

УДК 37.037.1
ББК 75.5

Мартыненко А.Н., Таратухин А.С.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия, martinenko_an@mail.ru

САМОСТРАХОВКА КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ ХОККЕИСТОВ

В статье рассматриваются вопросы повышения безопасности хоккеистов на основе реализации концепции предварительного обучения единоборцев. При этом авторами приводятся как результаты изучения индекса травматичности американскими специалистами, так и собственных исследований. Последние свидетельствуют о высокой эффективности данной работы при условии определения состава приёмов самостраховки в соотношении со специфическими условиями тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Ключевые слова: хоккеисты, травматичность, самостраховка, специфические условия, изменения, безопасность.

Martynenko A.N., Taratuchin A.S.
Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

SELF-INSURANCE AS THE BASIS FOR HOCKEY PLAYERS' SAFETY

The article deals with improving the safety of players based on the concept of martial arts athletes preliminary training. At the same authors give the results of the index trauma study American experts and their own researches. They are the evidenceS of the its high efficiency, determining the composition of the self-insurance techniques in relation to the specific conditions of training and competitive activity of the players.

Keywords: hockey, trauma, self-insurance, specific conditions change, security

Введение. В последнее время вопросам обеспечения безопасности хоккеистов в тренировочном и соревновательном процессе уделяется пристальное внимание на самом высоком уровне, так как наличие высоких скоростей в соотношении с активными силовыми единоборствами приводит к ежегодному росту количества травм [3, с. 50].

Президент Международной федерации хоккея (ИИХФ)Р. Фазель считает: «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» [6].

При Международной федерации хоккея (ИИХФ) учрежден комитет по безопасности (В. Третьяк, Ш. Бурк, С. Федоров, С. Койву, А. Руджеро, Я. Шпачек и Ф. Бозон) [6].

При этом члены комитета по безопасности (ИИХФ) сталкиваются с серьезным противоречием, обозначенным генеральным ме-

неджером ХК ЦСКА и прославленным российским хоккеистом С. Федоровым: «...одновременно уменьшить количество травм и повысить зрелищность матчей» [9].

В качестве успешного примера предупреждения травм можно привести опыт спортивных единоборств, в которых обучение самостраховке является одной из ведущих основ оптимального соотношения понятий безопасность и зрелищность [10, с. 33].

Цель исследования – обоснование включения в систему многолетней подготовки хоккеистов концепции обучения и совершенствования приёмов самостраховки как основы безопасности спортсменов.

Методы. Для достижения поставленной цели нами использовались: анализ научно-методической литературы, интернета, журнала регистрации травм; опрос (интервьюирование), педагогический эксперимент; математико-статистический анализ.

Исследование проводилось с декабря 2012 г. по декабрь 2014 г. на хоккеистах 1997, 1999, 2000 годов рождения СДЮСАШОР им. А. Кожевникова (г. Омск) и 2001 и 2003 годов рождения и ДЮСШ НПСК «Авангард» (г. Омск).

В опросе участвовали слушатели программы высшей школы тренеров по хоккею факультета повышения квалификации Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Всего участвовало 110 спортсменов и 28 тренеров.

В качестве экспериментальной предложена разработанная нами программа «Ведение силовых единоборств в хоккее».

Анализ, результаты исследования. Анализируя содержание и последовательность решения вопросов безопасности хоккеистов, мы пришли к выводу, что в данной цепи отсутствует очень важное звено – концепция обучения и совершенствования приёмов самостраховки.

Концепция обучения и совершенствования приёмов самостраховки реализуется во многих видах единоборств (борьба самбо, дзюдо и др.). Результатом освоения данных приёмов является приобретённый двигательный навык, характеризующийся «динамическим стереотипом», обеспечивающим его экономичность, стабильность и вариативность в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Последовательная реализация данной концепции в системе многолетней подготовки единоборцев является эффективным инструментом предупреждения травматизма при сохранении зрелищности соревнований.

