

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Ассоциация «Федерация хоккея Республики Беларусь»

Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России»

Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина»

Республиканское общественное объединение
«Казахстанская федерация хоккея»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Сборник научных статей

Минск
БГУФК
2022

ISBN 978-985-569-619-4

© Учреждение образования «Белорусский
государственный университет
физической культуры», 2022

УДК 796.966(06)(476)+796.015.83
ББК 75.579(4Бел)+75.1
А43

Рекомендовано к размещению редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент *Т. А. Морозевич-Шилюк* (гл. редактор);
канд. пед. наук, доцент *А. Н. Мартыненко* (зам. гл. редактора);
д-р пед. наук, профессор *В. А. Коледа*;
канд. пед. наук, доцент *П. М. Прилуцкий*;
канд. пед. наук, доцент *Ю. А. Баранев*;
канд. пед. наук *В. И. Новицкая*;
Т. В. Лисица

А43 **Актуальные** вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой [Электронный ресурс] : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – 117 с.

ISBN 978-985-569-619-4.

В сборник включены статьи участников II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой», которая состоялась 5–6 мая 2022 года в г. Минске.

В публикациях рассматриваются современные подходы к планированию и повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов. Освещены специфические особенности использования средств и методов обучения на разных этапах системы многолетней подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой.

Подробно раскрываются проблемные вопросы развития и популяризации женского хоккея, повышения эффективности отдельных аспектов физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовки, проведения учебно-тренировочного процесса не только на основных базах хоккейных школ, но и при организации летних тренировочных сборов юных хоккеистов в спортивном лагере.

УДК 796.966(06)(476)+796.015.83
ББК 75.579(4Бел)+75.1

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Агафонова М.Е.</i> Актуальные направления медико-биологического контроля спортивной подготовки в хоккее с шайбой	5
<i>Амплеева В.В.</i> Проблемы ментального здоровья юных хоккеистов в постсовременном обществе	11
<i>Амплеева В.В., Поляков А.А.</i> Специфика построения тренировочного процесса у детей ранней специализации в хоккее на основе реалий XXI века	15
<i>Бабушкин Г.Д.</i> Психологические аспекты подготовки спортивного резерва в хоккее	20
<i>Башта Л.Ю., Филатова Н.П., Жерносенко В.А., Стрельников П.С.</i> Скоростно-силовая подготовленность хоккеистов 13–14 лет в длительном соревновательном периоде	28
<i>Белокозович Е.Ю.</i> Подбор амплуа и игровых сочетаний для юных хоккеистов с учетом психотипа личности	32
<i>Васильева К.А.</i> Противоречия и проблемы российского женского хоккея.....	36
<i>Глазкова Г.Б., Катин Г.А., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б.</i> Особенности психологической подготовки хоккеистов	41
<i>Дегтярев А.В.</i> Методика проведения летних тренировочных сборов юных хоккеистов в спортивном лагере	47
<i>Жук В.В., Козин В.В.</i> Комплексные системы трекинга спортсменов	52
<i>Козин В.В., Жук В.В.</i> Особенности видеорегистрации и анализа тренировочной и соревновательной деятельности в спорте.....	55
<i>Колеганова Э.О.</i> Сопряженное использование средств фигурного катания в тренировочном процессе хоккеистов.....	58
<i>Лашкуль А.К., Шуняева Н.В., Банаян А.А.</i> Оценка динамики психофизиологического состояния хоккеистов до и после игры методом газоразрядной визуализации.....	63
<i>Левкин А.В., Коновалов В.Н.</i> Модель интеграции средств физической и технической подготовки у хоккеистов 8–9 лет.....	67
<i>Ломоносова Л.А.</i> Чирлидинг как дополнительный источник прибыли хоккейного клуба	72
<i>Лукашевич Д.А., Парамонова Н.А.</i> Способ сопряженного развития двигательных и когнитивных способностей хоккеистов.....	75
<i>Плотников В.В.</i> Содержание технико-тактической подготовки нахимовцев-хоккеистов 5–7-х классов	79
<i>Плотников В.В.</i> Содержание технико-тактической подготовки нахимовцев-хоккеистов 8–11-х классов	83

Редженев Ж.К. Развитие скоростно-силовых качеств у хоккеистов 15–16 лет на этапе спортивного совершенствования	86
Романов В.Л., Козин В.В. Анализ тренировочного занятия хоккеистов в структуре методической работы	91
Савинский П.С. Специфика развития координационных способностей спортсменов ситуационных видов спорта.....	94
Савинский П.С., Козин В.В. Особенности тактико-технической подготовки спортсменов с учетом координирования двигательных задач	97
Саламатова Н.Л., Быков Д.Ю. К вопросу первичного отбора в детском хоккее.....	100
Смоленцева В.Н. Оптимизация проявлений психического выгорания у спортсменов-хоккеистов с использованием психологических средств	106
Шаламай А.Я. Совладание с предсоревновательной тревожностью у спортсменов-хоккеистов подросткового возраста	111

Агафонова М.Е., кандидат биологических наук
БГУФК (Минск)
Ahafonava M., Candidate of Biological Sciences
BSUPC (Minsk)

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Аннотация. В статье на основе анализа и обобщения данных научных исследований сформулированы специфические факторы риска спортивной деятельности в хоккее с шайбой, на основании которых определены актуальные направления медико-биологического контроля спортивной подготовки хоккеистов. Предложены варианты методов для осуществления различных направлений медико-биологического контроля, выполнение которых позволит профилактировать травматизм и развитие жизнеугрожающих состояний, сохранить здоровье и профессиональное долголетие хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, травматизм, внезапная смерть, функциональная подготовленность.

TOPICAL DIRECTIONS OF MEDICAL AND BIOLOGICAL CONTROL OF SPORTS TRAINING IN ICE HOCKEY

Abstract. In the article, based on the analysis and generalization of scientific research data, specific risk factors for sports activities in ice hockey are formulated, on the basis of which the actual directions of medical and biological control of sports training of hockey players are determined. Variants of methods are proposed for the implementation of various areas of medical and biological control, the implementation of which will make it possible to prevent injuries and the development of life-threatening conditions, preserve the health and professional longevity of hockey players.

Keywords: ice hockey, injuries, sudden death, functional readiness.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к развитию различных сторон подготовленности спортсменов. Не является исключением и хоккей с шайбой – игровой вид спорта, который также относится к группе ситуационных видов спорта и имеет следующие особенности:

1. Физическая нагрузка в хоккее с шайбой характеризуется высокой интенсивностью и эмоциональной насыщенностью, наличием сложнокоординационных движений, элементов силового единоборства на фоне интенсивного игрового мышления при значительной нагрузке на верхние и нижние конечности, постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха.

2. Необходимость взаимодействия с членами своей команды и соперниками в рамках правил соревнований при выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства.

3. Хоккей с шайбой – травмоопасный вид спорта со специфическими факторами риска (высокая скорость передвижения хоккеиста по льду, падение на лед; особенности использования спортивных снарядов для игры в хоккей с шайбой: клюшка и шайба; силовая борьба во время матча и тренировок приводит к столкновениям игроков, падениям, ударам по корпусу и конечностям; острые предметы в экипировке хоккеиста).

4. Для успешного выступления команды необходим высокий уровень функциональной подготовленности всех хоккеистов с учетом специфики игрового амплуа, тактики и стратегии построения игры.

5. Высокие требования к активности ведущих функциональных систем организма хоккеиста для выполнения соревновательной нагрузки в матче.

Очевидно, что такой вид спортивной деятельности не только вызывает значительные функциональные изменения в организме спортсменов-хоккеистов, которые протекают по типу стрессовых реакций, но и предрасполагает к высокому уровню травматизма и возникновению жизнеугрожающих ситуаций (внезапная смерть, катастрофическое кровотечение, переломы ребер, ключиц, костей таза, тупые травмы внутренних органов, черепно-мозговые травмы различной степени тяжести) при выполнении тренировочной нагрузки и во время игры. Более того, современная тенденция роста спортивных результатов и усиление конкуренции на международной арене закономерно формируют задачу повышения уровня спортивной работоспособности на базе сохранения здоровья и спортивного долголетия хоккеистов. Известно, что значительная физическая и психоэмоциональная нагрузка во время игры, выполняемая на фоне общего переутомления организма и перенапряжения активно действующих функциональных систем, приводит к возникновению травматизма и жизнеугрожающих состояний, поэтому наличие постоянного медико-биологического контроля спортивной подготовки становится обязательным.

На основании анализа новейших достижений в области обеспечения безопасности спортивной деятельности и мониторинга функциональной подготовленности определены актуальные направления медико-биологического контроля спортивной подготовки хоккеистов:

1. Профилактика внезапной смерти при занятиях игровыми видами спорта

В настоящее время данные о современных взглядах на распространенность, причины, обстоятельства, меры профилактики внезапной (сердечной) смерти у взрослых, подростков и детей при занятиях спортом изучены подробно и хорошо освещены в научной и клинической литературе. Таким образом, на основании полученных данных представляется возможным определить основные причины внезапной смерти спортсменов-хоккеистов [2, 6, 7]:

1) синдром «Сомmotio cordis» (сотрясение сердца) – возникает при резком и сильном ударе в грудь (спортивным оборудованием или при контакте), вызывающем фатальную аритмию сердца;

2) внезапное и острое по течению проявление структурной, обычно наследственной, болезни сердца у молодых спортсменов (младше 30 лет) в результате влияния комплекса опасных факторов спортивной деятельности в хоккее с шайбой;

3) стрессорная кардиомиопатия – является одной из основных причин смерти спортсменов в видах спорта с интенсивной динамической нагрузкой и высоким уровнем спортивного конфликта;

4) тяжелые травмы головы, шеи, органов груди и живота – смерть за счет внешних причин;

5) высокий уровень интенсивности физической нагрузки и психоэмоциональной напряженности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

6) использование запрещенных в спорте веществ и (или) методов, способствующих развитию угрожающих жизни состояний нетравматического характера (нарушения ритма сердца, тромбозы и тромбоемболии сосудов, острые некрозы и нарушение кровоснабжения миокарда, острая гипогликемия).

Следует отметить, что не только профессиональный спорт, но и детский и юношеский тоже находятся в этой зоне риска. Так, в научном исследовании Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков (ЦСССА) ФМБА России было достоверно установлено, что частота внезапной сердечной смерти составляет примерно 1:100 000 юных спортсменов, при этом более чем в 90 % случаев страдают мальчики. Виды спорта, при занятии которыми чаще происходит внезапная сердечная смерть – футбол (как американский, так и европейский), баскетбол, хоккей с шайбой. Отдельной проблемой у юных спортсменов рассматривается внезапная сердечная смерть вследствие commotio cordis – развитие жизнеугрожающих аритмий сердца вследствие удара тупым предметом (летающий мяч или шайба, при контакте игроков) в левую область сердца во время систолы желудочка. У внезапно погибших во время занятий спортом детей чаще всего выявляют стрессорную кардиомиопатию, но более чем в 50 % случаев не обнаруживают патологических изменений, что указывает на аритмогенную причину смерти [3].

Для решения острой проблемы внезапной смерти и сохранения жизни и здоровья юных спортсменов в игровых видах спорта специалистами Центра в качестве дополнения к тщательному спортивному отбору и регулярному функциональному обследованию сердца разработали алгоритм скринингового кардиологического обследования юных спортсменов, включающий анкету-опросник и первичное инструментальное обследование [3]. В специально разработанном опроснике, кроме стандартных данных о спортсмене, учитываются дополнительные данные: квалификация, игровое амплуа и спортивный стаж; интенсивность тренировок (количество часов в неделю); массо-ростовые показатели и площадь поверхности тела; субъективная оценка физической формы по пятибалльной шкале; жалобы с уточнением характера и связи с физической нагрузкой; показатели максимального артериального давления в анамнезе; уточнение семейного анамнеза с акцентом на наличие случаев внезапной смерти в семье в молодом возрасте и случаев заболеваний сердца с риском внезапной сердечной смерти;

клинический осмотр, включающий выявление признаков дисплазии соединительной ткани (повышенную растяжимость кожи, гипермобильность суставов, келоидные рубцы, деформацию грудной клетки), определение границ сердца перкуторным методом, аускультацию сердца, наличие симметричной пульсации на бедренных артериях; измерение артериального давления методом Короткова в положении сидя после 5-минутного отдыха [3].

2. Профилактика травматизма

Известно, что хоккей с шайбой является травмоопасным видом спорта и, по мнению исследователей, занимает 2-е место по числу травм на 1000 спортсменов и 3-е место по числу травм на 1000 спортивных занятий (3,7 %). Установлено, что в хоккее регистрируют в среднем 16 травм на 1000 соревнований и всего 2 травмы на 1000 тренировок. При этом, согласно данным разных исследований, на долю нижних конечностей приходится 27,0–39,4 % травм, на голову, лицо и шею – 28,0–30,6 %, на верхние конечности – 19,0–24,0 % [6, 7].

За последнее десятилетие проведено довольно большое количество научных исследований, посвященных изучению взаимосвязи биомеханических характеристик тренировочной и соревновательной нагрузок хоккеистов с механизмом получения травм. Установлено, что в хоккее с шайбой этот механизм связан со столкновениями в 44 % случаев, включая контакты с бортом и игроками, падением на лед. На удары шайбой и клюшкой приходится 18 и 15 % случаев соответственно, на падения без контакта – 9 %, по причине драк – 3 %. В хоккее травмы головы и шеи встречаются реже, чем повреждения других частей тела. Локальные черепно-мозговые травмы у хоккеистов характеризуются определенным местом приложения силы и включают в себя переломы костей черепа и внутричерепные гематомы. Они обычно вызваны ударом клюшки или шайбы, а также ударом головой о лед или другую поверхность. К диффузным травмам относится сотрясение головного мозга, возникающее при резком угловом ускорении головы при столкновениях с другими игроками или падении. По результатам большинства эпидемиологических исследований наибольшее количество травм получают нападающие и защитники. Установлено, у нападающих более высокий риск разрыва медиальной коллатеральной связки (МКС) коленного сустава по сравнению с защитниками, а у защитников отмечен значительно более высокий риск получения тяжелой черепно-мозговой травмы (ЧМТ) [1, 7].

Одной из основных причин, обуславливающих тяжелые травмы у хоккеистов, является высокая скорость движения. Скорость взрослых хоккеистов-любителей достигает 48 км/ч, а молодых игроков (с 12 лет) – 32 км/ч. Зарегистрировано, что 30 % всех повреждений в хоккее связаны с падением на лед и последующим неконтролируемым скольжением. Хоккеист, упавший и двигающийся головой вперед со скоростью около 24 км/ч, может получить серьезную травму шейного отдела позвоночника из-за столкновения с другим игроком, удара о борт или ворота [6, 7].

Другим источником травм является спортивное оборудование. При обзоре результатов многочисленных исследований выявлено, что травма от удара клюшкой на матчах и тренировках регистрируется в 15–26 % случаев при обращении за медицинской помощью. Во время игры после броска шайба может двигаться со скоростью от 80 км/ч и выше и, с учетом массы шайбы (156–170 г), представляет опасность для здоровья хоккеистов и зрителей из-за значительной силы удара при попадании шайбы в любую часть тела. Такая травма встречается в 16–18 % случаев.

Острые металлические лезвия коньков также представляют большую опасность не только для здоровья, но иногда и для жизни хоккеистов. Опасная травма шеи может возникнуть от воздействия лезвия конька и удара шайбой. В литературных источниках сообщается о нескольких случаях травм шеи коньком в хоккее, из которых 2 случая закончились смертью спортсменов от гемаспирации вследствие кровотечения в дыхательные пути, от массивного кровотечения при ранении сонной артерии [6]. Попадание шайбы в шею приводит к повреждению гортани и шейных позвонков, в тяжелых случаях к разрывам кровеносных сосудов. В 5 зарегистрированных случаях смертельные удары были нанесены шайбой на льду во время игры – 4 раза и на скамейке запасных – 1. Во всех случаях смерть наступала мгновенно в результате разрыва позвоночной артерии атланта (4), внутренней сонной артерии (1) [6]. И последнее, технические характеристики хоккейной площадки при определенных обстоятельствах могут служить источником травм (например, неровная поверхность льда, ворота и борта) [6].

3. Мониторинг функциональной подготовленности

В настоящее время уже точно определена физиологическая характеристика соревновательной нагрузки в матче для хоккеиста высокой квалификации. Установлено, что интенсивность физической нагрузки в процентном отношении чаще распределяется следующим образом: максимальной и субмаксимальной мощности (14–16 % в анаэробном режиме); большой мощности (24–26 % в смешанном, аэробно-анаэробном режиме); умеренной мощности (60 % в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5–6 км) [4]. При этом физиологические показатели организма варьируют в значительных пределах: пульс – 145–210 уд/мин; концентрация лактата в крови – 150–170 мг/%; потребление кислорода – 3,9–5,1 л/мин; кислородный долг – 7–12 л; легочная вентиляция – 160 л/мин [4]. Закономерно, что для оценки динамики значительных функциональных изменений, которые развиваются в процессе спортивной подготовки хоккеистов, необходим регулярный контроль функциональных возможностей организма, чтобы своевременно выявить и предотвратить состояние переутомления, перетренированности и начала заболевания.

Для определения уровня функциональной подготовленности и оценки адаптации организма к физическим нагрузкам в процессе спортивной подготовки отечественные и зарубежные специалисты в области спортивной физиологии рекомендуют у хоккеистов регулярно оценивать функциональное состояние кардиореспираторной

системы (ЧСС, АД, ЭКГ, ЖЕЛ), нервной системы и опорно-двигательного аппарата (психофизиологические показатели) и системы крови (гематологические, биохимические и гормональные показатели) в покое и после выполнения физических нагрузок различной направленности с целью изучения срочного, отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов. Для оценки уровня развития общей функциональной подготовленности хоккеистов ведущие российские специалисты в области функционального тестирования спортсменов рекомендуют применять методику «фартлек» [5]. Тест «фартлек» представляет собой функциональную пробу, основанную на достижении спортсменом максимальной мощности (интенсивности) мышечной нагрузки в 5 сериях по 45 с, при которой частота сердечных сокращений повышается до 170 ± 5 уд/мин с последующими паузами восстановления по 90 с, в течение которых ЧСС должна достигать 125 ± 5 уд/мин. Тест предназначен для лиц в возрасте от 15 до 40 лет. Тест является максимальным по мощности, но так как после периодов максимальной физической работы выполняются в два раза большие по величине паузы отдыха, такой подход позволяет опосредованно судить о величине максимального потребления кислорода (МПК), которая характеризует аэробные возможности спортсмена и поэтому при помощи теста «фартлек на велоэргометре» можно оценить уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к интенсивным физическим нагрузкам и, соответственно, уровень развития общей функциональной подготовленности спортсмена [5].

Анализ функциональной подготовленности спортсменов в динамике позволяет оценить адаптацию организма к физическим нагрузкам, выявить факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена, что в итоге позволяет оптимизировать тренировочный процесс и повысить результативность соревновательной деятельности.

Таким образом очевидно, что знание причин и наиболее вероятного времени появления, возможной степени тяжести, локализации и видов спортивных повреждений, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой, крайне важно для осуществления медико-биологического контроля в области спортивной подготовки хоккеистов и для управления рисками возникновения несчастных случаев как в профессиональном, так и в детско-юношеском спорте.

1. «Болевые точки» сотрясения головного мозга у юных спортсменов / О. С. Ключников [и др.] // Медицина экстремальных ситуаций. – 2021. – Т. 23, № 3 – С. 123–130.
2. Гаврилова, Е. А. Внезапная смерть в спорте: причины, частота возникновения, профилактика / Е. А. Гаврилова, О. Чурганов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 36–41.
3. Макаров, Л. М. Спорт и внезапная смерть у детей / Л. М. Макаров // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2017. – № 1. – С. 40–46.
4. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации, Федерация хоккея России. – М.: Федерация хоккея России, 2020. – 316 с.

5. Урюпин, Н. Н. Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов : метод. пособие для тренеров нац. сб. команд / Н. Н. Урюпин, В. В. Савостьянов, А. В. Алехнович; под общ. ред. В. А. Третьяка; Федерация хоккея России – М.: [б. и.], 2014. – 34 с.

6. Khodasevich, L. S. Fatal Injuries in Sports / L. S. Khodasevich, A. L. Khodasevich, S. G. Kuzin // European Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 1. – № 1. – P. 38–48.

7. Epidemiology of injuries in professional ice hockey: a prospective study over seven years / G. Ornon [et al.] // Journal of Experimental Orthopaedics. – 2020. – № 7 (87). – P. 1–8.

Амплеева В.В., кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский ГУФКСИТ (Казань)

Ampleeva V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Volga Region SUFKSIT University (Kazan)

ПРОБЛЕМЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОСТСОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Статья посвящена проблемам ментального здоровья спортсменов в эпоху постсовременной культуры и ее проявлением в сфере спорта. Отражены проблемы постсовременного общества и его влияние на сферу физической культуры и спорта, проблемы психического здоровья спортсменов, начиная с ранней специализации до спорта высших достижений. В первую очередь – это фактор стресса, который оказывает влияние на работу головного мозга и, как следствие, психические процессы юных спортсменов. Данные факторы обуславливают необходимость как психологической подготовки, так и спортивного психолога или педагога-психолога в спортивных школах и клубах.

Ключевые слова: постсовременная культура, ментальное здоровье, стресс, юные хоккеисты.

MENTAL HEALTH PROBLEMS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS IN POST-MODERN SOCIETY

Abstract. The article is devoted to the problems of the mental health of athletes in the era of post-modern culture and its manifestation in the field of sports. The problems of post-modern society and its influence on the sphere of physical culture and sports, the problems of the mental health of athletes, from early specialization to elite sports are reflected. First of all, it is a stress factor that affects the functioning of the brain and, as a result, the mental processes of young athletes. These factors determine the need for both psychological training and a sports psychologist or educational psychologist in sports schools and clubs.

Keywords: postmodern culture, mental health, stress, young hockey players.

Введение. Термин «постсовременное общество», отражающий специфику новых явлений и процессов конца XX – начала XXI века в зонах интенсивного промышленного развития, появился относительно недавно, преимущественно в литературе по социологии, транскультуральной психологии и психиатрии [1].

