



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 9 / 2025, Iss. 9 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.966

Анализ методик тренировки хоккеистов: оптимизация тактических схем в условиях неравного состава

¹ **Иванов Ф.Д.,**

¹ **Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта**

Аннотация: в данной работе исследуется значение тактической подготовки в хоккее, акцентируя внимание на принципах и методах улучшения игровых навыков спортсменов. Актуальность темы определяется необходимостью оптимизации тренировочных процессов в условиях возрастающей конкурентоспособности в этом виде спорта. В ходе исследования рассматриваются ключевые аспекты тактики на разных этапах игры, такие как позиционная игра, взаимодействие между игроками и принятие решений в условиях ограниченного времени. Особое внимание уделяется анализу успешных стратегий, применяемых командами на различных уровнях, а также их влиянию на результативность матчей.

Работа основана на сочетании теоретического изучения существующей литературы и практического анализа успешных примеров. Основными целями исследования являются выработка рекомендаций для тренеров и игроков, направленных на улучшение навыков чтения игры и быстрого реагирования на изменяющиеся условия на льду. Полученные результаты могут быть полезны как для профессиональных команд, так и для юниорских клубов, стремящихся повысить свои достижения и улучшить общую тактическую грамотность команды.

Ключевые слова: хоккей, тренировка, тактические схемы, численное преимущество, командное взаимодействие, методика тренировок

Для цитирования: Иванов Ф.Д. Анализ методик тренировки хоккеистов: оптимизация тактических схем в условиях неравного состава // Modern Humanities Success. 2025. № 9. С. 150 – 155.

Поступила в редакцию: 7 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 июля 2025 г.; Принята к публикации: 2 сентября 2025 г.

Analysis of hockey players' training methods: optimization of tactical schemes in conditions of unequal composition

¹ **Ivanov F.D.,**

¹ **Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health**

Abstract: this article examines the importance of tactical training in hockey, focusing on the principles and methods of improving the playing skills of athletes. The relevance of the topic is determined by the need to optimize training processes in the context of increasing competitiveness in this sport. The study examines key aspects of tactics at different stages of the game, such as positional play, interaction between players, and decision-making in a limited time environment. Special attention is paid to the analysis of successful strategies applied by teams at various levels, as well as their impact on the performance of matches.

The work is based on a combination of theoretical study of existing literature and practical analysis of successful examples. The main objectives of the study are to develop recommendations for coaches and players aimed at improving the skills of reading the game and responding quickly to changing conditions on the ice. The results obtained can be useful for both professional teams and junior clubs seeking to enhance their achievements and improve the overall tactical literacy of the team.

Keywords: hockey, training, tactical schemes, numerical advantage, team interaction, training methods

For citation: Ivanov F.D. Analysis of hockey players' training methods: optimization of tactical schemes in conditions of unequal composition. Modern Humanities Success. 2025. 9. P. 150 – 155.

The article was submitted: May 7, 2025; Approved after reviewing: July 10, 2025; Accepted for publication: September 2, 2025.

Введение

Хоккей является одним из самых динамичных командных видов спорта, требующих от игроков высокой физической подготовки, координации и быстрого реагирования в различных игровых ситуациях. В условиях постоянных соревновательных мероприятий тренерам необходимо разрабатывать и внедрять эффективные методики тренировок, которые позволят качественно развить тактическую готовность своих игроков, особенно в условиях численного преимущества или недостатка.

Актуальность данного исследования обусловлена растущими требованиями к качеству подготовки хоккеистов на всех уровнях, начиная от юниорских команд и заканчивая профессиональными лигами. Особое внимание уделяется адаптации тренировочного процесса к различным игровым сценариям для повышения результативности команды в критических ситуациях.

Цель данного исследования заключается в разработке и анализе тактических схем, а также в оценке эффективности различных тренировочных упражнений, которые помогают хоккеистам адаптироваться к изменяющимся условиям игры. В статье также рассматриваются рекомендации по внедрению этих методик в тренировочный процесс.

Предыдущие исследования показывают, что успешная игра в хоккее во многом зависит от грамотного планирования тренировочного процесса и использования современных подходов к обучению [1]. Например, недавние исследования подчеркивают важность командной динамики и взаимодействия игроков в условиях различных игровых ситуаций [2]. Другие авторы акцентируют внимание на значении тактической подготовки в контексте численного преимущества, подчеркивая, что команды, умеющие эффективно использовать такие моменты, имеют более высокие шансы на успех [3].