В качестве примера можно привести результаты обследования 20,1 миллиона спортсменов представленного в американском исследовании [8]. Для оценки авторы использовали интенсивный показатель травматичности, позволяющий нивелировать различия в количестве занимающихся сравниваемых видов спорта. Фактор интенсивности количества тренировок рассчитывался по числу полученных травм на 1000 тренировок или соревнований с учетом общего количества участников (athlete-exposures). Одна тренировка или соревнование расценивалось как одно «подвержение спортивному воздействию».

В представленном рейтинге травматичности хоккей (4 место, 3,7 травм) существенно опережает боевые искусства (11 место - 1,5 травм) и борьбу (12 место - 1,4 травмы). Из имеющихся вариантов наиболее целесообразно рассматривать интересующий нас вопрос в контексте сравнения именно с боевыми и борцовскими видами единоборств (более чем в два раза). Именно в этих видах вопросы предварительного обучения и дальнейшего совершенствования самостраховки рассмотрены основательно. Бокс (1 место - 5,2 травмы) в данном сравнении использовать не корректно, так как вопросы самостраховки при падениях в данном виде не рассматриваются вообще.

Несмотря на то, что в исследовании американцев нет анализа причин, спровоцировавших травмы (падение, столкновение, удар и др.), на основании существенной выборки можно проследить тенденцию к снижению травматизма в видах спорта предварительным обучением самостраховке.

С этой позиции хоккей имеет все шансы на выход из числа лидеров по коэффициенту травматичности. Исследование, проведённое специалистами медицинского центра КХЛ позволило определить, что наибольшее количество травм высококвалифицированные хоккеисты получают вследствие столкновений с бортами и игроками соперника [3, с. 51]. Именно эти травмы можно предупредить, предварительно освоив приёмы самостраховки [1, 2].

Интересно, что не только хоккей, но и другие популярные спортивные игры находятся в первой десятке самых травмоопасных: регби (2 место - 3,8 травм), футбол (6 место - 2,4 травм), баскетбол (7 место - 1,9 травм) и поэтому нуждаются в целенаправленной работе по освоению приёмов самостраховки.

Далее нами были рассмотрены основные подходы к обучению хоккеистов самостраховке на основании исследования специфических особенностей хоккея.

Для начала мы определились с понятием самостраховки – это проявляемое во время выполнения упражнений умение занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего

опасного положения. Способы выхода из них определяются специфическими особенностями соревновательной и тренировочной деятельности в виде спорта и основными положениями теории и практики спортивной тренировки в избранном виде спорта (хоккей с шайбой) [2].

До недавнего времени на практике специалистами предпринимались попытки прямого переноса средств и методов обучения приёмам самостраховки единоборств (борьба самбо, дзюдо и др.) в специфические условия хоккея (скользкие горизонтальные поверхности (лёд), жёсткие вертикальные ограничители (борт), активная силовая борьба в соотношении с высокими скоростями).

Использование прямого переноса (без изменений) может оправданно только в случае максимального соответствия определённых условий одного вида спорта другому. Так, например, в борьбе самбо, дзюдо и спортивной гимнастике тренировки и соревнования проходят на площадках, оборудованных специализированными смягчающими покрытиями (гимнастические маты, борцовский ковер, татами). Поэтому обучение юных гимнасток приёмам самостраховки, используемых в борьбе самбо и дзюдо, позволило существенно снизить травматизм (на 50%) [11, с. 127].

Периодически, тренеры предлагают спортсменам выполнять кувырки (иногда в виде наказания), отвечающие специфическим условиям спортивной акробатики и единоборств. Такие действия можно рас-

сматривать как создание условий для получения predetermined травм [4, с. 51-58].

Очевидно, что предлагаемые хоккеистам средства других видов спорта ориентированы на эффективное использование в не характерных для деятельности хоккеиста условиях. Соответствие используемых средств самостраховки специфическим условиям тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста позволило бы более эффективно решать поставленные задачи физической, технической и других видов подготовки [7].