Постсовременное общество характеризуется нестабильностью, ощущением ненадежности, иллюзией свободы выбора, опасением за свое будущее [1].

Ключевыми чертами постсовременного общества являются: отсутствие глубины и поверхностный взгляд на мир; ослабление эмоций, которое связано с фрагментированностью жизни; утрата историчности и отказ от попыток знать собственное прошлое; преобладание воспроизводящих («изображающих»), а не производящих технологий – телевидение, компьютеры [1].



Рисунок 1 – Постсовременная культура и ее влияние на современное общество

Проблемы постсовременной культуры затронули и сферу физической культуры и спорта (рисунок 2).

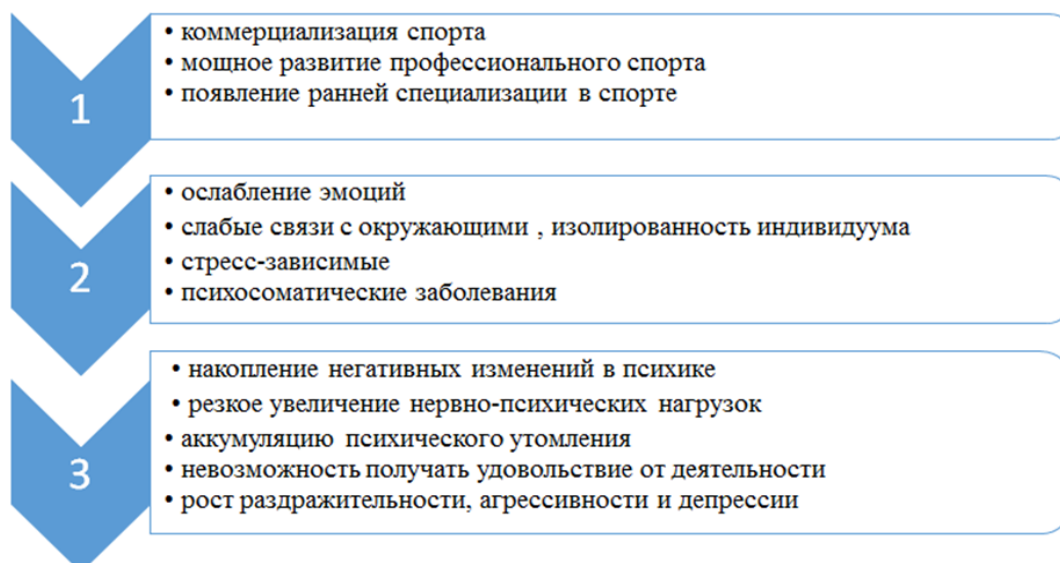


Рисунок 2 – Проявление постсовременной культуры в спорте

Основная часть. Постановка проблемы психологического здоровья спортсменов, на наш взгляд, вызвана стремительной интенсификацией спортивной деятельности, все чаще базирующейся на материальных стимулах, коммерциализацией спорта, мощным развитием профессионального спорта.

А.В. Алешичева говорит о том, что: «Изменения, происходящие в обществе, повлекли за собой снижение контроля за количеством соревнований в течение короткого промежутка времени, что вызвало резкое увеличение нервно-психических нагрузок, накопление негативных изменений в психике, аккумуляцию психического утомления, рост раздражительности, агрессивности и депрессии, особенно у профессиональных спортсменов» [1].

Автор также отмечает важность саморегуляции и пишет: «О важности психологической подготовки в спорте и необходимости для спортсменов владения методами и способами саморегуляции утверждается в многочисленных исследованиях. Освоение методов саморегуляции в спорте осуществлялось давно и для различных целей: создания мобилизационной готовности к победе; повышения результативности соревновательной деятельности; восстановления специальной работоспособности спортсменов; повышения психической надежности спортсмена» [1].

Н.Н. Романова с соавторами отмечают следующее: «Динамика событий в современном хоккее предъявляет достаточно высокие требования к личности игроков вне зависимости от их возраста, соревновательного опыта и игрового амплуа. Нередко, имея приблизительно одинаковый уровень физической, технической, функциональной и тактической подготовленности, игрок уступает сопернику именно по показателям психологической подготовленности» [3].

По мнению экспертов разных стран, в мире от 70 до 90 % заболеваний – психосоматические, или стресс-зависимые, то есть такие заболевания, в возникновении которых сыграли важную роль психологические или поведенческие факторы. Реакцию стресса вызывают неблагоприятные факторы (стрессоры), и человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой для него ситуации. Какова бы ни была причина стресса, реакция человеческого организма на него практически одинаковая [1].

Ц.П. Короленко в своих исследованиях отмечает, что в малых дозах стресс нам необходим, так как имеет множество позитивных эффектов. Он стимулирует все системы нашего организма, мобилизует способность справляться с трудностями, проверяет нашу приспособляемость и гибкость, побуждает максимально выкладываться для достижения цели. Мы нуждаемся в некотором стрессе, но его передозировка или неадекватная реакция на стрессор может принести вред. У человека, адаптационный резерв которого недостаточен, и организм не способен эффективно противостоять стрессу, появляются сначала чувство беспомощности, безнадежности, депрессия, а потом и различные симптомы заболеваний [1].

Все это отражает процессы, происходящие в спорте на современном этапе, особенно на этапе ранней специализации, которая усложняется еще ситуацией

детско-родительских отношений, связанной с ориентацией на внешнюю мотивацию и постоянным стрессом.

Все вышеописанные проблемы, по мнению исследователей (Н.Н. Романова, Я.В. Латюшин, Д.А. Дятлов (2019); Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева (2015)) усугубляются отсутствием программ для ранней специализации, ориентированных на федеральные стандарты по видам спорта [4, 5].

Заключение. Все вышеописанные проблемы приводят к интенсификации профессионального спорта на более раннем этапе, когда детская психика исходя из возрастных особенностей не готова к постоянно стрессу, который приводит к задержке развития психических процессов и омоложению таких проблем, как:

- 1) накопление негативных изменений в психике;
- 2) резкое увеличение нервно-психических нагрузок;
- 3) аккумуляция психического утомления;
- 4) невозможность получать удовольствие от деятельности;
- 5) рост раздражительности, агрессивности и депрессии.

Таким образом, данная ситуация в современном спорте предполагает решение данных проблем за счет таких мероприятий, как:

- 1) наличие программ психологической подготовки в планах подготовки спортсменов;
- 2) наличие спортивных психологов или педагогов-психологов в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах;
- 3) проведение курсов повышения квалификации, семинаров и круглых столов для тренеров на уровне РФ;
- 4) создание проектов для образовательной деятельности родителей спортсменов.

1. Алешичева, А. В. Эффективность применения саморегуляции для сохранения психологического здоровья спортсменов / А. В. Алешичева // Психическое здоровье общества в постсовременном мире: сб. материалов форума специалистов помогающих профессий с междунар. участием, Новосибирск, 13–18 апр. 2016 г. / Общерос. проф. психотерапевт. лига; редкол.: Л. А. Осъмук [и др.]. – Новосибирск, 2016. – С. 123–124.

2. Короленко, Ц. П. Психическое здоровье в XXI веке. Гендерные особенности, связанные с постмодернистской культурой / Ц. П. Короленко, Т. А. Шпикс // Неврологический вестник. – 2013. – Т. XLV, вып. 1. – С. 3–10.

3. Михно, Л. В. Болевые точки современного российского хоккея / Л. В. Михно // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. – № 4. – С. 11–13.

4. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / Н. Н. Романова [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 3. – С. 69–72.

5. Хвацкая, Е. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 194–201.

Амплеева В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Поляков А.А.

Поволжский ГУФКСиТ (Казань)

Amplieeva V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Polyakov A.

Volga Region SUFKSIT University (Kazan)

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ХОККЕЕ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЙ XXI ВЕКА

Аннотация. В статье рассмотрена специфика построения тренировочного процесса детей ранней специализации, исходя из современных реалий XXI века. В ходе наблюдения было выявлено, что при составлении тренировочного плана на неделю, месяц, год многие специалисты применяют только базовые знания теории и методики избранного вида спорта, забывая о том, что нынешнее поколение детей кардинально отличается и требует учета возрастной психологии и особенностей развития детей ранней специализации. Описываются методические особенности построения тренировочного занятия на основе учета возрастных особенностей детей ранней специализации. Также представлен конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Ключевые слова: хоккей, вратари, ранняя специализация, особенности построения тренировочного занятия, конспект занятия по общей физической подготовке.

THE SPECIFICITY OF CONSTRUCTING THE TRAINING PROCESS FOR CHILDREN OF EARLY SPECIALIZATION IN HOCKEY BASED ON THE REALITIES OF THE 21st CENTURY

Abstract. The article considers the specifics of building the training process for children of early specialization, based on the modern realities of the 21st century. During the observation, it was revealed that when drawing up a training plan for a week, month, year, many specialists use only basic knowledge of the theory and methodology of the chosen sport, forgetting that the current generation of children is fundamentally different and requires taking into account the age psychology and developmental characteristics of children at an early age specializations. The methodological features of building a training session based on the age characteristics of children of early specialization are described. A summary of the training session on general physical fitness is also presented.

Keywords: hockey, goalkeepers, early specialization, especially the construction of a training session, a summary of a lesson on general physical preparation.

Введение. Хоккей – это сложный и комплексный вид спорта. Конечной целью педагогической работы является спортивная подготовка и воспитание хоккеиста высокого класса, что невозможно без преемственности, системности и непрерывности этой деятельности [1].

Проблема ранней специализации в спорте, ее необходимость и эффективность давно является фактором споров и дискуссий. Современные тенденции этапа ранней спортивной специализации исходят из снижения возраста начала занятий избранным видом спорта по сравнению с утвержденными федеральными стандартами [3].

Специфика построения тренировочного процесса в реалиях XXI века достаточно сложна. Зачастую дети, придя в секцию по хоккею, не обладают теми «базовыми» умениями и навыками, которыми обладали их ровесники еще 10–15 лет назад.

Основная часть. Перед тем, как строить тренировочный процесс на этапе ранней специализации, нужно понять, что необходимо исправлять проблемы, которые есть практически у всех детей нынешнего поколения. Это проблемы малоподвижных суставов. Начиная от стоп, заканчивая плечевыми суставами. Если не решить эту проблему в начале пути, то в дальнейшем большинство спортсменов не будут доходить до того уровня, потенциал к которому у них есть.

Специфика построения тренировочного процесса у детей на этапе ранней специализации такова, что тренеру необходимо давать детям упражнения, которые будут заставлять их выходить из зоны комфорта и овладеть новыми навыками. Стоит подчеркнуть, что для нынешних детей эта «зона комфорта» имеет другие границы, нежели 15–20 лет назад: дети мало двигаются, мало играют друг с другом, заменяя это виртуальными играми. Поэтому на первом этапе важно исправить текущие проблемы, о которых говорилось выше, после этого закладывать базис двигательных движений, постепенно и равномерно развивая качества согласно периоду развития детей.

Н.Н. Романова с соавторами говорят следующее: «Чтобы грамотно развивать детей ранней специализации, знаний стандартных средств и методов, которые присущи данному возрасту, будет недостаточно. Важно знать психологические особенности детей данного периода» [2].

Тренировочный процесс, вне зависимости, ледовое это занятие или занятие по ОФП, необходимо строить, исходя из специфики возрастной психологии. Так, продолжительность основной части тренировочного занятия должна занимать не более 45–50 минут. При этом разминка должна быть более продолжительной, чем на более поздних этапах подготовки спортсменов, и длиться 15–20 минут. Основную часть занятия делить на несколько блоков заданий по 8–10 минут, разбавляя их 1–2 играми. В ходе тренировочного занятия применять методические приемы для внимания: звуковые сигналы, прием «тишина», двигательные действия.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><i>Комплекс упражнений на улучшение подвижности голеностопного сустава.</i></p> <p>1. И.п. стоя на одной ноге (она чуть согнута в колене). Носок второй (задней) ноги тянуть по поверхности коврика («Вытираем пол»)</p>	<p>6–7 минут</p> <p>10 раз каждой ногой</p>	<p>1. Чувствовать растяжение передней части голени задней ноги, «вытирать» не спеша</p>
<p>2. И.п. на четвереньках. За счет движения таза перемещать корпус вперед и назад, изменяя положение стоп – движение назад – положение стоп на носки (растягиваем свод стопы), стопы на внешнюю сторону – растягиваем мышцы передней части голени</p>	<p>10 раз каждой ногой</p>	<p>2. Следить за спиной, при движении таза вперед-назад не заваливать таз</p>
<p>3. И.п. стоя, одна нога на мяче (носок ноги, который на мяче поднять как можно выше). Пятку от пола не отрывать. Сгибаем колено вперед, растягивая икроножную мышцу.</p> <p><i>После подготовительной части необходимо переключить внимание детей для дальнейшей работы. Осуществляем это с помощью игры «Пирамида». Задача участников – собрать фишки, которые разбросаны по залу, по цветам. Побеждает та команда, которая быстрее всех собрала фишки своего цвета</i></p>	<p>10 раз каждой ногой</p> <p>3 минуты</p>	<p>3. Опорная нога прямая, при сгибании колено не заваливать вовнутрь, чувствовать натяжение икроножной мышцы.</p> <p>4. Попить воды, восстановить дыхание</p>
<p>Основная часть – 35–40 минут</p>		
<p><i>Во всех упражнениях основной части собираем внимание с помощью либо звуковых сигналов, либо хлопками. Если дети начинают баловаться, применяем метод «Тишина».</i></p> <p>Упражнения с мячами на месте (ловкость).</p> <p>1. Подбросить мяч вверх одной рукой, а поймать двумя</p>	<p>10–15 минут</p> <p>10–15 раз каждой рукой</p>	<p>Уже с юного возраста необходимо ставить детям задачи и объяснять, для чего нужен тот или иной элемент в упражнениях и как они могут его применить на льду.</p> <p>1. В момент ловли мяча двумя руками обязательно дорабатывать ногами</p>
<p>2. Подбросить мяч вверх и, в момент полета мяча, хлопнуть за спиной (если легко получается, то хлопок под ногой). Поймать мяч двумя руками</p>	<p>10–15 раз каждой рукой</p>	<p>2. Успеть поймать мяч до касания пола</p>
<p>3. И.п. стойка хоккеиста. Подбросить мяч вверх и, в момент полета мяча, коснуться пола и поймать мяч двумя руками</p>	<p>10–15 раз каждой рукой</p> <p>5 минут</p>	<p>3. В момент касания ладонью пола спина ровная, поймать мяч двумя руками</p>

Окончание таблицы

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Перед тем, как переходить к упражнениям в движении, необходимо переключить внимание детей с помощью игры «Салочки»</i>	2–4 минуты	
4. Питьевая пауза <i>Собираем внимание с помощью методов, описанных выше, и переходим к упражнениям на координационной лестнице</i>	10–15 минут	4. Попить воды, восстановить дыхание
1. Бросить мяч в клетку и, пока он в полете, запрыгнуть и выпрыгнуть из нее двумя ногами	10 раз	1. Упражнение выполнять под счет, в спокойном темпе
2. Бросить мяч в клетку и, пока он в полете, запрыгнуть в клетку одной ногой, а выпрыгнуть из нее двумя	10 раз	2. Если в момент выполнения упражнения ребенок высовывает язык, попросить прижать его к небу
3. Пауза	1–2 минуты	
4. Бросить мяч в клетку правой рукой и, пока он в полете, успеть запрыгнуть и выпрыгнуть из нее двумя ногами, поймать мяч левой рукой. Затем наоборот	10 раз	3. Выполнять упражнение не спеша, следить за согласованностью рук и ног
Заключительная часть – 8–12 минут		
<i>В заключительной части занятия выполняем упражнения на релаксацию. Переключаем мозг с тренировочного процесса на повседневную жизнь. Также расслабляем мышцы после тренировки</i>	5–7 минут	
1. Ложимся на пол, ладони повернуты вверх, глаза закрыты, тело расслаблено. Включаем соответствующую данному упражнению музыку. После окончания музыкального сопровождения медленно встаем: сперва из положения лежа медленно перекатываемся на бок, затем медленно садимся на ягодицы, только потом встаем на ноги. В этом положении дети делают самомассаж ушей, щек, рук	3–5 минут	1. Максимально расслабиться, после включения музыки следим за тем, что происходит с детьми (перекатываются с одного бока на другой или нет, поворачивают голову или нет и т. д.) Эта информация поможет нам в будущем при построении тренировочного процесса и будет являться сигналом, что ребенка что-то беспокоит или сковывает его (если он все это время лежит беспокойно)
2. Подведение итогов		2. Задать домашнее задание

Выше приведен пример лишь одного тренировочного занятия хоккеистов ранней специализации «вратари». При построении тренировочного процесса на данном этапе необходимо применять не только те средства и методы, которые описаны в учебниках по теории и методике избранного вида спорта, но

и включать в свою практику упражнения, которые направлены на психологическую составляющую юных спортсменов.

Как видно из конспекта, в основе учебно-тренировочного занятия используются не только упражнения на ловкость и координацию, но и упражнения на укрепление и формирование стопы. Также в ходе всего занятия проводятся паузы для отдыха и переключения внимания, игры и игровые задания на переключение, и концентрацию внимания и упражнения на релаксацию.

Заключение. В заключение можно сделать вывод о том, что поколение детей XXI века требует учета особенностей возрастной психологии, так как специфика построения тренировочного процесса у детей ранней специализации в хоккее будет отличной от той, которая была 15–20 лет назад. В связи с этим современному тренеру по хоккею необходимы знания не только основ теории и методики физической культуры и спорта, теории и методики хоккея, спортивной физиологии, но и знания возрастной психологии, спортивной психологии для того чтобы построение тренировочных занятий, особенно у спортсменов ранней специализации, в хоккее было организовано на основе психолого-педагогических основ физической культуры и спорта.

1. Михно, Л. В. Болевые точки современного российского хоккея / Л. В. Михно // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 11–13.

2. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / Н. Н. Романова [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 3. – С. 69–72.

3. Хвацкая, Е. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 194–201.

Бабушкин Г.Д., доктор педагогических наук, профессор
СибГУФК (Омск)

Babushkin G., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
SibSUPhE (Omsk)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ

Аннотация. Существенное значение в подготовке спортивного резерва в хоккее занимает психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов, предусматривающее своевременное развитие психических функций и качеств. При этом должно уделяться особое внимание развитию профессионально важных качеств для хоккея: рефлексивности, помехоустойчивости, мыслительной

деятельности, от которых во многом зависит результативность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологические аспекты, хоккей, качества спортсмена, результативность, соревнование, соревновательная деятельность.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE TRAINING OF SPORTS RESERVE IN HOCKEY

Abstract. The psychological ensuring the preparation of young athletes is essential in the preparation of sports reserve in Hockey, providing for the timely development of mental functions and qualities. At the same time, special attention should be paid to the development of professionally important qualities for hockey: reflexivity, noise immunity, mental activity, which largely depends on the effectiveness of competitive activities.

Keywords: psychological aspects, hockey, quality athlete, performance, competition, competitive activity.

Введение. Проблема подготовки спортивного резерва обнаруживает себя, когда спортсмены выходят на этап высшего спортивного мастерства, и некоторые сходят с «дистанции», ограничиваются в приросте результатов. По всей вероятности, были допущены просчеты в подготовке спортивного резерва. Существенное значение в подготовке спортивного резерва имеет своевременное психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Просчеты в психологической подготовке юных спортсменов – это серьезные упущения (порой невозполнимые), сдерживающие процесс спортивного совершенствования и достижение высоких спортивных результатов [3, 4]. При этом восполнить упущенное в подготовке спортивного резерва удастся далеко не всегда. По этой причине многие спортсмены юниорского возраста, демонстрировавшие высокие результаты на соревнованиях, при переходе во взрослые команды испытывают большие затруднения в своем дальнейшем совершенствовании.

Целью настоящего исследования было проанализировать и обосновать необходимость учета психологических аспектов подготовки спортивного резерва в хоккее и показать их значимость для дальнейшего спортивного совершенствования.

Методы исследования: теоретический анализ состояния проблемы, теоретическое обобщение исследовательского материала, систематизация.

Основная часть. Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Сегодня считается, что психологический фактор в спорте составляет 50 % успеха. Спортивное соревнование в хоккее понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат).

Относительно спортивного соревнования в хоккее все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно.

В спорте выделяются следующие соревновательные ситуации, ярко проявляющиеся в хоккее.

1. Объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Высокую значимость в этой ситуации имеет помехоустойчивость спортсмена – способность преодолевать действие помех, сохранять психическое состояние и выполнять соревновательные действия. Влияние помех на спортсмена зависит от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности.

2. Субъективная соревновательная ситуация – это результат восприятия и оценки спортсменом объективной ситуации. Эта оценка определяется опытом спортсмена, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой и адекватностью восприятия ситуации.

3. Реакция (действия) спортсмена на объективную ситуацию определяется его технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом. Реагирование спортсмена определяется совокупностью действия объективных и субъективных факторов.

4. Последствия реакции – это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью.

На основе анализа соревновательных ситуаций в хоккее и проявления в них психологических качеств спортсменов становится возможным определить основные психологические направления подготовки спортивного резерва в хоккее.

Первое направление – ориентация юных спортсменов на вид спортивной деятельности, соответствующей его психофизиологическим особенностям. Инициатором решения этой проблемы был Е.П. Ильин, организовавший научную группу вокруг себя – энтузиастов этого научного направления. Итогом работы его лаборатории были рекомендации, заключающиеся в следующем: определенному виду спортивной деятельности (а не виду спорта) соответствует определенный психоконкомплекс свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, который способствует достижению высоких результатов в спорте. Для хоккея этот психоконкомплекс включает: подвижную нервную систему, уравновешенную и неуравновешенную, с преобладанием возбуждения, сильную нервную систему. Сила нервной системы определяет выносливость и влияет на динамику физической активности в игре. Психофизиологические особенности обуславливают проявление спортивных способностей и определяют выбор вида спортивной деятельности и успешность в спортивном совершенствовании [7].

Второе направление – комплектование спортивных групп и команд на основе психологической совместимости спортсменов. Инициаторами этого научного

направления были [2, 6]. Психологическая совместимость как социально-психологический феномен играет существенную роль в срабатываемости членов спортивной команды. Для внедрения результатов исследований по данному направлению в спортивную практику нами разработана технология выявления критериев психологической совместимости взаимодействующих спортсменов [2].