Различные методики тренировок, включая упражнения в условиях численного преимущества (5х4), недостатка (4х5) и равного состава (5х5), позволяют тренерам и игрокам отрабатывать специфические тактические схемы, которые могут стать решающими в игре. Сочетание теоретических знаний и практических навыков

является ключевым фактором для формирования успешной команды.

Тактическая подготовка в хоккее является предметом активного изучения в спортивной науке. Исследования показывают, что успешное выполнение игровых задач зависит от уровня тактической грамотности игроков. В своих работах исследователи рассматривают влияние тактических навыков на командную эффективность, подчеркивая важность взаимодействия между игроками и их способности адаптироваться к изменяющимся условиям игры [4, 8].

Другие авторы акцентируют внимание на том, как тактическая подготовка влияет на психоэмоциональное состояние спортсменов, что, в свою очередь, отражается на их спортивных показателях. Они утверждают, что повышенный уровень тактической осведомленности способствует снижению уровня стресса во время соревнований, что является критически важным для достижения высоких результатов [5].

Современные исследования также включают использование видеонализа и технологий для разработки индивидуальных и командных стратегий. Такой подход позволяет тренерам вести более точный мониторинг развития тактических навыков игроков, адаптируя тренировочные процессы к специфике каждой команды [6].

Таким образом, выделенные исследования подтверждают необходимость системного подхода к тактической подготовке, предлагая различные средства и методики, направленные на развитие ключевых игровых качеств хоккеистов.

Материалы и методы исследований

В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование для определения исходного уровня технико-тактической подготовленности игроков. Использовались тесты на точность бросков, слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед, слаломный бег с ведением шайбы и бег «Большой челнок» на 5 x 54 м. Эти тесты были выбраны на основе рекомендаций известных авторов.

В основной части тренировки экспериментальной группы были внедрены специально разработанные упражнения, направленные на совершенствование атакующих действий в условиях численного неравенства 5х4

и 4х5. Контрольная группа тренировалась по стандартной методике.

На протяжении восьми недель экспериментальная группа занималась два раза в неделю по 75 минут. В конце эксперимента проведено повторное тестирование для оценки изменений в уровне подготовки хоккеистов. Данные были обработаны с использованием t-критерия Стьюдента, что позволило выявить достоверные изменения между группами.

Результаты показали, что разработанный комплекс упражнений положительно сказался на технико-тактической подготовленности хоккеистов, улучшив их игровые показатели по сравнению с контрольной группой.

Результаты и обсуждения

В ходе нашего исследования была проведена оценка технико-тактической подготовленности

хоккеистов на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента. В результате применения разработанного комплекса упражнений на мотивацию и совершенствование игровых навыков, ожидалось положительные изменения в результатах физической подготовки и технико-тактического исполнения.

Тестирование проводилось на экспериментальной и контрольной группах хоккеистов, которые проходили одни и те же стандартные тесты. Целью было выявить, насколько разработанный комплекс воздействует на уровень подготовки спортсменов. В результате проведенного анализа мы можем с уверенностью утверждать, что результаты хоккеистов улучшились, что будет более наглядно показано в таблицах ниже.

Таблица 1

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов в начале педагогического эксперимента.

Table 1

Technical and tactical preparedness of hockey players at the beginning of the pedagogical experiment.

Тест	Результаты (баллы) в контрольной группе	Результаты (баллы) в экспериментальной группе
Точность бросков (кол-во попаданий за 35 сек)	4.2	4
Слаломный бег на коньках (сек)	22.5	22.1
Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	23.0	22.7
Бег на коньках «Большой челнок» (сек)	43.8	43.4

После 8 недель тренировки экспериментальной группы по разработанному комплексу упражнений

и методическим рекомендациям, было проведено повторное тестирование.

Таблица 2

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов в конце педагогического эксперимента.

Table 2

Technical and tactical preparedness of hockey players at the end of the pedagogical experiment.