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 (задатки) [5, с. 271-272].

В рамках проведенного нами опроса (интервьюирование) специалисты составляли мнение о возможности применения приёмов самостраховки, используемых в других видах спорта (спортивная гимнастика, акробатика, спортивные единоборства) и необходимости внесения изменений в технику заимствованных приёмов самостраховки с целью учёта специфических условий хоккея с шайбой.

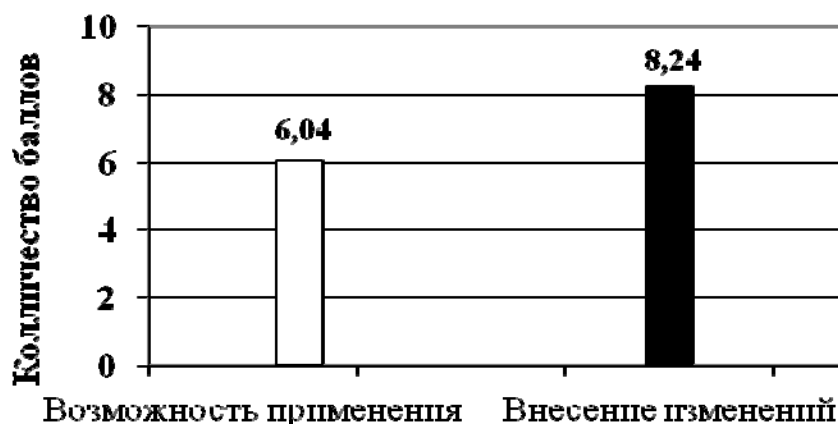


Рисунок 1 – Применимость приёмов самостраховки из других видов спорта в подготовке хоккеистов

В пределах десяти бальной шкалы предлагалось выбрать насколько следует вносить изменения. Стремление к нулю было принято за несогласие с предложенной необходимостью, а приближение к десяти подтверждало необходимость изменений (рис. 1).

Практическая реализация основных положений концепции предварительного в учебно-тренировочном процессе хоккеистов 1999, 2000 годов рождения СДЮСАСШОР им. А. Кожевникова (г. Омск) и 2001, 2003 годов рождения ДЮСШ НП СК Авангард (г. Омск) позволила получить существенное ($P < 0,05$; $P < 0,01$) снижение количественных (число травм) и качественных (тяжесть травм) показателей травматизма юных хоккеистов.

Выводы. Изучение подходов к подбору средств обучения самостраховке хоккеистов позволило подтвердить обоснованность включения в систему подготовки хоккеистов концепции обучения и совершенствования приёмов самостраховки как основы безопасности спортсменов.

Специалисты обратили существенное внимание на необходимость внесения изменений и доработки данных приёмов в соответствии со специфическими условиями тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее.

Список литературы

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. 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 25.01.2015).

3. Медведев, Б.И. Анализ травматизма и его профилактика в континентальной хоккейной лиге / Б.И. Медведев, Б.А. Тарасов,

Э.Н. Безуглов и др. // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 2 – С. 50-51.

4. Павлов, С.Е. Некоторые секреты подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. – М.: «ФОН», 2006. – С. 51-58.

5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – С. 271-272.

6. Прошло общее собрание членов Комитетов ИИХФ / Пресс-служба Федерации хоккея России // http://fhr.ru/main/ofnews/card/?id_4=4319 (дата обращения 11.04.2015)

7. 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. – 398 с.

8. Статистика спортивного травматизма // http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php (дата обращения 11.04.2015).

9. Федоров С.: Очень рад приглашению в Комитет спортсменов / Пресс-служба ХК ЦСКА, Пресс-служба Федерации хоккея России // http://fhr.ru/main/ofnews/card/?id_4=4313 (дата обращения 11.04.2015).

10. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300 (62) – Физ. культура / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – С. 33, 143.

11. Шишкина, Ю.П. Формирование навыка самостраховки у юных гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / Ю.П. Шишкина. – Волгоград, 2006. – С. 127.

References

1. Martynenko, A.N. Algoritm obuchenija prijomam samostrahovki junyh hokkeistov [The learning algorithm receptions lanyard young hockey players] / A. N. Martynenko, V. N. Konovalov, A. S. Taratuhin // Omskij nauchnyj vestnik. Serija: «Obshhestvo. Istorija. Sovremennost'». Omsk, 2015. № 1 (135). S. 166.

2. Martynenko, A.N. Problema specializirovannosti sredstv samostrahovki,

ispol'zuemyh v obuchenii hokkeistov [The problem of specialization means lanyard used in training hockey players] / A.N. Martynenko, V.N. Konovalov, M.N. Zlobin // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/119-14999> (data obrashheniya 25.01.2015).

3. Medvedev, B.I. Analiz travmatizma i ego profilaktika v kontinental'noj hokkejnoj lige [Analysis of injuries and their prevention in Continental Hockey League] / B.I. Medvedev, B.A. Tarasov, Je.N. Bezuglov, S.V. Shtejnerdt, V.A. Shajdulin // *Sportivnaja medicina: nauka i praktika*. 2013. № 2. S. 50, 51.

4. Pavlov, S.E. Nekotorye sekrety podgotovki hokkeistov [Some secrets of preparation of hockey players] / S.E. Pavlov. M.: «FON», 2006. S. 51-58.

5. Platonov, V.N. Periodizacija sportivnoj trenirovki. Obshhaja teorija i ejo primenenie [The periodization of athletic training. The general theory and its application] / V.N. Platonov. Kiev: Olimp. lit., 2013. S. 271-272.

6. Proshlo obshhee sobranie chlenov Komitetov IIHF [It has a general meeting of members of the Committees IIHF] / Press-sluzhba Federacii hokkeja Rossii // http://fhr.ru/main/ofnews/card/?id_4=4319 (data obrashheniya 11.04.2015)

7. Savin, V.P. Teorija i metodika hokkeja: ucheb. dlja studentov akad. i vuzov fiz. kul'tury po napravleniju 521900 - Fiz. kul'tura; po special'nosti 022300 - Fiz. kul'tura i sport

[Theory and Methods of hockey: ucheb. dlja students Acad. nat and universities. culture in the direction of 521 900 - P.. culture; in the specialty 022300 - Def. Culture and Sports] / V.P. Savin. M.: Akademija, 2003. 398 s.

8. Statistika sportivnogo travmatizma [Statistics of sports injuries] // http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php (data obrashheniya 11.04.2015).

9. Fedorov S.: Ochen' rad priglaseniju v Komitet sportmenov [I am very glad the invitation of the Athletes committee] / Press-sluzhba HK CSKA, Press-sluzhba Federacii hokkeja Rossii // http://fhr.ru/main/ofnews/card/?id_4=4313 (data obrashheniya 11.04.2015).

10. Shestakov, V.B. Sambo - nauka pobezhdat'. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy podgotovki sambistov: ucheb. posobie dlja studentov vuzov po napravleniju 034300 (62) – Fiz. kul'tura [Sambo - the science of winning. Theoretical and methodical bases of preparation of Sambo: Textbooks for students in the direction of 034 300 (62) - Physical culture] / V.B. Shestakov, S.V. Eregina, F.V. Emel'janenko. M.: OLMA Media Grupp, 2012. S. 33, 143.

11. Shishkina, Ju.P. Formirovanie navyka samostrahovki u junyh gimnastok na jetape nachal'noj specializirovannoj podgotovki: dis. ... kand. ped. nauk [Formation of skill lanyard in young gymnasts at a stage of initial specialized training] / Ju.P. Shishkina. Volgograd, 2006. C. 127.