Третье направление – развитие профессионально важных психологических качеств и функций для хоккея. Хоккей, характеризующийся высокой интенсивностью, эмоциональностью, быстротечностью соревновательных ситуаций, предъявляет высокие требования к ряду психологических качеств, которые можно назвать профессионально важными для спортивных игр. Не останавливаясь на значении известных из литературы психологических качеств, обратимся к качествам, мало представленным в психологической литературе и мало известным спортсменам, тренерам.

Рефлексивность

Игровое взаимодействие в хоккее определяет эффективность совместной деятельности игроков и составляет основу игры. Однако обучение спортсменов игровому взаимодействию ограничивается разучиванием и наигрыванием тактических комбинаций. Опираясь на концепцию рефлексии, мы полагаем, что в организации игрового взаимодействия спортсменов существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом. В связи с этим развитие рефлексивного мышления у юных хоккеистов является актуальной проблемой и составляет одну из задач тактической подготовки спортсменов.

Игра в хоккей – специфическая двигательная активность, определяемая особой рефлексивной направленностью деятельности спортсменов. Каждый спортсмен должен думать (размышлять) не только о собственных действиях, но и действиях партнеров, соперников. В связи с этим рефлексия является неизменным структурным компонентом спортивной деятельности и выступает значимым фактором, обуславливающим эффективность взаимодействия.

В организации игрового взаимодействия хоккеистов особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в следующем: каждый спортсмен, находящийся на игровом поле, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и только на этой основе строить свои действия. При этом рефлексия должна осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена).

В связи с этим актуальной для теории спортивной тренировки и теории и методики хоккея является проблема исследования и обучения юных хоккеистов рефлексивному мышлению, составляющему, на наш взгляд, часть тактической подготовки. Формируется оно, как правило, спонтанно без специальной тренировки. Степень его проявления и реализации зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена. С повышением спортивной квалификации повышается и уровень развития и проявления рефлексии у спортсменов, однако, не достигая высокого уровня.

Наши исследования рефлексивности у спортсменов игровых видов спорта (баскетбол, хоккей, футбол, волейбол) выявили недостаточно высокий уровень ее развития у квалифицированных спортсменов и позволили разработать методические рекомендации для тренеров, работающих с юными хоккеистами, включающие:

- теоретическое обучение тактическим действиям с обозначением рефлексии в организации игрового взаимодействия и противоборства;
- решение интеллектуальных задач, проблемных ситуаций, встречающихся в хоккее;
- составление спортсменами соревновательных ситуаций и предложение вариантов для их решения;
- подвижные игры с проявлением рефлексивного мышления;
- специальные упражнения, направленные на проявление рефлексивного мышления для развития внимания (переключения и распределения) и оперативной памяти.

Помехоустойчивость

Спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния с одной стороны и невозможности проявить помехоустойчивость с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать, и даже выводить на недееспособный уровень эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, деятельность. Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В связи с этим спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

Помехоустойчивость как качество характеризуется стабильностью выполнения спортивных движений в условиях влияния помех (внешних, внутренних). Мы полагаем, что качество помехоустойчивости является индикатором стабильности выполнения спортивных упражнений при сбивающих факторах, наиболее ярко проявляющихся в соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность в хоккее характеризуется быстротечностью ситуаций, сопровождающихся рядом сбивающих факторов внешнего и внутреннего характера. Способность спортсмена противодействовать влиянию этих факторов определяется как помехоустойчивость, обусловленная рядом личностных особенностей и способностей. В стрессовых ситуациях многие спортсмены не выдерживают давления сбивающих факторов и результативность их деятельности может снижаться.

Знание состава помех в спортивных играх и силы их влияния на спортсменов позволило нам разработать методику развития и совершенствования помехоустойчивости у юных хоккеистов, адекватного поведения спортсмена в условиях

действия помех, и, естественно, результативности их соревновательной деятельности. Основные направления развития у юных хоккеистов помехоустойчивости сводятся к следующему:

1. Развитие и совершенствование психических функций (концентрации, устойчивости, переключения внимания, воспроизведение мышечных усилий в различных психических состояниях, представлений, мышечно-суставной чувствительности).
2. Моделирование сбивающих факторов в тренировочных условиях.
3. Развитие умений психической саморегуляции.
4. Адаптация спортсменов к изменениям в организме, вызванным интенсивной мышечной деятельностью.
5. Развитие ментальных умений.

Формирование позитивного мышления спортсмена

Чем обусловлено внедрение данного направления в систему подготовки спортивного резерва? Содержание мыслительной деятельности спортсмена оказывает существенное влияние на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Мысли человека являются сильнодействующим фактором, определяющим состояние, поведение и деятельность. Мысли положительной направленности оказывают положительное влияние, мысли негативной направленности оказывают отрицательное влияние.

Тренеру важно знать направленность мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и управлять ее содержанием. Для этого можно воспользоваться разработанным нами тестом [4] и методикой формирования позитивного мышления. Причем это важно сделать при подготовке спортивного резерва, ибо в дальнейшем происходит закрепление содержания мыслительной деятельности у спортсмена и перестройка его затруднена. Здесь приводятся основные направления формирования позитивного мышления у спортсмена. Технология их реализации приводится в представленной выше работе.

Методика формирования позитивного мышления спортсмена включает решение следующих задач: 1. Развитие веры в успех. 2. Программирование себя на успех. 3. Видение успеха. 4. Интеллектуальное самосовершенствование. 5. Ассоциация себя с известными великими спортсменами. 6. Мысленная визуализация успешных действий. 7. Мысленное представление успешного выступления на соревновании. 8. Оформление положительных сторон спортивной деятельности. 9. Развитие концентрации и размышления. 10. Закрепление позитивных утверждений. 11. Управление вниманием.

Четвертое направление – внедрение психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва [1, 2, 5]. Необходимость решения этой проблемы при подготовке спортивного резерва позволит сформировать связи психологической подготовки с другими видами подготовки спортсменов, что будет способствовать достижению спортсменом высокого уровня спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях.

Своевременное формирование связей психологической подготовки с технической, физической и тактической при подготовке спортивного резерва создаст возможности дальнейшего роста спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях [1]. Так, на тренировке при развитии выносливости необходимо концентрировать у спортсменов внимание на использование психологических установок, средств, приемов при прохождении заданной дистанции, чтобы заставить спортсмена бежать через не могу. Такая установка базируется на знании взаимосвязи психологических средств с физическими качествами. Решение задач технической подготовки происходит через осознание значимости спортсменом психических процессов, лежащих в основе овладения и совершенствования движений (ощущение, внимание, представление, восприятие, мышление, двигательная память). В этом случае закрепляется связь между психологической и технической подготовкой.

Пятое направление – психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва к соревнованиям, предусматривающее создание психологических предпосылок для успешного овладения избранным видом спорта и достижения высоких спортивных результатов [3, 5]. Достижение данной цели возможно при решении следующих задач: 1. Формирование у юных спортсменов устойчивой спортивной мотивации. 2. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных хоккеистов. 3. Формирование психологической структуры спортивной деятельности у юных хоккеистов. 4. Активизация физического самовоспитания. 5. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. 6. Обучение спортсменов навыкам психорегуляции. 7. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. 8. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям. 9. Выявление и формирование позитивной мыслительной деятельности у спортсменов. 10. Формирование у спортсменов индивидуального стиля соревновательной деятельности. 11. Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсменов к соревнованию. 12. Актуализация ресурсных возможностей у спортсменов и адаптация к соревновательной деятельности.

Шестое направление – психологическое сопровождение спортивного резерва в хоккее, предполагающее формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием [8]. Психологическое сопровождение спортивного резерва – это система мероприятий по формированию внутренних и внешних ресурсов для реализации спортсменами «двойной карьеры» – занятий спортом, учебой, которое рассматривается как фактор повышения конкурентоспособности спортивного резерва.

Заключение. Существенное значение в результативности соревновательной деятельности хоккеистов имеет своевременное психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва, предусматривающее решение ряда задач: отбор в виде спорта с учетом предрасположенности спортсмена к спортивным играм;

внедрение психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва; формирование спортивных звеньев с учетом психологической совместимости; формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием; развитие профессионально важных психологических качеств для хоккея (рефлексивности, помехоустойчивости, позитивного мышления).

1. Андрущишин, И. Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: учеб. пособие / И. Ф. Андрущишин. – Алматы: КазАСиТ, 2010. – 330 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость в спортивной деятельности и алгоритм ее определения / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина // Спортивный психолог. – 2019. – № 3. – С. 46–49.

3. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб.: Лань, 2021. – 348 с.

4. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с.

5. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 2008. – 170 с.

6. Девяткина, Е. Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Ю. Девяткина. – Омск, 2005. – 130 л.

7. Ильин, Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

8. Хвацкая, Е. Е. Основы концепции психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР // Научно-педагогические школы университета: науч. тр.: ежегодник / М-во спорта Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; редкол.: В. А. Таймазов (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2015. – № 3. – С. 85–88.

Башта Л.Ю., кандидат педагогических наук, доцент

Филатова Н.П., кандидат педагогических наук, доцент

Жерносенко В.А.

СибГУФК (Омск)

Стрельников П.С.

СШ по хоккею им. А.В. Кожевникова (Омск)

Bashta L., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Filatova N., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Zhernosenko V.

SibSUPhE (Omsk)

Strelnikov P.

Secondary School named A.V. Kozhevnikov (Omsk)

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ 13–14 ЛЕТ В ДЛИТЕЛЬНОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В материалах статьи представлены результаты изучения динамики состояния скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет в течение длительного соревновательного периода. Предложены пути коррекции тренировочного процесса для решения задачи купирования значимого снижения скоростно-силовой подготовленности в середине соревновательного периода.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовленность, юные хоккеисты, соревновательный период, тренировочный процесс.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AGED 13–14 IN A LONG COMPETITIVE PERIOD

Abstract. The article presents the dynamics of indicators of speed and strength training of hockey players aged 13–14 years during a long competitive period. The ways of correction of the training process to stop a significant decrease in speed and strength training in the middle of the competition period are proposed.

Keywords: speed and strength training, young hockey players, competitive period, training process.

Актуальность. В современном хоккее особое значение имеет скоростно-силовая подготовленность, являющаяся одним из важнейших факторов повышения мастерства и специальной работоспособности хоккеистов (Г.Н. Козловский [2]; А.В. Сергеев [3]; Г.В. Брызгалов [1]).

Высокие темпы развития скоростно-силовых способностей в подростковом и юношеском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов, а также гарантировать достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте.

Состояние скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов имеет динамику в зависимости от периода годичного цикла и наличия в тренировочном процессе работы, направленной на развитие и совершенствование ее уровня. В настоящее время требуется уточнение состояния скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов и его динамики в длительном соревновательном периоде. В случае значимого снижения подготовленности неизбежно изыскание путей совершенствования тренировочного процесса в физической и, в частности, скоростно-силовой подготовке хоккеистов.

Проблема исследования – поиск педагогического решения для поддержания и повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов в соревновательном периоде годичного цикла.

Цель исследования – выявление состояния скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов в длительном соревновательном периоде.

Задача исследования – выявить динамику показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет в длительном соревновательном периоде.

Методика и организация исследования

Для проведения исследования использовались: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, логический анализ, методы математической обработки результатов.

В исследование принимали участие хоккеисты 13–14 лет тренировочной группы 3-го года обучения СШ им. Кожевникова г. Омска (n=24) в период с сентября по май 2021/2022 учебного года. Тестирование скоростно-силовой подготовленности проведено по окончании подготовительного периода (сентябрь), в октябре, ноябре, декабре, феврале 2021/2022 учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет выявлено, что из 24 испытуемых норматив Золотого знака комплекса ГТО IV ступени не выполнил ни один спортсмен ни в одном тестировании в течение годичного цикла подготовки, 11 человек показали уровень Серебряного знака, показатели остальных хоккеистов соответствовали нормативу Бронзового знака.

Следует отметить, что в течение соревновательного периода все изучаемые показатели скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов имели специфическую динамику, о чем свидетельствуют показатели в таблице.

Результаты прыжка в длину с места постепенно и наиболее значимо снижаются к 3-му этапу, т. е. к ноябрю, и далее показатель волнообразно изменяется, незначительно возрастая и стабилизируясь. В целом показатель во второй половине первенства не имеет значимых отличий от исходного уровня.

Показатели прыжка вверх как с махом рук, так и без маха, изменяются волнообразно, в частности увеличиваются в первый месяц соревновательного периода; далее в ноябре незначительно снижаются относительно исходного уровня. После очередного тура первенства в календаре соревнований хоккеистов данного

возраста имеется перерыв продолжительностью полтора месяца, в ходе которого был проведен кратковременный подготовительный период.

Таблица – Показатели динамики скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет (в % относительно исходного уровня) на этапах длительного соревновательного периода

Тесты/этапы тестирования	I–II октябрь	II–III	I–III ноябрь	III–IV	I–IV декабрь	IV–V	I–V февраль
Прыжок в длину с места	–2,1	–1,5	–5,4	1,1	–2,5	2,6	1,5
Поднимания туловища из положения лежа на спине за 15 с	6,5	2,3	9,3	–3,1	5,9	1,2	6,9
Тест Абалакова с махом рук	4,2	–5,7	–0,25	7,1	5,7	4,3	6,9
Тест Абалакова без маха руками	8,9	–10,0	–0,26	11,9	10,9	0,3	10,7

Через 4 недели данной подготовки в декабре было проведено очередное тестирование, в результате которого было отмечено возрастание показателей прыжка в высоту и практически стабилизация результата.

Показатель, отражающий состояние скоростно-силовых возможностей мышц брюшного пресса юных хоккеистов, постепенно возрастает, достигая максимума возможностей в декабре. Наибольшие темпы прироста показатель имеет в период с октября до ноября. Далее после кратковременной дополнительной подготовки в декабре данный показатель превышает исходный уровень на 6–7 % и остается практически стабильным.

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать заключение как о волнообразной динамике скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет, так и о наличии значимого снижения показателей скоростно-силовых качеств в промежутке между этапами соревновательного периода. Это указывает на необходимость совершенствования методики скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов в структуре соревновательного периода.

В этом мы согласны с мнением Г.Н. Козловского [2], А.В. Сергеева [3], Г.В. Брызгалова [1] о том, что методика специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов может быть усовершенствована на основе учета возрастных закономерностей развития скоростно-силовых качеств, этапных характеристик их скоростно-силовой подготовленности в процессе многолетней тренировки и адекватного применения системы тренировочных воздействий в наиболее благоприятные возрастные периоды развития этих качеств.

По данным Г.Н. Козловского [2], возрастная динамика скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 10–16 лет характеризуется неравномерностью их развития. Наиболее высокие темпы прироста силовых и скоростно-силовых качеств, по данным автора, наблюдаются в возрастном диапазоне 13–15 лет, совпадающем с периодом интенсивного биологического развития организма юных спортсменов,

отмеченного передифференцировкой мышечных волокон и изменением энергетики мышечного сокращения (Р.В. Тамбовцева [5], В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева [4]). Исходя из этого, данный возрастной период необходимо использовать для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов.

Таким образом, исследование динамики показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13–14 лет Т-3 группы в длительном соревновательном периоде показало необходимость внедрения в процесс подготовки спортсменов средств, способствующих развитию и поддержанию скоростно-силовых возможностей.

Выявленная волнообразная динамика состояния скоростно-силовых способностей хоккеистов 13–14 лет с достоверным снижением показателей к концу первой половины официального первенства между спортивными школами обуславливает необходимость включения физических нагрузок скоростно-силового характера в тренировочный процесс предсезонной подготовки. Кроме того, поддерживается уровень скоростно-силовой подготовленности в первой половине соревновательного периода в ходе силовой подготовки. Особое внимание необходимо уделять скоростно-силовой подготовке в промежутке между этапами первенства в ноябре-декабре (4–6 недель), а также выполнять поддерживающие воздействия в течение микроциклов второго этапа соревновательного периода. При этом в содержании тренировочных заданий нужно сделать акцент на укреплении глубоко расположенных мышц, удерживающих позу, и мышц нижних конечностей, а именно голени и стопы, что позволит подготовить мышцы, участвующие в отталкивании, а также профилактировать у юных хоккеистов развитие плоскостопия.

1. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сензитивности в развитии физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. В. Брызгалов; Тул. гос. ун-т. – Тула, 2012. – 24 с.

2. Козловский, Г. Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.0 / Г. Н. Козловский; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1984. – 24 с.

3. Сергеев, А. В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов разных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Сергеев; Моск. гос. акад. физ. культуры и спорта. – Тула, 2010. – 18 с.

4. Сонькин, В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева; Рос. акад. образования, Ин-т возраст. физиологии. – М.: ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

5. Тамбовцева, Р. В. Развитие мышечной ткани в онтогенезе / Р. В. Тамбовцева // Новые исследования. – 2010. – № 2. – С. 81–94.

Белокозович Е.Ю., магистр
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Belokozovich E., Master
Lesgaft NSU, St. Petersburg

ПОДБОР АМПЛУА И ИГРОВЫХ СОЧЕТАНИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ПСИХОТИПА ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психологической совместимости юных спортсменов в хоккейной команде, определения игрового амплуа, формирования троек нападения и пар защитников с учетом психотипа личности.

Ключевые слова: психологическая совместимость, психотип личности.

SELECTING ROLES AND GAME COMBINATIONS FOR YOUNG HOCKEY PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE PSYCHO-TYPE OF PERSONALITY

Abstract. The article deals with the issues of psychological compatibility of young athletes in a hockey team, the definition of the playing role, the formation of attack triples and pairs of defenders, taking into account the personality psychotype.

Keywords: psychological compatibility, personality psychotype.

Введение. Хоккей относится к командно-игровым видам спорта, в котором чрезвычайно важна сыгранность хоккеистов, одновременно находящихся на площадке и выполняющих технико-тактические приемы с учетом противодействия соперников [1].

Сыгранность – слаженность, взаимная согласованность действий участников игры, в наибольшей степени связанная с психологическими особенностями спортсменов, которые следует учитывать при определении игрового амплуа и подбора сочетаний защитников и нападающих.

В психологии принято оперировать понятием совместимости, которое определяется как оптимальное сочетание качеств людей в процессе общения, способствующих успеху совместных акций [2].

Выделяют следующие виды совместимости:

- психофизиологическую – соответствие людей по уровням физического, сенсомоторного и психомоторного развития;
- психологическую – согласованность психологических свойств членов группы и функционирования психических процессов (ощущения, восприятия, памяти, внимания, мышления, эмоциональной сферы);
- социально-психологическую – единение ценностных ориентаций и направленности личности, схожесть отношения к соревновательной и тренировочной деятельности.

Более подробно остановимся на социально-психологическом виде совместимости. Для реализации данного плана совместимости, необходимо сначала определить преобладающий психотип личности для того, чтобы впоследствии подбирать адекватные и корректные способы совместимости.

Для исследования нами было предложено 4 шкалы (дескриптора), по которым исследуется психотип личности, разработанные по типологии Майерс–Бриггс:

– ориентация сознания (интроверсия–экстраверсия), Е (экстраверт) – ориентация на внешние объекты, I (интроверт) – ориентация внутрь, на самого себя;

– ориентация в ситуации (здравый смысл – интуиция), S (сенсорика) – ориентация на факты и полученный опыт, N (интуиция) – ориентация на предчувствия, общую информацию;

– основа принятия решений (логос – пафос), Т (мышление, логика) – способность рационально взвесить «за» и «против», F (чувство, этика) – решения принимаются эмоционально;

– способ подготовки решений (рациональность – иррациональность), J (суждение и рациональность) – планирование и упорядочивание, P (восприятие и иррациональность) – стремление ориентироваться по обстоятельствам, умение адаптироваться.

Нами были определены несколько эффективных комбинаций шкалы для нападающих и защитников.

По нашему мнению, для нападающих будут эффективны комбинации:

1. ESFP.
2. ESTP.
3. ENFP.
4. ENFJ.
5. ENTP.

Для защитников эффективными будут следующие комбинации:

1. ISTJ.
2. ESTP.
3. ESTJ.

Рассмотрены не все возможные комбинации, а только те, которые максимально отражают игровое амплуа согласно экспертной оценке специалистов хоккея.

Комбинации были выявлены на основе качеств личности, необходимых для эффективной реализации задач игрового амплуа. Требования для нападающих: принятие быстрых решений, высокая скорость реакции, инициативность и спортивная агрессия. К защитникам предъявляются несколько другие требования, такие как: стабильность, обдумывание решений и поиск наиболее благоприятного выхода, спокойствие, размеренность.

Юным хоккеистам было предложено пройти тестирование, которое состояло из 4 блоков, в которых необходимо было выбрать вариант «А» или «Б», присутствующий им в целом по жизни. Далее мы оценивали их в процентном соотношении, так, чтобы $A + B = 100 \%$.

В таблице представлены результаты тестирования хоккеистов на психотип личности; мы также сопоставили фактическое амплуа с амплуа, выделенным по психотипу.

Таблица – Результаты выявленных психотипов у юных хоккеистов

Хоккеист №	Амплуа	Психотип	Краткое описание	Амплуа с учетом психотипа
1	НП	ENFJ	Экстраверт, интуиция, эмоциональность, рациональность	НП
2	НП	ESFP	Экстраверт, ориентация на факты и полученный опыт, эмоциональность, рациональность	НП
3	ЗЩ	ISTJ	Интроверт, ориентация на факты и полученный опыт, логика, рациональность	ЗЩ
4	НП	ISFP	Интроверт, ориентация на факты и полученный опыт, эмоциональность, адаптация	ЗЩ
5	НП	INFP	Интроверт, ориентация на предчувствие, эмоциональность, адаптация	НП
6	ЗЩ	ENTP	Экстраверт, ориентация на предчувствие, логика, адаптация	ЗЩ
7	ЗЩ	ISTJ	Интроверт, ориентация на факты и полученный опыт, логика, рациональность	ЗЩ
8	НП	ISFJ	Интроверт, ориентация на факты и полученный опыт, эмоции, рациональность	ЗЩ
9	ЗЩ	ENFP	Экстраверт, интуиция, эмоциональность, рациональность	НП
10	ЗЩ	ESTJ	Экстраверт, ориентация на факты и полученный опыт, логика, рациональность	ЗЩ

На рисунке представлено процентное соотношение выбранного психотипа с фактическим амплуа.