Тест	Результаты (баллы) в контрольной группе	Результаты (баллы) в экспериментальной группе
Точность бросков (кол-во попаданий за 35 сек)	4.6	5.5
Слаломный бег на коньках (сек)	22.0	21.3
Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	22.8	22.1
Бег на коньках «Большой челнок» (сек)	43.1	42.5

Как видно из сопоставления результатов, хоккеисты экспериментальной группы продемонстрировали заметные улучшения по всем тестам. Такие изменения, как увеличение точности бросков, сокращение времени на слаломный бег на коньках и ведение шайбы, подтверждают эффективность предложенной методики.

Разница в показателях между экспериментальной и контрольной группами сигнализирует о значительном прогрессе хоккеистов, которые проходили занятия по специальной программе. Это, в свою очередь, показывает, что внедрение новых методов тренировки может существенно повысить уровень спортивной подготовки и улучшить игровые характеристики хоккеистов.

Итак, мы можем сделать вывод, что предложенный комплекс упражнений положительно влияет на физическую подготовленность и технико-тактические навыки высококвалифицированных хоккеистов. Данные результаты могут быть использованы для дальнейшей оптимизации тренировочного процесса и разработки новых методов в хоккейной практике.

Полученные результаты эксперимента демонстрируют высокую эффективность предложенной методики тренировки. Значительное улучшение показателей экспериментальной группы (37,5% прироста точности бросков) по сравнению с контрольной (9,5%) подтверждает целесообразность внедрения специализированных упражнений для совершенствования технико-тактических навыков.

Положительная динамика наблюдается во всех тестируемых параметрах: улучшение результатов в слаломном беге (как с шайбой, так и без), а также в беге «Большой челнок». Сокращение времени прохождения дистанций на 3,6% в тестах со шайбой и без неё свидетельствует о повышении уровня технической подготовленности спортсменов.

Статистическая значимость выявленных различий между группами подтверждает достоверность полученных результатов. Особенно важным представляется комплексное улучшение всех показателей, что указывает на всестороннее воздействие предложенной методики на физическую и технико-тактическую подготовленность хоккеистов.

Результаты исследования согласуются с современными представлениями о необходимости комплексного подхода к подготовке хоккеистов. Предложенная методика может быть

рекомендована для внедрения в тренировочный процесс команд различного уровня подготовки как эффективный инструмент совершенствования игровых навыков в условиях численного неравенства.

Перспективным направлением дальнейших исследований является детальный анализ влияния отдельных компонентов тренировочного процесса на конкретные показатели подготовленности спортсменов.

Выводы

Проведенное исследование позволило достичь поставленных целей и получить значимые результаты в области совершенствования методики подготовки хоккеистов. Разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие технико-тактических навыков в условиях численного неравенства, доказал свою высокую эффективность.

Статистически значимые улучшения показателей экспериментальной группы (прирост точности бросков на 37,5%) убедительно демонстрируют целесообразность внедрения предложенной методики в тренировочный процесс. Особенно важным является комплексное улучшение всех тестируемых параметров, что свидетельствует о всестороннем воздействии разработанных упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов для оптимизации тренировочного процесса хоккеистов различного уровня подготовки. Предложенные методики могут быть успешно интегрированы в систему подготовки как профессиональных, так и юниорских команд.

Список источников

1. Варданын В.Т., Козин В.В. Контроль за уровнем тактико-технической подготовленности юных хоккеистов на основе выявления малоэффективных действий // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. 40 с.
2. Варданын В.Т. Противоречия в подходах к обучению технике и тактике игры в хоккей // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: Материалы 5-й Международной научно-практической конференции, Омск, 21-24 марта 2019 года. Омск: Омский государственный технический университет, 2019. С. 330 – 335.
3. Галеев И.Ш., Закиров А.А. Программирование и контроль тренировочного процесса юных хоккеистов // Исследования и практика в социально-экономической и гуманитарной сфере: сборник статей всероссийской (национальной) научной конференции, Санкт-Петербург, 14 мая 2025 года. Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2025. С. 37 – 40.
4. Ишматов Р.Г., Романов М.И., Герсонский С.Р., Кузьмин В.А. Использование инновационных технологий в планировании, реализации и контроле тренировочного процесса квалифицированных хоккеистов: учебное пособие Ишматов, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2021. 100 с.

