включая в процесс тренировки хоккеиста упражнения из фигурного катания, можно улучшить владение коньком и своим телом при передвижении на коньках. Поскольку в фигурном катании скольжение на двух ногах должно быть минимальным, все повороты на коньках исполняются преимущественно на одной ноге. Развитие способности скользить «по рисунку» и выполнять повороты на одной ноге поможет хоккеисту улучшить технику катания и уверенность при перемещении, благодаря сохранению баланса.

Большое внимание в фигурном катании уделяется активности работы верхнего плечевого пояса. Облегчить исполнение поворотов помогает согласованность работы ног, корпуса и плеч. Если хоккеист будет также уделять внимание этому важному аспекту при катании, то это позволит стать ему более маневренным. Содействуют этому упражнения на скручивание при катании, повороты на  $360^\circ$  вокруг своей оси в обе стороны и др.

2. Следует отметить, что во время игры в хоккей соперники часто сталкиваются и, теряя равновесие, падают. Можно наблюдать, как соперник пытается сбить игрока, подставив клюшку ему под ноги.

В фигурном катании есть особые тренировки по «гидроблейдингу», направленные на разучивание «слайдингов» – скольжения по льду с использованием поверхности тела (например, скольжение с касанием рукой или коленом льда и т. п.) и «перепрыжек». Применение подобных упражнений в процессе обучения катанию хоккеиста позволит ему в будущем в нужный момент применить навыки гидроблейдинга и минимизировать потерю баланса либо сократить время выхода из неустойчивого положения для принятия устойчивой стойки.

3. Современный хоккей отличается высокой маневренностью. Это требует от хоккеиста способности быстро разгоняться, останавливаться, резко менять направление движения и т. п. Способность к быстрому переключению обуславливается лабильностью нервной системы, подвижностью нервных процессов.

Тренируя специфическую способность хоккеиста к маневренности, тренеры невольно создают условия, в которых повторные быстрые движения становятся однотипными и выполняются в одном ритме, поскольку применяются перемещения на коньках, типичные для игры в хоккей. В результате этого возникает привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга, что начинает препятствовать дальнейшему развитию скоростной маневренности.

В фигурном катании техника катания равно ритмичность. Ритмичность даже является критерием при выставлении судейских оценок. Упражнения по катанию в условиях смены ритма, выполняемые с использованием метронома или стартовых сигналов, по нашему мнению, вполне могут быть применимы и полезны для тренировки хоккеистов.

Кроме этого, способность к маневренному, а значит со сменой ритма, катанию позволит хоккеисту быть и более тактичным. Поскольку резкие разгоны и резкие остановки, резкая смена направления движения, чередование скоростного катания и замедленного во время игры служат приемом обмана соперника, скрытия своих игровых намерений.

4. Важной способностью хоккеиста является высокая стартовая скорость. Эта способность зависит от уровня развития показателей силы ног, а также их положения – сохранения «правильной посадки». Чем сильнее согнуты ноги, тем мощнее и длиннее отталкивание. Быстро работающие ногами хоккеисты, как правило, показывают среднюю скорость разгона; и наоборот, более скоростные игроки совершают меньше движений при большой мощности отталкивания. Ключевым является длительное сохранение позы под углом  $45^\circ$ , хорошая подвижность тазобедренных суставов, определяющая центр тяжести и опоры на льду, смещение которого позволяет разгонять массу тела хоккеиста. Если хоккеист обладает сильными ногами, но не умеет сохранять ноги согнутыми («сидеть на ногах») и переносить массу тела с одной ноги на другую («балансировать») – его скоростные возможности будут ограничены. Такие хоккеисты могут быстро перемещаться по льду за счет хороших скоростных качеств ног максимум 1–2 смены, затем их возможности резко падают и последующие смены они «ползают» на двух ногах, опустив голову вниз. Иными словами, неэффективная техника снижает возможности качественного проявления имеющихся физических способностей.

В фигурном катании основой «чистого, без снега» катания является правильная посадка «на конек». Добиваются этого катанием с таким углом сгиба в коленном суставе, при котором максимальное давление массы тела спортсмена приходится на центральную часть лезвия, что способствует сохранению баланса по время маневров и поворотов и максимальному набору скорости от толчка (за счет минимизации силы трения). Перед тем как приступить к разучиванию технических элементов, юных фигуристов обучают основам скольжения, благодаря таким упражнениям, как: «скольжение на одной ноге в полуприседе»; «дуги» (скольжение на одной ноге, на одном ребре по рисунку «дуга», с применением работы коленного сустава по направлению вверх-вниз); «перетяжки» (последовательность дуг, исполняемых на одной ноге с попеременным чередованием внутреннего и наружного ребер).

Полагаем важным моментом в обучении хоккеистов также будет являться применение подобных упражнений.

5. В процессе игры хоккеист должен постоянно держать в зоне внимания перемещения других игроков (партнеров и соперников) и шайбы. Он не смотрит на коньки или на конец своей клюшки если владеет шайбой, а оценивает направление будущего удара в зависимости от игровой ситуации. “Skating skills” для хоккеиста означает больше, чем простая способность быстро перемещаться из одного места хоккейной площадки в другое. Это способность, находясь на льду, почти полностью отвлекаться от техники катания. А для этого хоккеист должен

уметь кататься на коньках естественно и легко, не задумываясь как передвигать ноги в коньках по льду.

Такие же требования предъявляются и к фигуристу, который во время проката программы должен легко и естественно выражать эмоции и чувства согласно музыкальному контенту, общаться взглядом со зрителями и судьями, не глядя в лед себе под ноги. Именно поэтому фигуристы с самых начальных этапов подготовки так тщательно оттачивают технику скольжения. Не случайно и агенты клубов НХЛ при просмотре игроков в детских командах, согласно утверждению, прежде всего обращают внимание на «умение кататься на коньках», определяя по данному критерию перспективы молодого хоккеиста стать игроком Национальной хоккейной лиги [3].

Таким образом, разработка программы тренировок по улучшению техники катания хоккеистов с использованием конкретных упражнений и подходов, принятых в практике обучения фигуристов, лучше подготовит игроков к предстоящему хоккейному сезону и позволит им быть более успешными.

1. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / А. А. Казаков [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 75–84.

2. Спортивные игры: теория, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

3. Школа хоккейного мастерства Бобби Халла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kidshockey.ru/viewtopic.php?f=2&t=7230>. – Дата доступа: 27.04.2022.

4. Lee, C. The Effect of a Complex Training Program on Skating Abilities in Ice Hockey Players [Electronic resource] / C. Lee, J. Yoo // Journal of Physical Therapy Science. – 2014. – 26, iss. 4. – P. 533–537. – Mode of access: [https://www.researchgate.net/publication/261883196\\_The\\_Effect\\_of\\_a\\_Complex\\_Training\\_Program\\_on\\_Skating\\_Abilities\\_in\\_Ice\\_Hockey\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/261883196_The_Effect_of_a_Complex_Training_Program_on_Skating_Abilities_in_Ice_Hockey_Players). – Date of access: 27.04.2022.