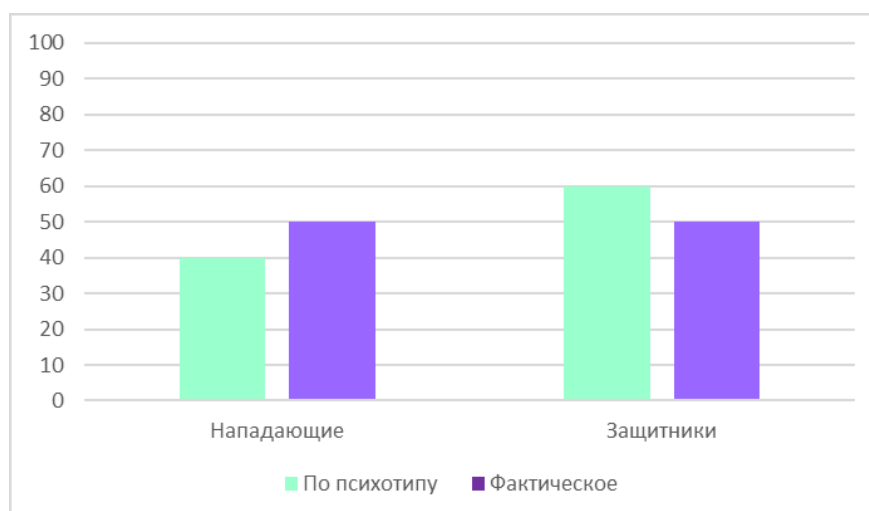


Рисунок – Процентное соотношение выбранного психотипа с фактическим амплуа

По результатам проведенного тестирования мы можем сделать вывод о том, что амплуа не всегда совпадает с психотипом личности спортсмена, а также некоторые из психотипов подходят как защитникам, так и нападающим.

При выборе амплуа юного хоккеиста необходимо учитывать не только желание самих игроков, их физические способности, но и психологические особенности личности. При этом необходимо учитывать закономерности в развитии психики ребенка, такие как неравномерность, гетерохронность, пластичность, дифференциация [3].

Предложив юным хоккеистам прохождения тестирования на выявление преобладающего психотипа, тренер сможет на основе определения типа личности подобрать амплуа, в котором спортсмен реализует по максимуму весь свой потенциал.

В хоккее полевые игроки должны уметь решать задачи, касающиеся не только своих, но и смежных амплуа. Выявление преобладающего психотипа позволит в долгосрочной перспективе реализовать высокую подготовленность спортсмена по всем видам подготовки.

Рекомендации к использованию данной методики на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа позволят игрокам реализовать свой потенциал, данный им от рождения.

Для более точных данных и рекомендаций к использованию данной методики на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо увеличить выборку и продолжительность проведения исследования.

1. Родыгина, Ю. К. Психологическое сопровождение в работе с юными хоккеистами: учеб. пособие / Ю. К. Родыгина; Благотворит. фонд Елены и Геннадия Тимченко; Акад. хоккея. – СПб.: [б. и.], 2015. – 139 с.

2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.

3. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5–10 лет: учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2013. – 168 с.

Васильева К.А.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Vasilieva K.

Lesgaft NSU, St. Petersburg

ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПРОБЛЕМЫ РОССИЙСКОГО ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ

Аннотация. В статье исследуется вопрос развития и популяризации женского хоккея с шайбой в социально-экономических и культурных условиях современного российского спорта. На примере хоккея с шайбой рассмотрены вопросы гендерных отношений в спорте и те противоречия, которые препятствуют развитию российского женского хоккея. Используются теоретические и эмпирические методы исследования: включенное наблюдение, сравнительный анализ. Сформулированы рекомендации по развитию российского женского хоккея с шайбой.

Ключевые слова: российский женский хоккей с шайбой, гендерные отношения, проблемы развития, социальные и культурные барьеры.

CONTRADICTIONS AND PROBLEMS OF RUSSIAN WOMEN'S HOCKEY

Abstract. The article examines the development and popularization of women's ice hockey in the socio-economic and cultural conditions of modern Russian sports. On the example of ice hockey, the issues of gender relations in sports and the contradictions that hinder the development of Russian women's hockey are considered. Theoretical and empirical research methods were used: participant observation, comparative analysis. Recommendations for the development of Russian women's ice hockey are formulated.

Keywords: Russian women's ice hockey, gender relations, development problems, social and cultural barriers.

Введение. В современном российском обществе, в спортивной среде и в средствах массовой информации все чаще и острее обсуждаются вопросы так называемых «мужских» и «женских» видов спорта. В меньшей степени эти вопросы изучаются спортивной наукой, в основном областью психологии и социологии [2, 8, 9].

Основная часть. Начало карьеры любой хоккеистки начинается со спортивной школы. В нашей стране девушки начинают играть с детства с мальчишками, либо попадают сразу в коллектив женских команд. На практике более перспективными девушками становятся те, которые приходят из мужских коллективов. На центры и спортивные школы Санкт-Петербурга, Москвы и Подмосковья, Екатеринбурга, Хабаровска и Казани приходится самый большой приток талантов. Далее хоккеистки в возрасте 16–18 лет выступают за свои регионы на различных первенствах клуба «Золотая шайба», любительских соревнованиях и первенствах спортивных

школ до 18 лет. Уже в 15–16 лет хоккеистки имеют возможность попасть в профессиональные клубы и подписать контракт с Женской хоккейной лигой (ЖХЛ).

В Санкт-Петербурге созданы спортивные школы, где есть женские отделения и женские команды от младшего дошкольного до старших школьных возрастов. Создана профессиональная команда ЖХК «Динамо-Нева». Многие девушки по окончании карьеры идут играть в любительскую лигу «Ночная лига женского хоккея». Санкт-Петербург представляют команды: «Гроза», «Гроза-1», «Танкистки», «Ред-Рокетс», «Пантеры». Девочки тренируются и в течение сезона, играют в любительской Всероссийской лиге с девушками из других регионов. Борьба ведется за выход, в финал, который ежегодно проводится в г. Сочи совместно с Ночной хоккейной лигой организованной при поддержке Президента Российской Федерации В.В. Путина.

Проблематика и вопросы развития женского хоккея стоят очень остро, вплоть до сокращения целого вида спорта. Наши хоккеистки показывают хорошие результаты лишь на молодежных мировых чемпионатах и первенствах [5]. Сказывается недостаточное количество компетентных тренеров и персонала для работы с женскими коллективами. В чемпионате России участвует 8 профессиональных клубов из них лишь в одной команде «Ванке Рэйз» из Китая в тренерском составе есть специалисты девушки [4]. В российском женском хоккее тренеры и специалисты мужчины, они занимают все должности на этапе высшего спортивного мастерства, тренеры и специалисты женщины начали локально появляться лишь только в любительских командах, в детских командах и школах преимущественно в группах начальной подготовки (дети до 8 лет). Это связано с огромным провалом в подготовке кадров, сложившимся стереотипом недоверия к женщинам в тренерском составе. Многие хоккеистки либо находятся в профессиональном спорте очень долго, до 35–45 лет, либо получают образование в другой сфере и уходят из спорта. Из общения с бывшими профессиональными хоккеистками стоит отметить тенденцию негативного отношения впоследствии к хоккею и невозможности реализоваться в других ролях, кроме спортсмена или судьи. Тренерская работа среди женщин популярна только в любительских командах, которые образуются за счет личной инициативы бывших хоккеисток [3].

Стоит добавить, что на всех этапах подготовки отсутствуют критерии отбора и оценки подготовленности хоккеисток. Девушки сдают нормативы для поступления в спортивные вузы в процессе подготовки в спортивных школах и профессиональных клубах по «мужским» стандартам, что осложняет успешное выполнение нормативов. Существует ряд противоречий, где девушки и мужчины оцениваются равно, хотя по психологическим, физиологическим качествам и спортивному мастерству существует кардинальная разница. Престиж званий, присвоенных в женском хоккее, не равнозначен тому, что в мужском хоккее. Спортсменки не получают привилегий, стипендий и в большинстве случаев приходят в команду мастеров с юношескими и взрослыми разрядами или вовсе без разряда.

В России с женщинами работают в основном только мужские тандемы и тренеры, пришедшие из мужских команд различного уровня, без представления об особенностях женского хоккея. Без понимания уровня и особенностей женского хоккея, психологии и физиологии девочек и девушек. Огромной проблемой для тренера спортивной школы становится появление воспитанницы в мужском коллективе, тренер не готов и зачастую не знает, как выстроить подготовку и реализовать спортсменку. В профессиональных клубах тренер сталкивается не только с особенностями женской физиологии и психологии, но и вдобавок с возрастными различиями и сложностями взаимоотношения хоккеисток как между собой, так и с игроками, тренерами и руководителями мужского пола. У тренеров в 70 % случаев формируется некорректная оценка спортсменки не как игрока, а как девушки, представительницы прекрасного пола, что очень часто влияет на выбор игроков в составе. Отдельно стоит отметить, что большинство тренеров впоследствии пытаются работать, применяя тактику, методику и стратегию возвращения игроков и руководства клубами по модели мужских коллективов, что не приносит результатов и приводит к травматизму хоккеисток, возрастным провалам на рынке игроков и расформированию клубов и школ.

Женский хоккей меняет не только специалистов, но и влияет на самих спортсменок. Во многих исследованиях в области гендерной проблематики как приоритет выделяют доминирование соматических изменений и преобразований у спортсменок. Физические нагрузки способствуют увеличению мышечной массы, снижению объема жировой ткани и ограничению синтеза женских половых гормонов. Это приводит к значительному снижению физических и психологических проявлений феминности. В результате соответственно изменяется тело и психика в сторону желанной для многих спортсменок маскулинности. По мнению К.А. Баевского, формируется не только новый тип личности – «маскулинизированная женщина», но и вообще новый, физически и психологически эволюционизированный вариант человека [1]. По нашему мнению, руководство должно состоять, как из мужчин, так и из женщин (с хоккейным прошлым) понимающих ситуацию и проблематику на собственном опыте «изнутри». Вопросы женского хоккея должны рассматриваться, как отдельный вид спорта, система, программа, методика и вектор развития.

Большинство хоккеисток начинает карьеру только в мужских командах, так как родители девочек ошибочно уверены, что прогресс возможен исключительно с мальчиками. Здесь мы опять возвращаемся к вопросу компетентности тренера, системе подготовки и организации воспитания и развития женского хоккея. Ранее многие таланты изначально воспитывались в обычных женских секциях, сейчас идет отбор единичных девочек из сильных мужских команд по всей стране. Это связано с малым количеством команд и отсутствия у девушек возможности играть между собой. Девочке крайне тяжело в мужском коллективе, особенно в России. Наш менталитет все еще придерживается идеализации гендера и девушкам в рамках этих идеалов несвойственно проявлять маскулинность.

Хоккеистка сталкивается с рядом проблем, начиная от взаимодействия и подготовки к игре в раздевалке, и заканчивая отношениями внутри мужского коллектива с игроками и тренером-мужчиной.

Очень часто девушки-хоккеистки уподобляются по поведению мужскому окружению, начинают одеваться и выглядеть «как парень». Все это связано не со спортом, а с воспитательной работой тренера, с обстановкой в семье и непринятием общества такого увлечения у девушки, которое не вписывается в идеализированные представления гендера. Общество принимает роль и облик женщины, как мягкую, ласковую, нежную; мать и хранительницу очага. В эту схему в понимании общественности не вписываются занятия единоборствами, спортивными играми и тем более хоккеем. По-прежнему типично женскими качествами признаются пассивность, нерешительность, зависимость, отсутствие логического мышления, отсутствие устремлений к достижениям, эмоциональность [9]. Спортивные достижения женщин не всегда представляются для общественности успехом; успех будет принят лишь в том случае, когда женщина станет хранительницей семьи и начнет воспитывать детей. Таким образом, спорт, в котором самоцелью являются достижения, не согласуется с образом женственности [8]. У большинства тренеров отсутствуют специализированные знания по женской физиологии, психологии, а также социологии и гендеру. Программы подготовки хоккеисток на каждом этапе спортивного мастерства попросту нет.

Отсутствие интереса со стороны болельщиков и слабая популярность женского хоккея в СМИ связана с недостаточностью освещенности в обществе. Помимо официальных аккаунтов ЖХЛ и, непосредственно, страниц самих женских клубов, на постоянной основе новости о женском хоккее не освещает ни один спортивный сайт или хоккейный портал. Зачастую хоккеистки в качестве собственной рекламы проводят розыгрыши атрибутики и экипировки, делают обзоры и шутят про образ «блондинки» в коньках, стараясь привлекать, тем самым, новых болельщиков, иногда даже экстравагантным или эротизированным внешним видом. Интерес вызывают только скандальные события, странный «будто мужской» внешний вид, ужасающие факты малых зарплат и проблем хоккеисток. Реклама также часто представляет отражение гендерных стереотипов, ведь многие мужчины не понимают, для чего девушкам нужно играть в хоккей, считая, что это не лучший пример для подрастающего поколения. В рамках СМИ происходит принятие только идеализированных стандартов в области гендерных отношений. И это понятно, поскольку коммерциализированные СМИ вынуждены ориентироваться на представления и интересы адресата [6, 7].

Многие хоккейные болельщики, а также эксперты хоккея, привыкшие наблюдать исключительно за мужскими командами, впервые посмотрев женский хоккей, говорят о низкой зрелищности. Но статистика говорит обратное. Многие женские матчи чаще чем у мужчин заканчиваются неожиданными результатами и в овертаймах. Счета могут быть как разгромные, так и «шайба в шайбу».

Зачастую, проигрывая весь матч, команда на последних секундах выигрывает и подобные ситуации не могут быть не зрелищными.

Одним из наиболее популярных направлений развития женского хоккея является создание любительских женских хоккейных команд. Руководители и тренеры с огромным трудом добиваются попадания на соревнования, так как не в каждом городе и регионе есть оптимальное количество команд, что представляло бы возможность отделить женщин от мужчин и получать полноценную игровую практику и опыт. Противостояния воспринимаются вышестоящими органами управления организаций в феминистических настроениях или с риском опасности и травмирования девушек-хоккеисток, хотя девушки – довольно интересный соперник и спорт подразумевает доступность для всех, здоровье и досуг для девушек, а не противопоставление собственных сил мужчинам. К сожалению уровень популяризации сегодня вынуждает команды женщин играть с мужчинами из-за недостаточности команд, чемпионатов и отсутствия заинтересованности спонсоров и спортивных комитетов.

Заключение. На данном этапе развития женского хоккея необходимо обратить внимание не только на технические и материальные проблемы школ и команд, но и на социальные, препятствующие приходу девушек в хоккей. Социальные проблемы создают барьеры на всех уровнях организации команд, начиная от прихода игрока в секцию или клуб и заканчивая отношением руководства федераций, клубов, школ и других курирующих женский хоккей организаций.

Необходимо исследовать влияние спорта на физическое и психологическое здоровье хоккеисток и использовать положительные факторы для привлечения девушек в спорт. Создать условия освещения этого вида спорта в СМИ, разработать методики для работы и подготовки тренеров и других специалистов, отделяя женский хоккей от мужского в системе хоккея в России. Включить в программы муниципальных органов по спорту вопросы развития женского хоккея.

1. Бугаевский, К. А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К. А. Бугаевский // Наука о здоровье. – 2017. – № 2 (13). – С. 144–153.

2. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки. – 2011. – № 7 (77). – С. 57–62.

3. Егорова, А. А. Особенности организации и построения тренировочного процесса девочек-хоккеисток 8 лет и младше в группах начальной подготовки: учеб. пособие / А. А. Егорова, Л. В. Михно // СПб.: [б. и.]. – 2019. – 160 с.

4. История мирового хоккея. Женский хоккей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dljatebja.ru/hokkej/Istorija_mirovogo_hokkeja/Zhenskij_hokkej.html. – Дата доступа: 10.09.2021.

5. Женский хоккей : [статистика] [Электронный ресурс] // Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации, Федерация хоккея России. – М., 2020. – С. 20–21. – Режим доступа: <https://fhr.ru/upload/iblock/757/Natsionalnaya-programma-interaktiv.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2021.

6. Окулова, Л. П. Изучение представлений о гендерных стереотипах у современной молодежи / Л. П. Окулова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1 (91). – С. 94–102.

7. Женская хоккейная лига [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://whl.khl.ru/>. – Дата доступа: 01.09.2021.

8. Утишева, Е. В. Гендерные особенности социализации личности в спорте: актуальность и перспективы исследований / Е. В. Утишева // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. пед. акад., секция упр. деятельности. – СПб., 2017. – С. 54–60.

9. Утишева, Е. В. Проблема равенства условий и возможностей в спорте: гендерный подход / Е. В. Утишева, Н. Г. Закревская // Материалы IX Междунар. конгресса «Спорт, человек, здоровье», Санкт-Петербург, 25–27 апр. 2019 г. / М-во спорта Рос. Федерации [и др.]; под ред. В. А. Таймазова. – СПб., 2019. – С. 55–57.

Глазкова Г.Б., кандидат педагогических наук

Катин Г.А.

Филимонова С.И., доктор педагогических наук, профессор

Андрющенко Л.Б., доктор педагогических наук, профессор
РЭУ им. Г.В. Плеханова (Москва)

Glazkova G., Candidate of Pedagogical Sciences

Katin G.

Filimonova S., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Andryushchenko L., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Plekhanov Russian University of Economics (Moscow)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. В условиях специфики хоккея (большие скорости, быстрая смена игровых ситуаций, постоянное противостояние с соперником) и спортивной подготовки хоккеистов (увеличение объема и интенсивности физических и психических нагрузок) для успешного участия команды в соревновательной деятельности необходимо включать инновационные методики психологической подготовки как для всего коллектива, так и для отдельного игрока с учетом его игрового амплуа. В статье представлено методическое сопровождение специальной психологической подготовки спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: хоккеисты, тренировочный процесс, психологическая подготовка, игровое амплуа, темперамент, соревнования.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS

Annotation. In the conditions of the specifics of hockey (high speeds, rapid change of game situations, constant confrontation with an opponent) and sports training of hockey players (an increase in the volume and intensity of physical and mental loads), for the successful participation of the team in competitive activities, it is necessary to include innovative methods of psychological training, both for the whole team and for an individual player, taking into account his playing role. The article presents methodological support of special psychological training of athletes in training and competitive activities.

Keywords: hockey players, training process, psychological preparation, playing role, temperament, competitions

Введение. Быстрая и жесткая хоккейная игра с неожиданными и резко меняющимися игровыми ситуациями и регулярным силовым противостоянием с соперником позволяет в тренировочном процессе акцентировать внимание на психологической командной и индивидуальной подготовке хоккеистов. Специалисты указывают на большую взаимосвязь между уровнем психоэмоционального состояния игроков и успешным выступлением команды на соревнованиях. Существует необходимость разработки тренерско-преподавательским составом, включая психологов команды, эффективных методик специальной подготовки спортсменов, направленных не только на спортивную подготовку хоккеистов в физическом и технико-тактическом плане, но и в направлении специальной психологической подготовки для командного и индивидуального противостояния внутренним и внешним психологическим предсоревновательным и соревновательным факторам [1].

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать методику специальной психологической подготовки хоккеистов в тренировочном и соревновательном периодах многолетней спортивной подготовки.

Методы и организация исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, обобщение результатов анализа и формулирование выводов исследования.

Результаты исследования. Проведенный анализ научно-методической документации указал на недостаточную разработку системы психологической подготовки хоккеистов. Существует необходимость создания современной методики специальной психологической подготовки, которая включает в себя командную психологическую подготовку и соответствующую подготовку отдельных игроков в соответствии с их игровым амплуа [3; 6]. В настоящее время основная деятельность тренеров и психологов направлена на проведение мероприятий по психодиагностике спортсменов для улучшения взаимоотношений в спортивной команде; деятельность по оцениванию и регуляции психоэмоционального состояния хоккеистов проводится в рамках комплексного обследования перед началом сезона.

По мнению спортивных психологов, именно диагностика и регуляция психических состояний спортсменов помогает фиксировать неблагоприятные моменты в психологической подготовке хоккеистов, разрабатывать и применять в тренировочном процессе методики по регулированию психоэмоционального состояния отдельного игрока в соответствии с его игровым амплуа, повышению психической готовности хоккеистов к тренировочному процессу, формированию оптимального коллективного психологического климата для успешного выступления на соревнованиях [2; 4].

Психологические средства воздействия в комплексной системе подготовки игроков, направленные на восстановление психических качеств и психической работоспособности хоккеистов для формирования и поддержания готовности спортсменов к соревновательной деятельности, применяются, как в режиме тренировочных занятий, так и в дни отдыха.

В комплексную систему психологической подготовки необходимо включать как средства специальной психологической подготовки (элементы психорегуляции, идеомоторные упражнения, аутотренинг; релаксацию, самовнушение, самоубеждение, самоприказ и др.); так и средства психолого-педагогического воздействия (индивидуальные и коллективные беседы с игроками, различные психологические тренинги и игры) для формирования индивидуальной и командной мотивации к тренировкам и соревнованиям, уверенности в своих возможностях и возможностях команды [3; 5].