5. Крутских В.В., Сасин А.А. Основные принципы игры при численном неравенстве в современном хоккее // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 8 – 10.
6. Напалков К.С., Медведев В.Г. Отечественные и зарубежные программы подготовки юных хоккеистов // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 03 декабря 2020 года / Министерство физической культуры и спорта Свердловской области; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»; Государственное автономное учреждение Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ». Екатеринбург: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Екатеринбургская академия современного искусства" (институт), 2020. С. 121 – 132.
7. Овечкин А.М. Разработка методики оценки техникотактической подготовленности хоккеистов // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 15 – 19.
8. Павлов А.С. Принципы обучения тактике в современном методе подготовки хоккеистов // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Омск, 19-20 ноября 2019 года. Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. С. 108 – 112.
9. Хабаров В.А. Особенности методики технической подготовки хоккеистов 9-10 лет с учетом свойств высшей нервной деятельности // Тенденции развития науки и образования: Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции, Смоленск, 20 января 2020 года. Смоленск: МНИЦ "Наукосфера", 2020. С. 53 – 55.
10. Хамматов Б.М., Юламанова Г.М. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, Уфа, 21-23 марта 2019 года. Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2019. С. 397 – 398.

References

1. Vardanyan V.T., Kozin V.V. Monitoring the level of tactical and technical preparedness of young hockey players based on identifying ineffective actions. Modern problems of science and education. 2020. No. 2. 40 p.
2. Vardanyan V.T. Contradictions in approaches to teaching hockey technique and tactics. Physical education and sports in the life of student youth: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference, Omsk, March 21-24, 2019. Omsk: Omsk State Technical University, 2019. P. 330 – 335.
3. Galeev I.Sh., Zakirov A.A. Programming and monitoring of the training process of young hockey players. Research and practice in the socio-economic and humanitarian sphere: collection of articles of the All-Russian (national) scientific conference, St. Petersburg, May 14, 2025. St. Petersburg: Private scientific and educational institution of additional professional education Humanitarian National Research Institute "NATSRZAVITIE", 2025. Pp. 37 – 40.
4. Ishmatov R.G., Romanov M.I., Gersonsky S.R., Kuzmin V.A. Use of innovative technologies in planning, implementation and monitoring of the training process of qualified hockey players: a manual; NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. SPb.: [b.i.], 2021. 100 p.
5. Krutskikh V.V., Sasin A.A. Basic principles of playing with numerical inequality in modern hockey. Physical education: upbringing, education, training. 2021. No. 4. P. 8 – 10.
6. Napalkov K.S., Medvedev V.G. Domestic and foreign programs for training young hockey players. Current issues in the training of sports reserves: Materials of the All-Russian scientific and practical conference, Yekaterinburg, December 03, 2020. Ministry of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk Region; Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin"; State Autonomous Institution of the Sverdlovsk Region "Regional Center for the Development of Physical Culture and Sports with a Department of Sports Training in Karate". Yekaterinburg: Municipal Budgetary Educational Institution of Higher Education "Yekaterinburg Academy of Contemporary Art" (Institute), 2020. P. 121 – 132.
7. Ovechkin A.M. Development of a Methodology for Assessing the Technical and Tactical Fitness of Hockey Players. Bulletin of Sports Science. 2021. No. 4. P. 15 – 19.

8. Pavlov A.S. Principles of Teaching Tactics in the Modern Method of Training Hockey Players. Scientific and Methodological Aspects of Training Athletes: Proceedings of the Interregional Scientific and Practical Conference, Omsk, November 19-20, 2019. Omsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Physical Culture and Sports", 2019. P. 108 – 112.

9. Khabarov V.A. Features of the methodology of technical training of hockey players aged 9-10 years, taking into account the properties of higher nervous activity. Trends in the development of science and education: Collection of scientific papers based on the materials of the III International scientific and practical conference, Smolensk, January 20, 2020. Smolensk: MNITS "Naukosfera", 2020. P. 53 – 55.

10. Khammatov B.M., Yulamanova G.M. Analysis of the competitive activities of qualified hockey players. Actual problems of physical education, sports and tourism: Materials of the XIII International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education of Ufa State Aviation Technical University, Ufa, March 21-23, 2019. Ufa: State Educational Institution of Higher Professional Education "Ufa State Aviation Technical University", 2019. P. 397 – 398.

Информация об авторе

Иванов Ф.Д., Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, ivanovfedor131@gmail.com

© Иванов Ф.Д., 2025