Приемы психической регуляции, представленные в таблице 1, рекомендуется применять для создания у хоккеистов состояния психоэмоциональной готовности к тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 1 – Методы психорегулирующей тренировки хоккеистов

Методы	Содержание и результативность метода
Формирование внутренних опор	Формирование уверенности как в своих индивидуальных возможностях, так и к принятию верного решения в соревновательных условиях и его успешной реализации для достижения высшего спортивного результата
Снятие запрета на ошибку	Разрешение хоккеисту на соревнованиях невысокого уровня со слабым соперником рисковать в игровых ситуациях (разыгрывать новые связки взаимодействия с игроками, новые элементы силовой борьбы и т. д.) для уверенности в своих силах и подавления воли соперников
Десенсибилизация	Спортсмену или команде предлагается вспомнить случаи, когда план игры натолкнулся на более эффективный план соперника, затем этот опыт прорабатывается с помощью специальных психологических приемов с участием профессионального психолога
Деактуализация соперника	Убеждение как игрока, так и всей команды в психофизических и технико-тактических преимуществах перед соперниками

Методы	Содержание и результативность метода
Комплексный психологический тренинг	Релаксация с помощью мышечного и аутогенного расслабления, самопрограммирование, мысленное прочувствование успешного выполнения соревновательного упражнения и создание пускового механизма для вхождения в это состояние
Идеомоторный метод	Мысленная тренировка с сопровождением проговаривания отдельно взятого игрового элемента (действия) с учетом игрового амплуа и вызова реальных микродвижений в мышцах для развития «чувства шайбы», «чувства льда»

Несомненно, специальная психологическая подготовка хоккеистов должна заключаться в формировании доминирования спортивных результатов и индивидуального стиля игры с учетом игрового амплуа. Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия спортсменов в команде, а также выбор игрового амплуа, существенное место занимает темперамент (зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы). В таблице 2 представлены типы темперамента хоккеистов, определяющие способность игрока к различным видам деятельности, особенности психологической подготовки и педагогические принципы, распространяющиеся на тренировку и соревновательную деятельность хоккеистов.

Таблица 2 – Психологические особенности хоккеистов по темпераменту

Типы темперамента	Свойства личности и динамика выполнения деятельности	Педагогические принципы в тренировке
Сангвиник	Сильный, уравновешенный тип нервной системы. Легко адаптируется к команде, тренировкам, коллективу, расчет без риска. Экстраверт. Легко преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, уходит от конфликта, виноватым себя не признает	Необходимо часто вносить разнообразие в тренировки; плотно загружать работой, если у него появляется свободное время, он начинает расслабляться
Холерик	Сильный, неуравновешенный тип нервной системы. Склонен к резким сменам настроения, порывист, легко идет на конфликт и неоправданный риск. В сложной ситуации теряет контроль над поступками. Причины неудач видит во внешней среде	Необходимо часто вносить разнообразие в тренировки (не переносит монотонную работу, быстро начинает работу и быстро устает). В игре активен и агрессивен
Флегматик	Сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы. Медлителен, постоянен, тяжело переносит разнообразие в деятельности, не любит принимать быстрые решения. Склонен к выполнению привычных действий. Причины неудач видит в себе	Необходимо постоянно загружать работой (высокая физическая работоспособность и толерантность). Изменения в тренировке и в коллективе проводить постепенно

Окончание таблицы 2

Типы темперамента	Свойства личности и динамика выполнения деятельности	Педагогические принципы в тренировке
Меланхолик	Слабый тип нервной системы, интроверт (неуверенность и тревога, низкая активность, медленная реакция). Высоко чувствителен, хорошо чувствует партнера по игре. Трудно принимает новизну в занятиях и отношениях. Высоко устойчив к монотонной работе. Быстро начинает, трудно выдерживают высокий темп	Вовлекать в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение команды поможет преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность

Психология соревновательной деятельности занимается исследованиями таких состояний спортсмена, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Изучение психологических механизмов, позволяющих адаптировать психику спортсмена к соревнованиям и оптимизировать ее ответную реакцию в экстремальных условиях деятельности, имеет теоретическую значимость для психологии (в частности спортивной) и практическую для тренерско-преподавательского состава [1; 5].

Так, психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать: определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности успешного достижения поставленной цели.

Также важным является внутренняя мотивация хоккеиста (разговор сам с собой), когда спортсмену необходимо определить для себя план действий, мысленно успокоиться и поставить конкретные цели как перед каждой тренировкой, так и запланированным соревнованием с учетом тренерской установки к его деятельности и деятельности всей команды в игре. В целях регулирования и снятия предстартового возбуждения перед матчем существует необходимость применения хоккеистами индивидуальных методик идеомоторных упражнений, которые будут разработаны с учетом его темперамента и игрового амплуа.

Также положительное влияние на саморегуляцию повышенного эмоционального состояния хоккеиста оказывает выполнение привычных, но достаточно сложных технико-тактических упражнений перед соревнованиями, так как требует от спортсмена много внимания и тем самым отвлекает его от неблагоприятных мыслей.

Специальная психологическая подготовка к определенному соревнованию направлена на решение следующих задач: осознание игроками значимости предстоящего матча; изучение условий матча; изучение сильных и слабых сторон игры противника, подготовка к игре с учетом возможностей соперника, своих индивидуальных возможностей и возможностей команды; формирование уверенности в силах и возможностях (своих и команды) для достижения победы в данном матче; преодоление отрицательных предсоревновательных эмоций; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями как всей команды, так и отдельно взятого игрока. Тренер разрабатывает план предстоящей игры, формулирует конкретные задания для каждого хоккеиста с учетом его темперамента и психологической готовности к игре, что формирует твердую уверенность у спортсмена в своих силах и силах команды для успешного проведения матча.

Для решения пятой задачи хоккеистам необходимо использовать индивидуальные психолого-педагогические методические приемы (самоодобрение, самопобуждение; проведение различных отвлекающих мероприятий (видеозаписи, музыка); использование средств аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Выводы. В процессе спортивной подготовки и поддержания готовности к успешной соревновательной деятельности хоккеистов необходимо учитывать темперамент спортсменов; использовать средства специальной психологической подготовки (приемы психорегуляции, идеомоторный метод, аутотренинг; самовнушение и др.); применять индивидуальные и командные психолого-педагогические воздействия для формирования внутренней личной и коллективной спортивной мотивации, формирования у игроков уверенности в своих возможностях, а также в силе и готовности своей команды к победе.

1. Петрушкина, Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В. А. Понаморов. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 68 с.

2. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

3. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб.: Олимп-СПб, 2004. – 400 с.

4. Харитонова, Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона): монография / Л. Г. Харитонова, Ю. В. Шкляев, А. В. Шемердяк; Науч.-исслед. ин-т деятельности человека в экстремал. условиях. – Омск: СибГУФК, 2005. – 125 с.

5. Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея): учеб. пособие / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. – Омск: СибГУФК, 2006. – 80 с.

6. Шестаков, М. П. Специальная подготовка хоккеистов: учеб. пособие / М. П. Шестаков. – М., 2000. – 56 с.

Дегтярев А.В., доцент
УралГУФК (Челябинск)
Degtyarev A., Associate Professor
UralGUFC (Chelyabinsk)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

Аннотация. В статье рассмотрена методика проведения летних тренировочных сборов юных хоккеистов 5–7 лет в спортивном лагере. Дано практическое описание режима и плана сборов. Представлен результат, который был применен в работе с детьми в течение 25-летнего тренерского стажа.

Ключевые слова: юные хоккеисты; тренировочные сборы; режим и распорядок дня; план тренировочных сборов.

METHODS OF CONDUCTING SUMMER TRAINING CAMPS FOR YOUNG HOCKEY PLAYERS IN A SPORTS CAMP

Abstract. The article discusses the methodology of conducting summer training camps for young hockey players 5–7 years old in a sports camp. A practical description of the regime and the plan of fees is given. The result is presented, which has been applied in working with children during 25 years of coaching experience.

Keywords: young hockey players; training camps; regime and daily routine; training camp plan.

Введение. Проведение летних тренировочных сборов – одна из основных тем в подготовке юных хоккеистов. Много споров идет из-за того, во сколько лет необходимо возить детей в спортивный лагерь? Нужно понять, почему с раннего возраста это надо делать и в какой лагерь или базу нужно возить детей для более рациональной предсезонной подготовки. Здесь мы рассмотрим летние сборы для детей 5–7 лет.

Основная часть. Причины отказа вывозить юных хоккеистов в возрасте 5–7 лет:

- первая проблема для тренера в этом вопросе – не хотят в этом возрасте их вывозить, так как дети не приспособлены к самостоятельной жизни без родителей;
- родители боятся отпускать детей в раннем возрасте, опасаясь за их здоровье и жизнь;
- неумение тренера работать с детьми в течение всего дня;
- плохое или полное незнание методик проведения подвижных игр;
- отсутствие желания работы с детьми 5–7 лет на сборах, так как это очень трудная работа в течение всего дня и трех недель;
- отсутствие специального обучения работы с детьми младшего возраста.

Плюсы ранних сборов:

- есть хорошая возможность зафиксировать и отследить физические, психологические возможности детей и все их плюсы и минусы в быту, что важно знать для отбора;
- возможность дать оптимальный объем физической и технической подготовки;
- раскрыть сильные и слабые стороны спортсменов на ранней стадии, что позволит более точно произвести отбор в группах;
- научить детей самостоятельной жизни в спортивных лагерях;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний в течение года;
- проведение сборов позволит гораздо легче переносить трудности в быту и в жизни;
- создать сплоченный коллектив;
- возникновение стрессовых ситуаций и решение этих проблем способствует ранней психологической подготовке.

Минусы ранних сборов:

- дети слишком не самостоятельны и не могут следить за собой;
- при слабом контроле над детьми возникают различные простудные заболевания, травмы;
- возникновение ссор между ребятами из-за бытовых проблем, что приводит нередко к сложным конфликтам;
- детям очень сложно находиться без родителей на сборах, особенно первое время. Поэтому надо их постоянно чем-то занимать в свободное время;
- такие бытовые обстоятельства, как уборка территории, помещения, постели за собой и своей одеждой очень сложно даются обучению, так как дети не готовы к этому или просто ленивы.

Несмотря на сложности проведения летних сборов для 5–7-летних хоккеистов, необходимо при наличии опытных тренеров начинать с этого возраста детей возить в спортивный лагерь. Это даст хорошую основу для физической, технической и психологической подготовки, более раннюю самостоятельность, возможность выявить на ранней стадии обучения перспективных хоккеистов и обнаружить недостатки, которые вскрываются именно в бытовой жизни летних сборов. Для плотной занятости детей можно руководствоваться следующим примерным недельным планом тренировочных сборов и распорядком дня.

8.00–8.10 – подъем, утренний туалет;

8.10–8.40 – утренняя гимнастика;

8.40–9.00 – водные процедуры;

9.00–9.30 – завтрак;

9.30–10.30 – уборка территории и подготовка к тренировке;

10.30–12.00 – первая тренировка;

12.00–13.00 – водные процедуры, самостоятельные игры (подвижные или спортивные);

13.00–13.40 – обед;

- 13.40–14.00 – свободное время;
- 14.00–15.30 – сончас;
- 15.30–16.00 – полдник, уборка помещений;
- 16.00–17.30 – вторая тренировка;
- 17.30–19.00 – водные процедуры, самостоятельные игры (подвижные или спортивные);
- 19.00–19.30 – ужин;
- 19.30–21.00 – самоподготовка, игры (подвижные или спортивные), первенство отряда по спортивным играм;
- 21.00–21.20 – водные процедуры;
- 21.20–21.40 – подведение итогов дня, второй полдник;
- 21.40–22.00 – подготовка ко сну;
- 22.00 – отбой.

Такой график в распорядке тренировочных сборов обуславливается тем, что дети получают рациональное распределение средств физической подготовки, которые он не сможет за год получить. Так получается, что за три недели юные хоккеисты могут освоить от 140 до 150 часов физической нагрузки, включая развитие физических качеств и обучение техническим навыкам по спортивным и подвижным играм. Для более полноценного прохождения сборов, где бы юные хоккеисты 5–7 лет меньше утомлялись от физической нагрузки, следует проводить больше тренировочных занятий в виде подвижных и спортивных игр, эстафет. Поэтому рационально применить следующую игровую направленность. Например: первая неделя – футбол, вторая – ручной мяч, третья – хоккей на траве и пионербол.

В воскресенье весь день посвящен подвижным играм. В дождливую погоду теоретическая подготовка и видеofilмы.

Практически во всех видах спорта, в том числе и в хоккее, идет ранняя специализация в больших объемах, что приводит в дальнейшем к большим проблемам в подготовке спортсменов высокого класса. Обычно это выражается в заметном снижении прогресса во время и после полового созревания, так как при такой подготовке не формируется достаточная база общей функциональной подготовки.

Для решения этой проблемы рационально применить недельный цикл по обучению технике других видов спортивных игр, что необходимо делать как на летних сборах так и в соревновательном, переходном периодах. Так, в первую неделю обучения техническим приемам (ведение, передачи, удары, броски и т. д.) – футбол, вторую – ручной мяч, третью – баскетбол, четвертую – пионербол или волейбол в зависимости от возраста. Тренировочные занятия должны быть с конкретной направленностью: первый день – ведение, второй – передачи, третий – удары, броски, четвертый – обманные движения или силовые единоборства. В случае использования подобной схемы обучения спортивным играм можно в тренировочном процессе получить хороший эффект для будущего прогресса в технической подготовке хоккейным навыкам.

Вследствие того, что в спортивных школах руководство требует результат на ранней стадии обучения и порой снимают детских тренеров после различных турниров, это приводит к ранней специализации и увеличению объема специальной подготовки в ущерб полноценному физическому развитию. Ввиду этого не соблюдается методический принцип по физической подготовке на разных возрастных стадиях сенситивных периодов развития юных хоккеистов.

Мы предлагаем рассмотреть недельный цикл подготовки во время тренировочных сборов в летнем спортивном лагере. Такой цикл был апробирован на трех возрастах в группах 1985, 1995 и 1999 г. р. Предложенные рекомендации представляют апробированную нами систему подготовки юных хоккеистов во время сборов. При этом следует помнить, что при планировании их внедрения на других командах следует учесть особенности условий, контингента занимающихся и другие факторы, являющиеся специфическими в данный момент времени.

Таблица – Трехнедельный цикл летних тренировочных сборов юных хоккеистов 5–7 лет

Дни недели	Первая тренировка (задачи)	Вторая тренировка (задачи)	Вечерние мероприятия
Первая неделя сборов			
Понедельник	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике ведения мяча (футбол)	Первенство отряда (футбол)
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике передачи мяча (футбол)	Первенство отряда (футбол)
Среда	Развитие гибкости	Обучение технике удара по мячу (футбол)	Первенство отряда (футбол)
Четверг	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике обманных движений	Первенство отряда (футбол)
Пятница	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике ведения мяча (футбол)	Первенство отряда (футбол)
Суббота	Развитие общей выносливости (поход, кросс)	Первенство отряда (футбол), финал за 3–4-е место	Первенство отряда (футбол), финал за 1–2-е место
Воскресенье	Подвижные игры	Подвижные игры	Свободное время
Вторая неделя сборов			
Понедельник	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике ведения мяча (гандбол)	Первенство отряда (гандбол)
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике передачи мяча (гандбол)	Первенство отряда (гандбол)
Среда	Развитие ловкости	Обучение технике удара по мячу (гандбол)	Первенство отряда (гандбол)
Четверг	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике обманных движений	Первенство отряда (гандбол)
Пятница	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике ведения мяча (гандбол)	Первенство отряда (гандбол)
Суббота	Развитие общей выносливости (поход, кросс)	Первенство отряда (гандбол), финал за 3–4-е место	Первенство отряда (гандбол), финал за 1–2-е место
Воскресенье	Подвижные игры	Подвижные игры	Свободное время

Окончание таблицы

Дни недели	Первая тренировка (задачи)	Вторая тренировка (задачи)	Вечерние мероприятия
Третья неделя сборов			
Понедельник	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике ведения мяча (баскетбол)	Первенство отряда (баскетбол)
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике и передаче мяча (баскетбол)	Первенство отряда (баскетбол)
Среда	Развитие ловкости	Обучение технике броска мяча (баскетбол)	Первенство отряда (баскетбол)
Четверг	Развитие скоростных качеств (эстафеты)	Обучение технике обманных движений	Первенство отряда (пионербол)
Пятница	Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты)	Обучение технике передачи мяча (пионербол)	Первенство отряда (пионербол)
Суббота	Развитие общей выносливости (поход, кросс)	Первенство отряда (пионербол), финал за 3–4-е место	Первенство отряда (пионербол), финал за 1–2-е место
Воскресенье	Подвижные игры	Подвижные игры	Свободное время

Заключение. Современные дети сейчас совсем по-другому воспитаны и развиты, но закон жизни он всегда одинаков – «выживает сильнейший», как бы мы не старались в чем-то облегчить жизнь наших детей, это не принесет им пользы по большому счету. И если мы перестали вывозить юных хоккеистов на сборы в летние лагеря с 6–7 лет, то этим мы делаем только слабей, какие бы в дальнейшем не давали физические и технические нагрузки. Единицы попадают в большой хоккей, а остальные должны безболезненно влиться в жизнь общества. Одна из главных задач тренеров – подготовить к этому парней, которые смогут быть не только физически сильными, но и духовно, психологически готовыми к любым трудностям вплоть до самопожертвования, защищая свою страну. Чем раньше и грамотнее будут подобные сборы, тем легче детям будет адаптироваться к сложным бытовым ситуациям, а это все даст положительные итоги уже во взрослой жизни.

1. Ларионов, С. В. Подвижные игры при отборе и начальной подготовке юных хоккеистов / С. В. Ларионов // Детский тренер. – 2014. – № 4. – С. 88–103.

2. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.

3. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов / А. Поликарпочкин [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.

4. Филатов, В. В. Мотивы выбора занятий хоккеем на предварительном этапе подготовки / В. В. Филатов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10. – С. 216–219.

Жук В.В.

Козин В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Академия хоккея им. Б.П. Михайлова (Тульская область, Российская Федерация)

Zhuk V.

Kozin V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ice Hockey Academy named B.P. Mikhailov (Tula region, Russian Federation)

КОМПЛЕКСНЫЕ СИСТЕМЫ ТРЕКИНГА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Одним из основных компонентов системы обеспечения функционирования и развития хоккея является информационное обеспечение, внедрение современных информационных технологий, позволяющее интегрировать результаты всех видов обеспечения в единое информационно-технологическое пространство, создающее информационную основу для принятия решений на всех уровнях управления хоккейной индустрией, тренировочным процессом и соревновательной деятельностью команд.

Ключевые слова: трекинг; хоккей; анализ; информационные технологии.

COMPLEX TRACKING SYSTEMS FOR ATHLETES

Abstract. One of the main components of the system for ensuring the functioning and development of hockey is information support, the introduction of modern information technologies that allows integrating the results of all types of support into a single information technology space that creates an information basis for decision-making at all levels of management of the hockey industry, training process and competitive activities of teams.

Keywords: tracking; hockey; analysis; information technology.

Стремясь получить конкурентное преимущество и снизить риск травм, спортивные организации вкладывают средства в современные системы отслеживания игроков [1; 2]. Данные системы могут быть объединены с другими потоками информации для определения готовности к соревнованиям, анализа соотношения нагрузки и производительности, поддержки надлежащего планирования тренировочного и соревновательного процесса, а также для сведения к минимуму риска травм, заболеваний и функционального перенапряжения.

Основная часть сбора данных происходит с помощью носимых спортсменами устройств с датчиками. Устройство обычно размещается в зоне между шеей и серединой спины с помощью специальной манишки для спортсмена. Устройства такого типа включают в себя четыре основных датчика: акселерометр, гироскоп, магнитометр, GPS-LPS модуль.

Акселерометр – этот датчик является наиболее распространенным. Акселерометры измеряют изменения скорости воспринимаемой силы, но не измеряют фактические силы, как тензодатчики и тому подобное. Акселерометр может обнаруживать изменение ускорения внутри устройства.

Гироскопы помогают ориентировать носимые устройства, используя гравитацию земли, и нужны для направления данных акселерометра. Без гироскопов акселерометры не предоставляют полных данных о расположении тела спортсмена в пространстве и передвижениях. Магнитометр, как и гироскоп, поддерживает акселерометры для усиления резонанса данных.

GPS, LPS модули достаточно хороши для приблизительных оценок отслеживания, таких как распределение предполагаемых скоростей. Частота дискретизации модулей GPS является причиной того, что они не идеальны для получения точных скоростей и кривых скорости игроков.

Среди современных систем трекинга заслуживает внимания система Kinexon – всеобъемлющая спортивная технология на основе сверхширокой полосы (UWB), которая позволяет отслеживать и контролировать тренировки спортсменов на открытом воздухе и в помещении посредством полностью беспроводного и портативного нательного датчика. Система предоставляет данные о положении/движении с точностью до сантиметра в режиме реального времени и может подключаться к другим носимым устройствам.

Австралийская компания Catapult занимается передовыми направлениями биомеханического анализа в спортивных играх – возможностью контролировать передвижения спортсменов при помощи датчиков, которые имеют небольшой размер и располагаются под спортивной экипировкой спортсменов [3].

Небольшой датчик включает точную систему позиционирования местоположения (IPS в помещении), акселерометр для измерения остановок и рывков, гироскоп для измерения сгибания и скручивания тела и магнитометр для фиксации направления передвижений спортсмена. Устройство имеет микропроцессор, который собирает и анализирует более 1000 метрик в секунду, отображая на экране необходимую для специалистов и тренеров информацию в режиме реального времени.

С помощью специального программного обеспечения осуществляется удаленный мониторинг спортсменов, обеспечивающий повышение результативности работы игроков без их перегрузки, на основе фактических данных. Во время отслеживания каждой тренировки данные в реальном времени синхронизируются с данными на всех устройствах, что обеспечивает всеобщий удобный доступ к аналитическим данным.

Технологии SportVU Player Tracking в регистрации и анализе соревновательной деятельности спортсменов игровых видов реализуются за счет машинного обучения систем. Данные записываются в течение 2–3 секунд, при этом идентификационные метки получают информацию на секунду позже, что позволяет программе внести изменения в случае неточной информации [4–6]. Так, в ситуации, когда на площадке происходит скопление игроков в одном месте, система может временно не распознавать номера игроков. В данном случае срабатывает зум-функция (приближение) на одной из камер, что позволяет идентифицировать объекты и внести корректировки в регистрируемые показатели.

Другим примером является система Iceberg, позволяющая осуществлять автоматический сбор данных игр (футбол, хоккей) с технической поддержкой 24/7 и выводом более 200 показателей с синхронизацией видеофайлов отдельных игровых эпизодов [7]. Запатентованные алгоритмы позволяют при помощи специальных видеокамер распознавать содержание игровой деятельности с учетом игровой площадки, автоматически распознавать номера на майках игроков.

Заключение. Особенности современных технологий регистрации и анализа спортивной деятельности в командно-игровых видах спорта позволяют рассматривать двигательную активность спортсменов и качественно интерпретировать полученные данные не только на основе формализованных характеристик, но и в сопоставлении с субъективными факторами.

Однако стоит отметить, что временами специалисты, научные работники склонны преувеличивать важность статистики, полученных данных, так как для них необходимо все подтвердить цифрами. Становясь заложниками данной системы, мы чаще всего придаем высокую значимость тем показателям, которые можно измерить. При этом метрики спортивного таланта так и остаются недостаточно изученными.

1. Современные тенденции применения информационно-технологических систем в спорте (по материалам зарубежной литературы) [Электронный ресурс] / Ю. В. Корягина [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 252.

2. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е. Н. Анжаурова [и др.] // Междунар. журнал эксперимент. образования. – 2014. – № 7-2. – С. 92–93.

3. Best Sports Performance Analytics Software [Electronic resource] – Mode of access: <https://www.g2.com/categories/sports-performance-analytics>. – Date of access: 22.04.2022.

4. Козин, В. В. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств / В. В. Козин, В. Н. Притыкин, Н. С. Кузнецова // Сб. науч. тр. SWorld. – 2013. – Т. 52, № 3. – С. 44–56.

5. Sports Analysis Evolved [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.nacsport.com/index.php?lc=en-gb>. – Date of access: 22.04.2022.

6. STATS [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.stats.com/sportvu/sportvu.asp>. – Date of access: 22.04.2022.

7. Hockey Analytics Based on Artificial Intelligence and Machine Learning [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.icebergsports.com>. – Date of access: 22.04.2022.

Козин В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Жук В.В.

Академия хоккея им. Б.П. Михайлова (Тульская область, Российская Федерация)

Kozin V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Zhuk V.

Ice Hockey Academy named B.P. Mikhailov (Tula region, Russian Federation)

ОСОБЕННОСТИ ВИДЕОРЕГИСТРАЦИИ И АНАЛИЗА ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Аннотация. Спорт на современном этапе развития требует высоких спортивных результатов, что, в свою очередь, стимулирует специалистов к решению проблем повышения эффективности и качества тренировочного процесса. Рост спортивных результатов в большинстве видов спорта происходит за счет совершенствования технико-тактических действий спортсменов. Качественные и количественные характеристики игрового соревновательного противостояния являются элементами единой системы, и ее функционирование зависит от эффективности каждой составляющей, поэтому необходим системный подход к исследованию соревновательной деятельности.

Ключевые слова: наблюдение; анализ; тренировочная деятельность; соревнования; игра.

FEATURES OF VIDEO REGISTRATION AND ANALYSIS OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY IN SPORTS

Abstract. Sports at the present stage of development require high sports results, which in turn stimulates specialists to solve problems of increasing the efficiency and quality of the training process. The growth of sports results in most sports occurs due to the improvement of the technical and tactical actions of athletes. Qualitative and quantitative characteristics of game competitive confrontation are elements of a single system, and its functioning depends on the effectiveness of each component, so a systematic approach to the study of competitive activity is needed.

Keywords: observation; analysis; training activity; competitions; game.

В настоящее время широко представлен анализ тактико-технических действий в соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Разработаны различные варианты условно-кодированной записи игр, позволяющие фиксировать технико-тактические действия, выполняемые спортсменами [1–3].

Информация, полученная в ходе анализа, становится основной для планирования дальнейшего тренировочного процесса и позволяет определять тенденции для дальнейшего развития системы и игроков.

С развитием компьютерной техники появились новые информационные технологии, расширяющие возможности записи технико-тактических действий в процессе игр. Разработаны качественные компьютерные программы, позволяющие записывать технико-тактические действия в наиболее полном объеме, оценивать не только эффективность технических приемов, но и определять такие показатели, как траектория броска, загруженность зон в атаке и прочее [4]. При анализе результативности и эффективности действий в соревновательной деятельности особый интерес вызывает сравнительная характеристика данных показателей у победителей и проигравших. Подобные исследования позволяют выявить наиболее весомые факторы, определяющие победу одной команды над другой [5; 6]. Такие данные необходимы тренеру для определения приоритетов в тренировочном процессе эффективного подбора стратегии на игру индивидуально к каждому противнику.

Компьютерный анализ видеоданных соревновательной и тренировочной деятельности открывает новые возможности для оценки тактико-технических характеристик команд и игроков. В настоящее время компьютерные программы сбора и анализа информации становятся незаменимыми и важными средствами для достижения успехов в современном спорте.

Системы анализа тактико-технических действий спортсменов в спортивных играх подразделяются на 3 группы:

- статистические системы компьютерного анализа на основе видеозаписей – анализ матчей выполняется человеком вручную при просмотре видеозаписей;
- автоматизированные системы отслеживания игроков на основе искусственного интеллекта – стадион оборудуется достаточным количеством камер для покрытия всего поля, объекты на поле автоматически распознаются во время видеосъемки;
- электронные системы отслеживания – их действие основано на использовании микрочипов, размещаемых на игроках/судьях/шайбе, и дальнейшем отслеживании их перемещения с помощью радиоволн.

Возрастающая динамика спортивных соревнований требует более точного видения и анализа ситуации на спортивной арене. На сегодняшний день в практике современного спорта известно значительное количество систем, предназначенных для видеоанализа тактико-технических действий спортсменов в игровых видах спорта – ProZone, PlaySight, IsoLynx, Kinexon, Steva, Pixellot, Spiideo и др.

Принципы работы системы отслеживания игроков на основе видеосъемки состоят в следующем: спортивный объект оборудуется видеокамерами для покрытия всего поля. Каждая точка поля должна покрываться минимум 2 камерами, что повышает точность распознавания объектов. Видеозаписи синхронизируются между собой, затем проводится автоматический анализ тактико-технических действий спортсменов. В результате исследования определяются наборы объектов и координаты этих объектов на поле. Полученные данные подвергаются

анализу и визуализации. Возможна корректировка полученных данных и внесение новых сведений о игре, которые не могут автоматически распознаваться.

Съемка спортивных состязаний значительно отличается от других типов видеосъемок. Ее сложность обусловлена прежде всего динамикой происходящих на ледовой площадке событий. Кадры отображают скорость, точную передачу движений, силу и мастерство спортсменов [7]. От оператора или видеотренера требуется максимальная ловкость, спортивные навыки и понимание происходящего.

К сложностям видеорегистрации данных событий можно отнести следующее:

- отсутствие контроля. В первую очередь, в спортивной видеосъемке нет возможности влиять на событие;
- скорость. Как правило, видеосъемка связана с достаточно активными действиями, и интересный для съемки момент – это действительно «момент», а не многочасовое действие;
- точка съемки. В спортивной видеосъемке особенно важно заранее продумать точку съемки, потому что в решающий момент менять положение съемки будет уже поздно.

Заключение. Современные спортивные игры характеризуются значительным увеличением интенсивности игры за счет повышения скорости развития атак и использованием игроков линии защиты в нападении. С развитием компьютерной техники появились новые информационные технологии, расширяющие возможности записи технико-тактических действий в процессе игр. От качества видеорегистрации и анализа видеозаписей зависит объективность интерпретации следующих компонентов соревновательной деятельности: содержание, эффективность и объем тактико-технических действий, а также эффективность защиты и нападения в различных игровых ситуациях.

1. Figueroa, P. J. Tracking soccer players aiming their kinematical motion analysis / P. J. Figueroa, J. Neucimar, R. Barros // *Computer Vision and Image Understanding*. – 2006. – Vol. 101, iss. 2. – P. 122–135.

2. Nepal, S. Automatic detection of “Goal” segments in basketball videos / S. Nepal, U. Srinivasan, G. Reynolds // *Proc. of the 9th ACM Intern. Conf. on Multimedia, Ottawa, Ontario, 30 Sept. – 5 Oct., 2001. – Ottawa, 2001. – P. 261–269.*

3. Завитаев, С. П. Современные проблемы подготовки юных хоккеистов / С. П. Завитаев, Ю. П. Денисенко, Д. Ю. Денисенко // *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 28–30 янв. 2020 г. / М-во спорта Рос. Федерации, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма; под общ. ред. А. В. Родина. – Смоленск, 2020. – С. 59–63.*

4. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е. Н. Анжаурова [и др.] // *Междунар. журнал эксперимент. образования*. – 2014. – № 7-2. – С. 92–93.

5. Козин, В. В. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств / В. В. Козин, В. Н. Притыкин, Н. С. Кузнецова // *Сб. науч. тр. SWorld*. – 2013. – Т. 52, № 3. – С. 44–56.

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° 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° , 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. – Date of access: 27.04.2022.

Лашкуль А.К.

Шуняева Н.В.

Банаян А.А., кандидат психологических наук

СПбНИИФК (Санкт-Петербург)

Lashkul A.

Shuniaeva N.

Banayan A., Candidate of Psychology Sciences

SPbNIIFK (Saint-Petersburg)

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ИГРЫ МЕТОДОМ ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В настоящей статье представлены результаты исследования психофизиологического состояния хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства непосредственно перед началом матча и сразу после его окончания. В результате сравнительного анализа выявлены закономерности и различия в динамике изменения состояния хоккеистов от предстартового до послематчевого в зависимости от игрового амплуа.

Ключевые слова: предстартовые состояния; психологическая подготовка; психофизиология; газоразрядная визуализация; хоккей; игровые амплуа.

ASSESSMENT OF THE DYNAMICS OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF HOCKEY PLAYERS BEFORE AND AFTER THE GAME BY GAS DISCHARGE VISUALIZATION

Abstract. This article presents the results of a study of the psychophysiological state of hockey players at the stage of improving sports skills immediately before the start of the match and immediately after its end. As a result of the comparative analysis, patterns and differences in the dynamics of changes in the state of hockey players from pre-start to post-match, depending on the playing role, were revealed.

Keywords: pre-start states; psychological preparation; psychophysiology; gas discharge visualization; hockey; playing roles.

Введение. Исследования предстартовых состояний спортсменов в настоящее время становятся все более востребованными. Спортсмены, тренеры и родители проявляют заинтересованность в различных аспектах психологической подготовки в спорте и поиске специалистов, которые с использованием различных методов диагностики помогают найти оптимальные пути совершенствования спортивного мастерства и повышения результативности. Наряду с общеизвестными психологическими методами (анкетирование, структурированное интервью, метафорические карты и т. п.), использование аппаратных средств диагностики в психологическом сопровождении спортивных команд является незаменимым

инструментом в арсенале современного практического психолога. Методика экспресс-оценки психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации (ГРВ) посредством аппарата “Bio-Well” является объективной и успешно зарекомендовавшей себя для применения в спорте.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 16 спортсменов-хоккеистов одной команды в возрасте от 15 до 17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. Диагностика текущего состояния спортсменов проводилась перед и после матча заключительного этапа регулярного чемпионата среди юниоров по методике экспресс-оценки психофизиологического состояния методом ГРВ [1]. Данная методика позволяет определить текущее психофизиологическое состояние спортсменов по следующим показателям: уровень стрессового фона (СФ), энергетический потенциал (ЭП), на основании которых рассчитывается интегральный показатель (ИП) психофизиологической готовности спортсмена [2]. Диагностика осуществлялась посредством аппаратно-программного комплекса “Bio-Well”, который основан на технике электрофотонной визуализации или газоразрядной визуализации (эффект Кирлиан), активно используемый также и в медицине [3; 4]. Аппарат состоит из настольной камеры и сопутствующего программного обеспечения. Метод ГРВ осуществляет компьютерную регистрацию и анализ электрофотонных излучений различных объектов, в том числе биологических (в частности, пальцев человека), возникающих при помещении объекта в высокоинтенсивное электромагнитное поле на объектив прибора, и защищен патентами [3–6].

Измерения в исследовании проводились путем съемки показаний с безымянных пальцев обеих рук. Данный диагностический способ занимает менее одной минуты на одного спортсмена и позволяет объективно определить психофизиологическое состояние всей команды за короткий промежуток времени, не отвлекая их от предстартовой подготовки.

Критериями оценки являются следующие расчетные значения показателя ИП: меньше 0 Дж ($\times 10^{-2}$) – низкий уровень, от 0 до 20 Дж ($\times 10^{-2}$) – средний, больше 20 Дж ($\times 10^{-2}$) – высокий уровень психофизиологической готовности спортсмена [2].

Результаты исследования. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа значений показателя ИП до и ИП после матча 16 спортсменов хоккейной команды юниоров, в результате которого выявлено статистически достоверное различие на уровне $p \leq 0,001$ (W-критерий Уилкоксона). При этом у трех хоккеистов игрового амплуа «нападающий» (30 %) значения показателя ИП после игры снизились до отрицательного. У остальных «нападающих» и игроков амплуа «защитник» выявлено существенное снижение этого показателя. Полученные результаты спортсменов амплуа «вратарь» показывают, что оба игрока, которые провели на льду по 50 % игрового времени, ушли в «отрицательный» результат.

Таблица 1 – Сравнение значений ИП психофизиологической готовности спортсменов до и после матча

№ п/п	Игровое амплуа	ИП до, Дж ($\times 10^{-2}$)	ИП после, Дж ($\times 10^{-2}$)
15	Защитник	31,51	23,08
5	Защитник	31,32	23,91
1	Нападающий	30,26	19,01
14	Нападающий	29,9	10,77
16	Защитник	28,26	7,33
2	Нападающий	25,93	-9,42
4	Защитник	25,65	-10,16
7	Нападающий	24,45	0,84
9	Нападающий	23,68	7,51
6	Вратарь	23,47	-3,93
12	Нападающий	22,43	11,25
10	Вратарь	20,44	-42,34
11	Нападающий	16,47	17,54
8	Нападающий	13,3	-2,3
13	Нападающий	5,36	0,73
3	Нападающий	2,3	-2,94

Полученные данные свидетельствуют об истощении спортсменов во время игры, что является естественным результатом реакции их организмов на высокоинтенсивную физическую и эмоциональную нагрузку во время матча.

В результате сравнительного анализа групп по игровым амплуа выявлен высокий уровень психофизиологической готовности у хоккеистов «защитники» и «вратари» до начала матча, так как их показатели превышали 20 Дж ($\times 10^{-2}$). Наиболее неоднородными результатами стали показатели спортсменов с амплуа «нападающий», так как только у одного из них вырос уровень ИП, у троих снизился примерно на 10 Дж ($\times 10^{-2}$), а у пятерых снижение определено в значительном диапазоне. Во всех группах до начала матча был выявлен средний и высокий уровень психофизиологической готовности, что является благоприятным предиктивным показателем эффективности игровой деятельности.

Таблица 2 – Сравнение значений ИП психофизиологической готовности спортсменов до и после матча в зависимости от игрового амплуа

Группа по игровому амплуа	M±σ	
	ИП до игры, Дж ($\times 10^{-2}$)	ИП после игры, Дж ($\times 10^{-2}$)
Вратарь (n=2)	21,955±2,14	-23,135±27,16
Защитник (n=4)	29,185±2,79	11,04±16,06
Нападающий (n=10)	19,408±9,77	5,299±9,38

После завершения матча психофизиологическое состояние всех игроков команды изменилось. У 93,5 % игроков команды (15 человек) зафиксировано снижение уровня психофизиологической готовности после матча в пределах от 31,51 до -42,34 Дж ($\times 10^{-2}$). Значительнее всего уровень ИП после матча снизился у вратарей – в диапазоне от 23,47 до 42,34 Дж ($\times 10^{-2}$). Это говорит о существенном повышении уровня стрессового фона и снижении уровня энергетического потенциала в процессе матча, что может быть обусловлено высокой степенью отдачи сил во время игры вследствие напряженной атмосферы на льду (важно добавить, что хоккеем относится к числу видов спорта с элементами силовых единоборств, многие из которых являются потенциально травмоопасными моментами, что также может оказывать влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов).

Заключение. Полученные в результате проведенного исследования данные доказательно демонстрируют тот факт, что методика экспресс-оценки психофизиологического состояния посредством метода ГРВ позволяет выявить наличие динамики психофизиологической готовности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в зависимости от игрового амплуа до и после матча. Результаты проведенного исследования согласуются с данными, представленными в исследовании психофизиологического состояния серебряных призеров по следж-хоккею Паралимпийских игр в Сочи 2014 [2].

1. Коротков, К. Г. Разработка научных основ и практическая реализация биотехнических измерительно-вычислительных систем анализа газоразрядного свечения, индуцированного объектами биологической природы: дис. ... д-ра тех. наук: 05.11.17 / К. Г. Коротков. – СПб., 1999. – 241 с.

2. Банаян, А. А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж): дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / А. А. Банаян. – СПб., 2020. – 193 с.

3. Петрицкая, Е. Н. Использование метода газоразрядной визуализации в медицине / Е. Н. Петрицкая, Л. Ф. Абаева, Н. В. Карташова // Альманах клинической медицины. – 2008. – № 17-1. – С. 213–216.

4. Постолаки, А. И. Преимущества и перспективы метода газоразрядной визуализации в стоматологии [Электронный ресурс] // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3-5. – С. 578–579. – Режим доступа: <https://expeducation.ru/article/view?id=7344>. – Дата доступа: 26.04.2022.

5. Official website of the Bio-Well Company [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.bio-well.com/gb/home.html>. – Date of access: 25.04.2022.

6. Банаян, А. А. Методика экспресс-оценки психофизиологического состояния спортсменов в условиях тренировочных мероприятий / А. А. Банаян // XIX Рос. нац. конгр. «Человек и его здоровье», Санкт-Петербург, 23–24 окт. 2014 г.: ст. и тез. докл. – СПб., 2014. – С. 88–89.

Левкин А.В.

Коновалов В.Н., доктор педагогических наук, профессор
СибГУФК (Омск)

Levkin A.

Konovalov V., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
SibSUPhE (Omsk)

МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ХОККЕИСТОВ 8–9 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты педагогических исследований по проблеме планирования тренировочного процесса у юных хоккеистов. Целью исследования являлась разработка модели интеграции средств физической и технической подготовки у хоккеистов 8–9 лет в малых тренировочных циклах. Разработанная модель интеграции средств физической и технической подготовки прошла эмпирическую проверку в параллельном педагогическом эксперименте, в котором приняли участие хоккеисты в возрасте 8–9 лет ($n=60$) ХА «Авангард». В течение 8 недель хоккеисты экспериментальной группы использовали разработанную модель интеграции средств физической и технической подготовки, а хоккеисты контрольной группы – тренировочную программу спортивной подготовки, утвержденную Министерством спорта РФ. В результате проведенного педагогического эксперимента выявлены достоверные приросты в тестах, отражающих физическую и техническую подготовленность ($P \leq 0,05$) хоккеистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Использование в практике тренировки хоккеистов групп начальной подготовки моделей малых тренировочных циклов на основе поэтапной интеграции средств физической и технической подготовки обеспечивает эффективное развитие двигательных способностей и технической подготовленности.

Ключевые слова: тренировочный процесс; юные хоккеисты; интеграция.

MODEL OF INTEGRATION MEANS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION TO HOCKEY PLAYERS 8–9 YEARS OLD

Abstract. The article presents the results of pedagogical research on the problem of planning the training process for young hockey players. The aim of the study was to develop a model for the integration means of physical and technical preparation to hockey players aged 8–9 years in short training cycles. The developed model of integration means of physical and technical preparation was empirically tested in a parallel pedagogical experiment, in which hockey players aged 8–9 years old ($n=60$) took part of HA “Avangard”. For 8 weeks the hockey players of the experimental group used the developed model of integration means of physical and technical preparation, and the hockey players of the control group used the training program of sports training approved by the Ministry of Sports of the Russian Federation. As a result of the pedagogical experiment, significant increases were revealed in tests reflecting the physical and technical preparedness ($P \leq 0.05$) of the experimental group hockey players compared to the control group. The use of models of short training cycles in the practice of training hockey players of initial training groups based on the phased integration means of physical and technical preparedness ensures the effective development of motor abilities and technical skills.

Keywords: training process; young hockey players; integration.

Актуальность. Современное развитие хоккея требует разработки и внедрения новых подходов планирования тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной подготовки. Различные национальные хоккейные школы подготовки юных спортсменов, представленные в методических материалах, отличаются подходами в организации общей, специальной физической и технической подготовки в многолетней системе спортивной тренировки [1–6]. Одни авторы считают обоснованным применение средств физической подготовки [5; 6], другие – технической [3; 4]. В некоторых источниках [1; 2] подчеркивается высокая значимость общей и специальной физической подготовленности в процессе формирования технической подготовленности юных хоккеистов.

Таким образом, назрела объективная необходимость в поиске новых технологий, обеспечивающих соразмерное развитие двигательных способностей и формирование техники передвижения на коньках у юных хоккеистов.

Цель исследования – разработка модели интеграции средств общей и специальной подготовки у хоккеистов 8–9 лет в малых тренировочных циклах.

Организация исследования. В данном исследовании представлены материалы по планированию тренировочного процесса хоккеистов 8–9 лет в малых циклах подготовки. Исследования проводились в течение 8 недель, в которых приняли участие юные хоккеисты 8–9 лет, обучающиеся в ХА «Авангард» ($n=60$). Хоккеисты были разделены случайным образом на две группы: контрольную и экспериментальную. Хоккеисты контрольной группы тренировались по общепринятой программе подготовки, предусмотренной Федеральным стандартом.

Хоккеисты экспериментальной группы – по разработанной программе с использованием комплексного подхода, обеспечивающего эффективное формирование техники движений и развитие двигательных способностей. Оценка показателей технической и физической подготовленности юных хоккеистов до и после завершения педагогического эксперимента осуществлялась по следующей программе:

1. Контроль технической подготовленности проводился в двух тестовых упражнениях – «Широкий скользящий шаг»; «Передвижение лицом/спиной вперед без смены направления движения».

Оценка элементов техники передвижения на коньках осуществлялась тремя экспертами, имеющими профессиональное образование, первую и вторую тренерскую категории и большой стаж работы в должности тренеров по технике катания. Компетентность специалистов, входящих в экспертную комиссию, была подтверждена наличием диплома об образовании и тренерским стажем.

Оценка двигательного потенциала юных хоккеистов в тестовых упражнениях складывалась из нескольких элементов: «передвижение лицом/спиной вперед без смены направления движения»: «хоккейная посадка», «быстрота разворота», «сохранение равновесия», «сохранение траектории передвижения», «хоккейная посадка (после разворота)», «положение клюшки»; «широкий скользящий шаг»: «длина шага», «возврат ноги после отталкивания», «наклон спины вперед», «движение рук», «хоккейная посадка при постановке конька», «сохранение траектории передвижения», «возврат ноги после отталкивания», «удержание равновесия в одноопорном положении».

2. Контроль специальной физической подготовленности проводился в следующих тестах: «слаломный бег на коньках без шайбы», «челночный бег 9–18–9 м», «бег 36 м спиной вперед».

3. Контроль общей физической подготовленности проводился в следующих тестах: «бег 10 м», «челночный бег 5–10–5 м», «прыжок вверх», «поднимание туловища из положения лежа».

Материалы и методы исследования. На основе изученных теоретических материалов по проблематике планирования тренировочного процесса были разработаны модели малых тренировочных циклов хоккеистов 8–9 лет в занятиях, проводимых на льду и вне льда.

В основе малых тренировочных циклов заложена идея поэтапной интеграции средств физической и технической подготовки, в тренировочных занятиях, проводимых на льду и вне льда (рисунок).

На первом этапе средства подготовки интегрируются в структуре одного тренировочного занятия. В основе первого уровня заложен алгоритм сочетания упражнений различной направленности, реализуемых сопряженным методом.

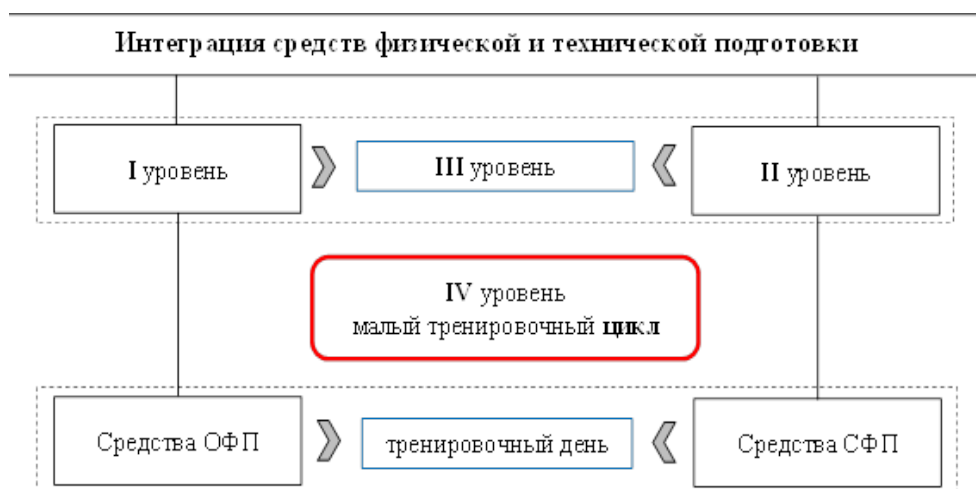


Рисунок – Интеграция средств физической и технической подготовки у хоккеистов 8–9 лет

На втором этапе осуществляется интеграция средств подготовки в одном тренировочном дне. Сопряжение тренировочных занятий на льду и вне льда обеспечивает срочный положительный тренировочный эффект. Упражнения ориентированы на соразмерное развитие двигательных способностей и формирование техники передвижения на коньках. Занятие вне льда предшествует ледовой тренировке.

На третьем этапе средства подготовки интегрируются на уровне серии тренировочных занятий – в малом цикле подготовки. Комплексы упражнений имеют преемственность физической нагрузки, согласуются с предшествующими и последующими тренировочными занятиями с целью достижения высокого уровня общей и специальной физической и технической подготовленности, а также всестороннего развития юных хоккеистов.

Результаты исследования. В результате повторного педагогического тестирования у хоккеистов экспериментальной группы выявлены достоверные приросты по следующим показателям:

- в общей физической подготовке – координационные способности в тесте: «челночный бег 5–10–5 м», скоростно-силовые способности в тесте «прыжок вверх» ($P \leq 0,05$);

- в специальной физической подготовке – координационные способности в тестах: «бег на коньках 36 м спиной»; «челночный бег 9–18–9 м»; «слаломный бег на коньках без шайбы» ($P \leq 0,05$);

- в технической подготовленности (Манна – Уитни $P \leq 0,05$): элемент – сохранение равновесия в тесте – «передвижение лицом/спиной вперед без смены направления движения»; «длина шага»; «сохранение траектории передвижения» в тесте «широкий скользящий шаг».

Таким образом, разработка моделей малых тренировочных циклов на основе поэтапной интеграции средств физической и технической подготовки обеспечивает эффективное развитие двигательных способностей и технической подготовленности у хоккеистов групп на начальном этапе обучения.

Заключение. В результате проведенного педагогического эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы выявлены достоверные приросты по следующим показателям:

– в общей физической подготовке – координационные способности в тесте: «челночный бег 5–10–5 м», скоростно-силовые способности в тесте «прыжок вверх» ($P \leq 0,05$);

– в специальной физической подготовке – координационные способности в тестах: «бег на коньках 36 м спиной»; «челночный бег 9–18–9 м»; «слаломный бег на коньках без шайбы» ($P \leq 0,05$);

– в технической подготовленности (Манна – Уитни $P \leq 0,05$): элемент – сохранение равновесия в тесте «передвижение лицом/спиной вперед без смены направления движения»; «длина шага»; «сохранение траектории передвижения» в тесте «широкий скользящий шаг».

1. Хоккей с шайбой: учеб. программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / Белорус. гос. ун-т физ. культуры [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – 136 с.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс]: приказ М-ва спорта Рос. Федерации, 15 мая 2019 г., № 373 // Федерация хоккея России. – Режим доступа: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/theory-methodology/federalnyu-standart/>. – Дата доступа: 23.06.2021.

3. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018_Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov_Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf. – Дата доступа: 08.11.2021.

4. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7–10 лет в группах начальной подготовки: учеб. пособие / В. В. Филатов. – СПб.: [б. и.], 2014. – 145 с.

5. Canada Hockey. Hockey Canada Off-ice training-manual-level 1 [Electronic resource]. – Mode of access: <https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Players/Downloads/2018/off-ice-hockey-training-manual-level-1-e.pdf>. – Date of access: 24.11.2021.

6. USA Hockey. USA Hockey's American Developmental Model [Electronic resource]. – Mode of access: https://cdn4.sportngin.com/attachments/document/0107/8911/Hockey_For_Life_Handout_2016.pdf. – Date of access: 22.11.2021.

Ломоносова Л.А.

БГУФК (Минск)

Lomonosova L.

BSUPC (Minsk)

ЧИРЛИДИНГ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ПРИБЫЛИ ХОККЕЙНОГО КЛУБА

Аннотация. В данной статье рассмотрен чирлидинг как дополнительный источник прибыли хоккейного клуба. Проанализированы виды прибыли хоккейного клуба, направления деятельности чирлидинга на базе хоккейного клуба. В результате работы создана идея дополнительной прибыли хоккейного клуба и способы ее реализации.

Ключевые слова: менеджмент; стратегия; прибыль; чирлидинг, хоккей.

CHEERLEADING AS AN ADDITIONAL SOURCE OF PROFIT FOR A HOCKEY CLUB

Abstract. The article describes cheerleading as an additional source of profit of the hockey club. The article analyses types of profit of a hockey club, directions of cheerleading activities on the basis of the club. The result of work is a creation of the idea of an additional profit of the hockey club and ways of its implementing.

Keywords: management; strategy; profit; cheerleading; hockey.

Введение. Доходы организации (предприятия) – это увеличение экономических выгод в результате поступления активов и погашения обязательств, приводящее к увеличению капитала этой организации; от обычных видов деятельности – это выручка от продажи продукции, поступления, связанные с выполнением работ, оказанием услуг; увеличение экономических выгод в результате поступления активов (денежных средств, иного имущества) и (или) погашения обязательств, приводящие к увеличению капитала этого предприятия.

Основными источниками финансирования профессиональных хоккейных команд являются: продажа билетов на игры и прав на трансляцию игр телекомпаниям, доход от концессий Дворцов спорта и парковки автомашин зрителей во время хоккейных матчей, продажа игроков, поступления из центральных фондов лиги и другие поступления (проценты на капитал, выручка от продажи лицензий, различных сувениров, вымпелов, значков, программ соревнований и рекламы в них и т. д.).

Также чаще всего у хоккейного клуба есть многофункциональный комплекс, в котором могут быть ледовые площадки, гостиница, медицинский центр, спортивные залы и др.

На базе хоккейной клуба чаще всего есть дополнительные площади, пригодные для занятий чирлидингом. Это может быть спортивный зал, актовый зал,

большой холл. Для занятий чирлидингом нет необходимости закупать дополнительное дорогостоящее оборудование, что делает этот вид активности привлекательным в плане источника дополнительного дохода.

Чирлидинг – это командный вид спорта, который гармонично сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, современной хореографии и шоу. Разнообразие номинаций и возрастных категорий дает возможность заниматься чирлидингом всем желающим, а более амбициозным чирлидерам создаются все условия для спортивного совершенствования и достижения высоких результатов.

Чирлидинг – признанный вид спорта в Республике Беларусь, это значит, что в чирлидинге присваиваются разряды и звания.

Чирлидинг как вид спорта полностью соответствует целям физической культуры и спорта, способствует физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.

Чирлидинг состоит из двух направлений:

1) чир (cheer): пирамиды, акробатика, станты, спортивная хореография и потрясающая динамика;

2) перфоманс чир (performance cheer): танцевальные движения, хореография, зажигательная энергетика и главный атрибут чирлидинга – помпоны.

Основные задачи тренировок по чирлидингу:

– укрепление здоровья детей;

– профилактика нарушения осанки, плоскостопия, инфекционных заболеваний;

– развитие физических качеств: сил, выносливости.

Основная часть. Занятия чирлидингом на базе хоккейного клуба можно рассмотреть с нескольких сторон:

1. Занятия для малышей.

Чирлидинг – это спорт для детей с разным уровнем физической подготовки, доступный всем возрастным категориям. Массовых, доступных направлений для девочек в спорте немного. Чирлидинг – это эстетика, отличный фитнес, стиль жизни и развитие лидерских качеств.

Вместе с мальчиками, которых родители привозят на тренировку, в этот же спортивный комплекс удобно будет привезти и девочку. А так как чирлидинг – это новый и интересный вид спорта, то и другие маленькие девочки будут с удовольствием ходить на тренировки: красивые помпоны никого не оставляют равнодушными.

Для детей 4–6 лет занятия направлены не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, адекватной самооценки, а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Занятия черлидингом в этом возрасте способствуют формированию стрессоустойчивости и увеличению двигательной активности детей, развитию быстроты, гибкости, ловкости, координации, а также гармоничному развитию личности. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности ребенка и помогает ему научиться правильно и красиво двигаться.

2. Занятия для подростков.

Чирлидинг успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта, а также выступает самостоятельным видом спорта. Таким образом, создается необходимость подготовки команд чирлидеров, которые будут соревноваться между собой и поддерживать другие спортивные команды. Занятия чирлидингом содействуют укреплению здоровья учащихся, профилактике нарушений осанки, инфекционных заболеваний.

Чирлидеры учатся делать перестроения, колеса, шпагаты, прыжки. Занятия включают элементы: художественной гимнастики, хореографии, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие движения, прикладные упражнения, различные прыжки, упражнения на синхронность движений с музыкой.

В случае расположения чирлидеров на базе хоккейного клуба каждый хоккейный матч, а также иное мероприятие, будут сопровождаться красивыми выступлениями, что сделает зрелищность хоккея еще ярче и насыщеннее.

3. Занятия для молодых мам.

Мамы, которые возят своих детей на тренировку, зачастую не успевают посетить тренажерный зал либо заняться фитнесом. Чирлидинг можно рассмотреть как альтернатива фитнесу, ведь на тренировке задействованы все группы мышц, а также мама, которая уже привезла ребенка в спорткомплекс на тренировку, сэкономит время для себя и проведет его с пользой, не просто просидев в машине или раздевалке в телефоне, а занявшись тем, чем давно хотела, однако откладывала данный вид деятельности из-за нехватки времени.

Доходы – конечная цель действий любого субъекта рыночной экономики, а также источник удовлетворения общественных потребностей, основа расширенного воспроизводства и социальной защиты нетрудоспособных и малоимущих.

Заключение. Следовательно, в случае наличия возможности получения дополнительного дохода без значительных усилий необходимо выделить ресурсы для получения данного дохода, как в случае с организацией секции чирлидинга на базе спортивного клуба.

1. Чирлидинг как вид спорта / Н. В. Карнавская [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 (2). – С. 301.

2. Коренберг, В. Б. Об акробатическом компоненте чирлидинга как факторе зрелищности / В. Б. Коренберг, З. С. Кулешова // Научный альманах МГАФК. – Малаховка: МГАФК, 2008. – С. 32–33.

3. Позднышева, Е. А. Мотивация к здоровому образу жизни студенческой молодежи средствами чирлидинга / Е. А. Позднышева, А. Ленина // Современные аспекты

физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: сб. науч. статей по материалам Всероссийской науч.-практич. конф. с межд. участием; под ред. Е. В. Дворяниновой [и др.]. – Пенза, 2021. – С. 120–123.

4. Сорокина, К. А. Чирлидинг – как средство мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов / К. А. Сорокина, Е. М. Солодовник // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 1. – № 11 (28). – С. 676–678.

Лукашевич Д.А.

Парамонова Н.А., кандидат биологических наук, доцент
Научно-технологический парк БНТУ «Политехник» (Минск)

Lukashevich D.

Paramonova N., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Science and Technology Park of BNTU “Polytechnic” (Minsk)

СПОСОБ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. В данной статье описан способ сопряженного развития двигательных и когнитивных способностей с использованием интерактивной сенсорной платформы. Перспективность данного способа определяется концепцией гармоничного развития личности. Данный подход позволяет создать контролируемую тренировочную среду, в которой необходимо выполнять задания в игровой форме. Имеется возможность моделировать игровые ситуации.

Ключевые слова: хоккей; когнитивные способности; интерактивная сенсорная платформа.

THE METHOD OF CONJUGATE DEVELOPMENT OF MOTOR AND COGNITIVE ABILITIES OF HOCKEY PLAYERS

Abstract. This article describes a method for the conjugate development of motor and cognitive abilities using an interactive sensory platform. The prospects of this method are determined by the concept of harmonious development of personality. This approach allows you to create a controlled training environment in which you need to perform tasks in a playful way. It is possible to simulate game situations.

Keywords: hockey; cognitive abilities; interactive sensory platform.

Введение. Хоккей с шайбой – контактный игровой вид спорта, который характеризуется высокой интенсивностью движений с частыми и резкими изменениями его направления при решении игровых задач [1]. Как и во всех игровых видах спорта, к хоккеистам предъявляются высокие требования к уровню различных сторон подготовленности: выносливости, скоростно-силовых

качеств, координации, гибкости, технико-тактического мастерства, устойчивой психики [2; 3]. Для поддержания высокого темпа игры и мобильности передвижений, несомненно, значимым является высокий уровень производительности нервно-мышечного аппарата спортсмена, что проявляется в высокой мощности движений [1]. Оптимальное сочетание высокого уровня основных физических и игровых качеств, от которых зависит результативность спортсмена на площадке, составляет фигуру хорошего хоккеиста, а не просто сильного атлета на коньках. Для того чтобы в полной мере реализовать свой двигательно-координационный потенциал, для хоккеиста важен не только высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, как это может показаться на первый взгляд, но и высокий уровень контроля своего тела с возможностью гибкого управления под воздействием внешних факторов (большого количества вариативных игровых ситуаций) [4]. Любое действие начинается с мыслительного импульса, после чего мозг генерирует команду, которую послушно должна выполнить нервно-мышечная система спортсмена. Совокупность мыслительных процессов в мозгу человека – это когнитивные способности, к которым относятся: память, воображение, мышление, восприятие [5].

Основная часть. Ведущей идеей, определяющей перспективность развития когнитивных способностей у спортсменов игровых видов спорта и, в частности, хоккеистов, является концепция гармоничного развития личности [3]. Реализовать ее возможно путем создания контролируемой тренировочной среды, позволяющей сопряженно развивать двигательные и когнитивные способности [6]. Для создания такой среды, очевидно, не обойтись без технических средств и информационных технологий. Одной из реализованных в настоящее время концепций является использование интерактивной сенсорной платформы, выполненной в виде площадки со встроенными датчиками (рисунок 1).



Рисунок 1 – Управляемая тренировочная среда для сопряженного развития двигательных и когнитивных способностей

Данная система обладает достаточно широким функционалом и гибким программным обеспечением, благодаря чему возможно создавать неограниченное количество тренировочных заданий с большой вариативностью уровней сложности, которые подойдут для спортсменов различного возраста, квалификации и уровня подготовленности. Задания могут выполняться с инвентарем и во взаимодействии спортсменов друг с другом (одновременно на площадке может находиться до трех спортсменов).

Возможно использование системы и как средства диагностики, благодаря стандартизации условий выполнения всех заданий и наличию высокоточных измерительных модулей. Вся информация хранится в базе данных системы в индивидуальном профиле для каждого спортсмена. Наличие возможности экспорта данных позволяет использовать регистрируемые показатели для более детального анализа, что имеет высокую практическую значимость для научных исследований. Это также открывает широкие возможности для контроля подготовленности спортсмена по тем качествам, на которые направлено тренировочное воздействие, и оценки сдвигов в динамике выполнения тренировочных и тестовых заданий.

Для представления информации в доступном для понимания и восприятия тренеру и спортсменам виде мы разработали алгоритм автоматизированного анализа данных и форму индивидуального профиля спортсмена с расчетом интегральной оценки, которая совокупно характеризует уровень проявления тех качеств, на которые было направлено тренировочное воздействие (рисунок 2).



Рисунок 2 – Индивидуальный профиль спортсмена

Индивидуальный профиль содержит нормализованную оценку по каждому из оцениваемых качеств относительно однородной группы спортсменов (например, вся хоккейная команда или только игроки определенного амплуа), шкалу с интегральной оценкой, которая лежит в диапазоне от 0 до 100 %, и лепестковую диаграмму, которая является портретом подготовленности спортсмена, а также позволяет соотносить его результаты со значением нормы (в качестве нормы может приниматься значение индивидуальной нормы или среднегрупповой результат команды и др.). Возможно применение различных вариантов нормы в зависимости от целей и задач исследования и величины выборки. Контролируя величину и направление сдвигов в уровне подготовленности спортсмена, можно объективно корректировать программу тренировок путем увеличения заданий определенной направленности или варьирования уровня сложности.

Заключение. Использование описанного подхода для сопряженного развития двигательных и когнитивных способностей хоккеистов является перспективным направлением, которое может существенно повысить качество процесса подготовки и расширить арсенал возможностей спортсменов для более эффективного решения игровых задач. Однако важно отметить, что наличие технических средств, которые в настоящее время широко внедряются в тренировочный процесс, в полной мере будет приносить пользу только в случае грамотного использования получаемой информации и своевременных корректировок при выявлении слабых сторон в подготовленности спортсмена.

1. Importance of body composition in the national hockey league combine physiological assessments / N. A. Chiarlitti [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2018. – Vol. 32, iss. 11. – P. 3135–3142.

2. Ефимова, С. А. Физическая подготовка хоккеистов / С. А. Ефимова, О. А. Цукер // *Вестник современных исследований*. – 2021. – № 5-5 (43). – С. 21–30.

3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа / Ф. А. Иорданская // *Вестник спортивной науки*. – 2018. – № 1. – С. 34–43.

4. Табаков, А. И. Применение средств сопряженного развития двигательных способностей в подготовке хоккеистов / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // *Современные проблемы науки и образования*. – 2021. – № 2. – С. 99–106.

5. Меркулов, И. П. Когнитивные способности / И. П. Меркулов. – М.: Ин-т философии РАН, 2005. – 179 с.

6. Баширова, Д. М. Диагностика мыслительных процессов юных теннисистов / Д. М. Баширова // *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвуз. науч.-практ. конф. молодых учен., аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апр. 2016 г.* / М-во спорта Рос. Федерации, Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма; под общ. ред. Ф. Р. Зотовой. – Казань, 2016. – С. 622–624.

Плотников В.В., кандидат педагогических наук, доцент
НВМУ

Министерства обороны Российской Федерации (Санкт-Петербург)

Plotnikov V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
NNS

Ministry of Defense of the Russian Federation (Saint-Petersburg)

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАХИМОВЦЕВ-ХОККЕИСТОВ 5–7-Х КЛАССОВ

Аннотация. В статье рассмотрено содержание технико-тактической подготовки нахимовцев-хоккеистов 5–7-х классов (команда «Невские юнги»). На основании разработанной программы подготовки разработан подход к технико-тактической подготовке юных нахимовцев и описано содержание подготовки; объемы применения индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий; исследована динамика результативности оцениваемых технико-тактических действий.

Ключевые слова: нахимовцы-хоккеисты; подход к подготовке; технико-тактическая подготовка; технико-тактические действия.

TECHNIQUE AND TACTICAL TRAINING OF NAKHIMOV NAVAL STUDENT HOCKEY PLAYERS IN 5–7 GRADES

Abstract. The article considers the essence of the technique and tactical training of Nakhimov naval student hockey players in 5–7 grades (Nevskie Yungi). Based on the developed program they developed an approach to the technique and tactical training of the young Nakhimov naval students. The article describes the essence of training, scope of application of individual, group and team technique and tactical actions; the article researches the dynamics of the efficacy of the assessed technique and tactical actions.

Keywords: Nakhimov naval student hockey players; approach to training; technique and tactical training; technique and tactical actions.

Введение. В настоящий момент в Нахимовском военно-морском училище (г. Санкт-Петербург) (НВМУ) на базе 5–7-х классов сформирована хоккейная команда «Невские юнги». Многие игроки до этого момента не занимались хоккеем. Поэтому, когда данные игроки освоили в определенной мере технические приемы, следующей задачей, которую необходимо было решить тренерам в учебно-тренировочном процессе, было обучение технико-тактическим действиям. Однако обзор научно-методической литературы [2; 3; 5; 6] показал, что на уровне данных учебных заведений не описаны подходы к технико-тактической подготовке.

Основная часть. Необходимая информация – выявление ведущих технико-тактических действий, подходы к обучению данного контингента – была получена из программы подготовки [4], действующей в НВМУ в текущем учебном

году, и других программ [2; 3; 5; 6]. Далее нами было определено содержание обучения технико-тактическим действиям (рисунок).

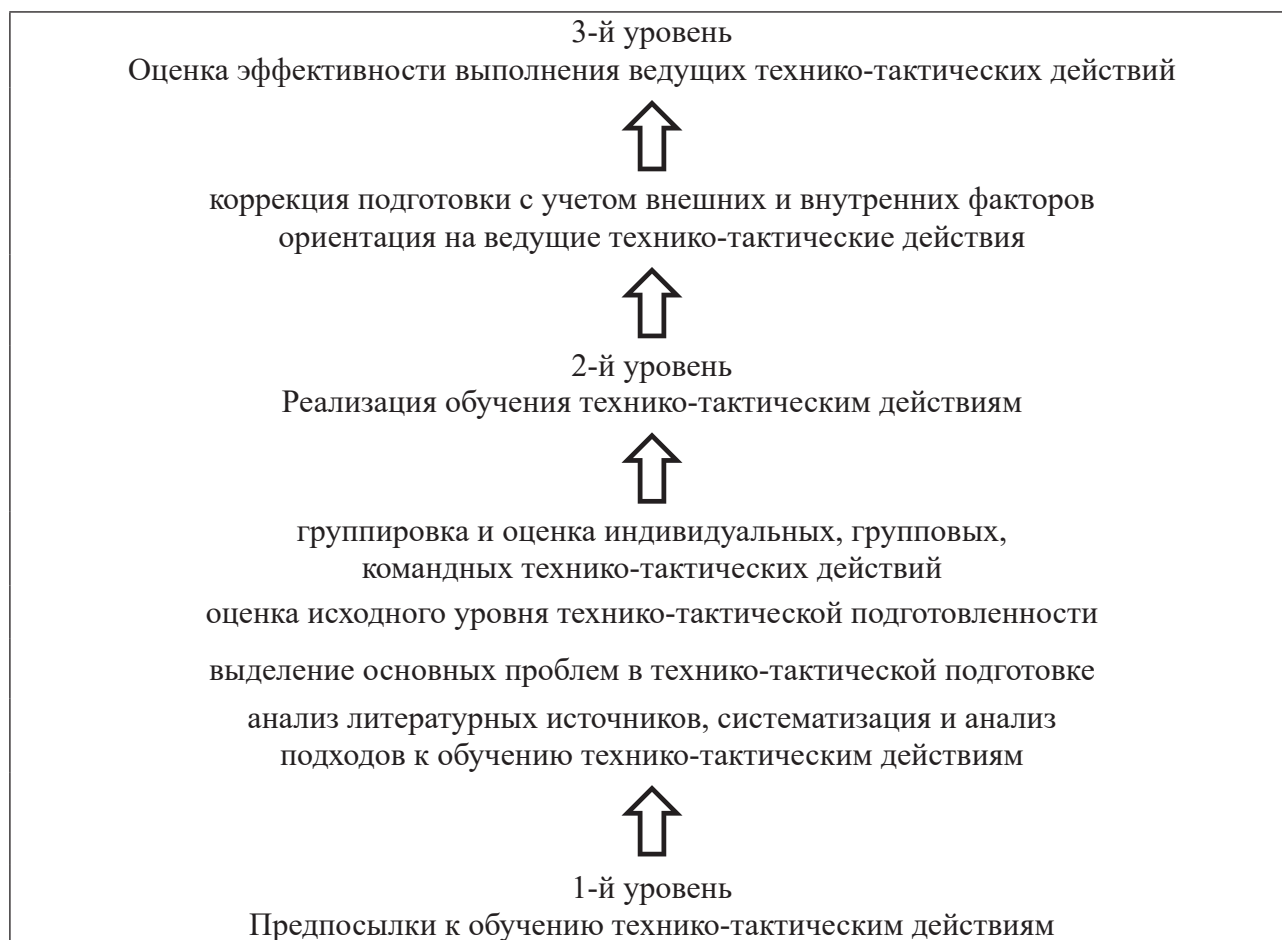


Рисунок – Содержание обучения технико-тактическим действиям

Как видно из рисунка, подход содержит в себе три взаимосвязанных уровня.

В соответствии с определенным содержанием, далее все используемые в подготовке технико-тактические индивидуальные, групповые и командные действия были сгруппированы и оценены по уровню сложности выполнения (таблица 1).

Таблица 1 – Группировка индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий и их оценка по уровню сложности выполнения, баллы

№	Действия	Баллы
<i>Индивидуальные действия</i>		
1	Индивидуальные действия без сопротивления	1
2	Индивидуальные действия с сопротивлением	2
<i>Групповые действия</i>		
3	Групповые действия без сопротивления	3
4	Групповые действия с сопротивлением	4
<i>Командные действия</i>		
5	Командные действия без сопротивления	5
6	Командные действия с сопротивлением	6

Как видно из таблицы 1, каждая группа средств имеет свой уровень сложности выполнения.

В соответствии с полученными результатами далее, в соответствии с требованиями программы [4] в спортивном комплексе на ледовой площадке НВМУ происходила технико-тактическая подготовка (таблица 2).

Таблица 2 – Планирование технико-тактической подготовки у юных нахимовцев в 2021/2022 учебном году, %

№	Действия	Объем применения
1	Индивидуальные действия	51,6
2	Групповые действия	39,3
3	Командные действия	9,1

Из таблицы 2 видно, что приоритет в обучении был отдан индивидуальным (51,6 %) и групповым (39,3 %) действиям, что связано с уровнем технической подготовленности учащихся, посещением занятий (внутренние факторы), уровнем общей готовности.

Контроль эффективности выполнения ведущих технико-тактических действий осуществлялся тренерами-экспертами (n=4) на основании систематических педагогических наблюдений за учебно-тренировочной (занятия в соответствии с расписанием) деятельностью. Полученные результаты обработаны на основании рекомендаций [1] и представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Эффективность выполнения технико-тактических действий у юных нахимовцев в учебно-тренировочной деятельности в 2021/2022 учебном году, %

№	Командные			Групповые	Индивидуальные		
	вбрасывание шайбы	игра в атаке	игра в защите	передачи шайбы	броски шайбы	обводка соперника	прием шайбы
сентябрь – декабрь 2021/2022 учебного года							
1.	29,0 ±0,0	28,0 ±1,13	33,51 ±0,17	41,21 ±0,01	29,8 ±0,21	34,2 ±0,14	30,2 ±0,4
январь – апрель 2021/2022 учебного года							
2.	30,0 ±0,0	32,6 ±1,24	36,7 ±0,32	42,1 ±0,12	30,03 ±0,07	36,7 ±0,3	30,5 ±0,2
p	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Примечание: p – уровень статистической достоверности.

Как видно из таблицы 3, до и после окончания учебного года получены как статистически достоверные (игра в атаке, игра в защите, обводка соперника), так и недостоверные результаты (вбрасывание шайбы, передачи шайбы, броски шайбы по воротам, прием шайбы), что связано со временем на технико-тактическую подготовку, уровнем технической подготовленности самих учащихся, систематическим посещением занятий, требованиями и внутренним распорядком дня у нахимовцев.

Таким образом, необходимо констатировать, что содержание занятий и подход к обучению выбраны правильно, что доказывается частичным достоверным повышением качества выполнения действий.

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

2. Плотников, В. В. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2012. – 108 с.

3. Плотников, В. В. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2015. – 119 с.

4. Плотников, В. В. Хоккей: дополнительная общеразвивающая программа / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2022. – 98 с.

5. Хоккей: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Ю. В. Никонов. – Минск: РУМЦ, 2001. – 94 с.

5. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Савин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.

Плотников В.В., кандидат педагогических наук, доцент
НВМУ

Министерства обороны Российской Федерации (Санкт-Петербург)

Plotnikov V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
NNS

Ministry of Defense of the Russian Federation (Saint-Petersburg)

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАХИМОВЦЕВ-ХОККЕИСТОВ 8–11-Х КЛАССОВ

Аннотация. В статье рассмотрено содержание технико-тактической подготовки нахимовцев-хоккеистов 8–11-х классов (команда «Тритоны»). На основании разработанной программы подготовки разработан подход к технико-тактической подготовке юных нахимовцев и описано содержание подготовки; объемы применения индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий; исследована динамика результативности оцениваемых технико-тактических действий.

Ключевые слова: нахимовцы-хоккеисты; подход к подготовке; технико-тактическая подготовка; технико-тактические действия.

TECHNIQUE AND TACTICAL TRAINING OF NAKHIMOV NAVAL STUDENT HOCKEY PLAYERS IN 8–11 GRADES

Abstract. The article considers the essence of the technique and tactical training of Nakhimov naval student hockey players in 8–11 grades («Tritony»). Based on the developed program they developed an approach to the technique and tactical training of the young Nakhimov naval students. The article describes the essence of training, scope of application of individual, group and team technique and tactical actions; the article researches the dynamics of the efficacy of the assessed technique and tactical actions.

Keywords: Nakhimov naval student hockey players; approach to training; technique and tactical training; technique and tactical actions.

Введение. В Нахимовском военно-морском училище (г. Санкт-Петербург) (НВМУ) на базе 8–11-х классов сформирована хоккейная команда «Тритоны». Часть игроков до поступления в НВМУ не занимались хоккеем. Поэтому, когда данные игроки освоили в определенной мере технические приемы, следующей задачей, которую необходимо было решить тренерам в учебно-тренировочном процессе, было обучение технико-тактическим действиям. Однако обзор научно-методической литературы [2; 3; 5; 6] показал, что на уровне данных учебных заведений не описаны подходы к технико-тактической подготовке.

Основная часть. Необходимая информация – выявление ведущих технико-тактических действий, подходы к обучению данного контингента – была получена из программы подготовки [4], действующей в НВМУ в текущем учебном

году, и других программ [2; 3; 5; 6]. Далее нами было определено содержание обучения технико-тактическим действиям (рисунок).

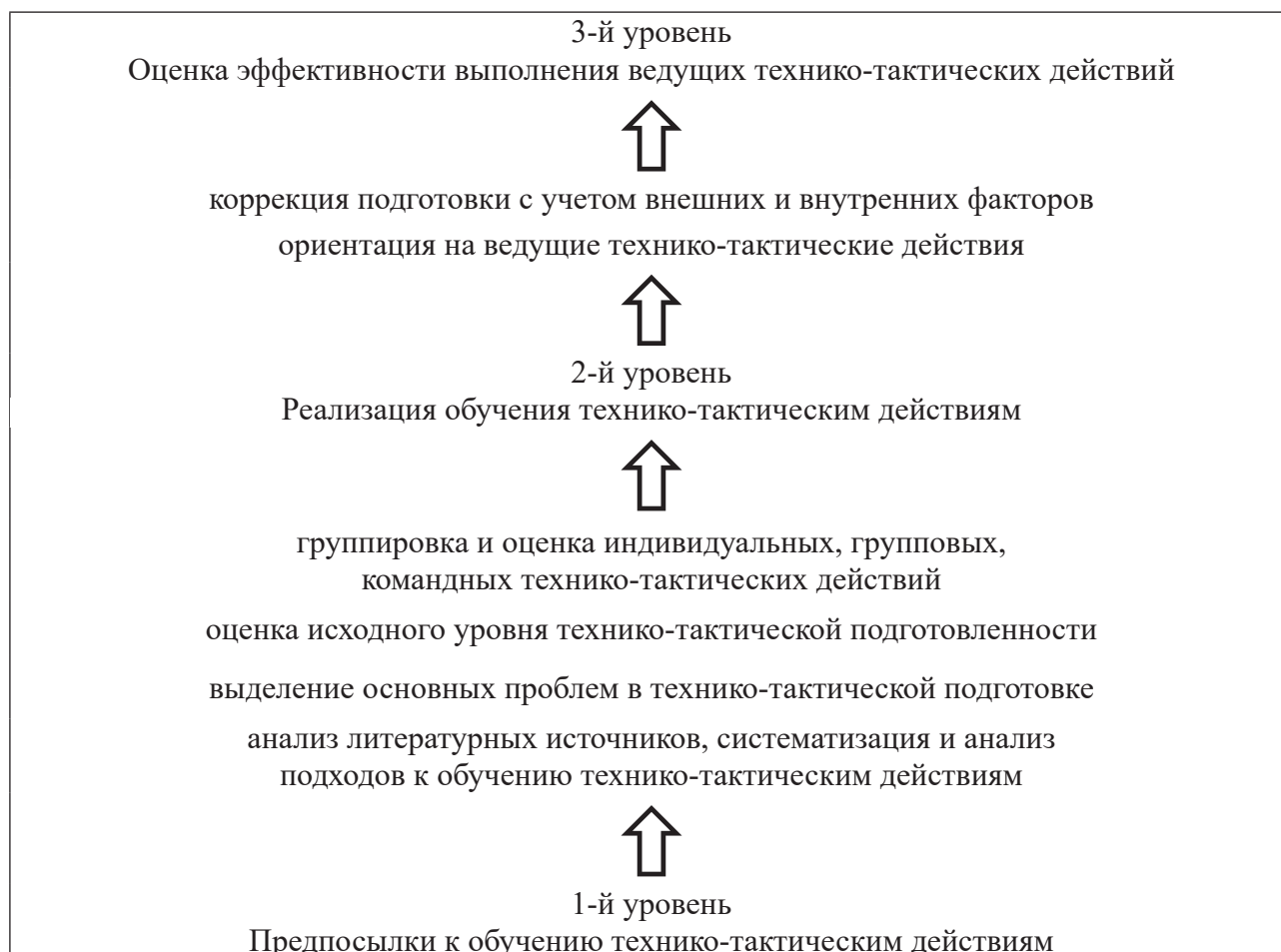


Рисунок – Содержание обучения технико-тактическим действиям

Как видно из рисунка, подход содержит в себе три взаимосвязанных уровня.

В соответствии с определенным содержанием, далее все используемые в подготовке технико-тактические индивидуальные, групповые и командные действия были сгруппированы и оценены по уровню сложности выполнения (таблица 1).

Таблица 1 – Группировка индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий и их оценка по уровню сложности выполнения, баллы

№	Действия	Баллы
<i>Индивидуальные действия</i>		
1	Индивидуальные действия без сопротивления	1
2	Индивидуальные действия с сопротивлением	2
<i>Групповые действия</i>		
3	Групповые действия без сопротивления	3
4	Групповые действия с сопротивлением	4
<i>Командные действия</i>		
5	Командные действия без сопротивления	5
6	Командные действия с сопротивлением	6

Как видно из таблицы 1, каждая группа средств имеет свой уровень сложности выполнения.

В соответствии с полученными результатами далее, в соответствии с требованиями программы [4], в спортивном комплексе на ледовой площадке НВМУ происходила технико-тактическая подготовка (таблица 2).

Таблица 2 – Планирование технико-тактической подготовки у юных нахимовцев в 2021/2022 учебном году, %

№	Действия	Объем применения
1	Индивидуальные действия	13,9
2	Групповые действия	38,8
3	Командные действия	47,3

Из таблицы 2 видно приоритет в обучении был отдан групповым (38,8 %) и командным (47,3 %) действиям, что связано с как уровнем их технической подготовленности, постоянным посещением занятий, так и временем обучения в НВМУ.

Контроль эффективности выполнения ведущих технико-тактических действий осуществлялся тренерами-экспертами (n=4) на основании систематических педагогических наблюдений за учебно-тренировочной (занятия в соответствии с расписанием) деятельностью. Полученные результаты обработаны на основании рекомендаций [1] и представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Эффективность выполнения технико-тактических действий у юных нахимовцев в учебно-тренировочной деятельности в 2021/2022 учебном году, %

№	Командные			Групповые	Индивидуальные		
	вбрасывание шайбы	игра в атаке	игра в защите	передачи шайбы	броски шайбы	обводка соперника	прием шайбы
сентябрь – декабрь 2021/2022 учебного года							
1	42,0 ±0,0	39,5 ±1,3	43,4 ±0,4	31,8 ±1,1	52,2 ±0,1	44,1 ±0,4	40,1 ±0,2
январь – апрель 2021/2022 учебного года							
2	45,0 ±0,0	41,6 ±0,4	45,1 ±0,6	33,7 ±1,2	53,6 ±0,7	46,3 ±0,1	41,4 ±0,4
p	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание: p – уровень статистической достоверности.

Закключение. Как видно из таблицы 3, до и после окончания учебного года получены как статистические достоверные (вбрасывание шайбы, игра в защите, передачи шайбы), так и статистические недостоверные результаты (игра в атаке, броски шайбы по воротам, обводка соперника, прием шайбы), что связано со временем на технико-тактическую подготовку, уровнем технической подготовленности самих учащихся, систематическим посещением занятий, требованиями и внутренним распорядком дня у нахимовцев.

Таким образом, необходимо констатировать, что содержание занятий и подход к обучению выбраны правильно, что доказывается частичным достоверным повышением качества выполнения действий.

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

2. Плотников, В. В. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2012. – 108 с.

3. Плотников, В. В. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2015. – 119 с.

4. Плотников, В. В. Хоккей: дополнительная общеразвивающая программа / В. В. Плотников. – Уфа: [б. и.], 2022. – 98 с.

5. Хоккей: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Ю. В. Никонов. – Минск: РУМЦ, 2001. – 94 с.

6. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Савин [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 101 с.

Реджепов Ж.К.

УзГУФКС (Чирчик)

Redjepov J.

USUPES (Chirchik)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 15–16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлен краткий анализ существующих методик развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов, а также результаты экспериментального обоснования разработанной методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: развитие скоростно-силовых качеств; результаты тестирования; тренировочный процесс; хоккеисты 15–16 лет; педагогический эксперимент.

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF 15–16-YEAR OLD ICE HOCKEY PLAYERS AT THE SPORT IMPROVEMENT STAGE

Abstract. The article presents a brief analysis of the existing methods for development of speed-strength qualities of young ice hockey players, as well as the results of experimental justification of the created methodology for development of speed-strength qualities of ice hockey players at the sport improvement stage.

Keywords: development of speed-strength qualities; test results; training process; 15–16-year old ice hockey players; pedagogical experiment.

Актуальность исследования. Игра в хоккее предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста напрямую зависит от его скоростной подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития скоростных способностей игроков ставится для всех видов подготовки, а ее нормативные характеристики используют для объективации спортивного мастерства. Особое место вопросы создания технологий тренировки скоростных способностей занимают при планировании этапа начальной подготовки, где выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего игрока.

В современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка – один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. Проблема рационализации средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта.

Анализ современного состояния скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов показал, что имеется резерв и потенциальные возможности в повышении их скоростно-силовых качеств. Одной из причин, негативно влияющей на подготовку хоккейных резервов, следует считать недостаточную разработанность методики развития специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов. В настоящий момент практически отсутствуют экспериментальные разработки в данной области, что существенно отражается на дальнейшем прогрессе теоретических и практических знаний в области управления и повышения эффективности подготовки юных хоккеистов. Таким образом, проблема оптимизации методики специальной скоростно-силовой подготовки, разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки юных хоккеистов является одной из актуальных задач теории и практики хоккея.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 15–16 лет на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов в соответствии с возрастными закономерностями.
2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 15–16 лет.

Методы и организация исследования. Изучалась научно-методическая литература, в которой рассматривались методики развития скоростно-силовых

качеств хоккеистов, а полученные сведения позволили разработать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 15–16 лет.

Эксперимент проводился в 2021 году на базе ХК “Tashkent select” с целью экспериментального обоснования эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов 15–16 лет. Исследуемые хоккеисты были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Результаты исследования и их обсуждение. В октябре 2021 года, после втягивающего мезоцикла, в контрольной и экспериментальной группе были проведены контрольные исследования для оценки исходных показателей скоростно-силовых качеств исследуемых хоккеистов. Полученные результаты мы обработали с использованием методов математической статистики.

Анализ обработанных исходных испытаний показал, что в контрольном тесте «Вертикальный прыжок с места» по средним результатам предпочтительнее выглядит контрольная группа. Ее результат на 0,4 см лучше, чем в контрольной группе. В «Пятерном прыжке» средние показатели контрольной группы превышают результат экспериментальной группы на 21 см. В скорости скольжения по льду на расстояние 30 м по средним показателям предпочтительнее выглядит экспериментальная группа на 0,02 с. Преимущество экспериментальной группы видно также в тестах «Максимальный вес в жиме лежа» на 0,4 кг и в тесте «Дальность броска шайбы» на 1,1 м.

Таблица 1 – Результаты обработки исходного тестирования исследуемых групп по t-критерию Стьюдента

Тесты	Группы	X	σ	m	t	P
Вертикальный прыжок с места (см)	КГ	35,3	2,05	0,59	0,43	>0,05
	ЭГ	34,9	1,67	0,48		
Пятерной прыжок (см)	КГ	1017	68,1	19,6	0,87	>0,05
	ЭГ	996	47,2	13,6		
Бег 30 м на льду (с)	КГ	4,40	0,11	0,03	0,30	>0,05
	ЭГ	4,38	0,10	0,02		
Жим лежа (кг)	КГ	68,7	6,52	1,88	0,13	>0,05
	ЭГ	69,1	8,0	2,30		
Бросок шайбы на дальность (м)	КГ	74,9	11,4	3,30	0,20	>0,05
	ЭГ	76	13,8	3,99		

Из таблицы 1 также видно, что во всех тестах исходного контрольного испытания достоверность различий в средних результатах исследуемых групп хоккеистов отсутствует. Значит, на начало педагогического эксперимента различиями между группами можно пренебречь, так как они считаются идентичными.

После проведения педагогического эксперимента, с хоккеистами контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы были проведены итоговые контрольные испытания. Математическая обработка показателей выявила, что в конце

педагогического эксперимента различия между контрольной и экспериментальной группой в тестах «Вертикальный прыжок с места», «Пятерной прыжок», «Скорость скольжения по льду 30 м» и «Максимальный вес одиночного повторения, в жиме лежа» не достоверны. Достоверность различий на 5 % уровне присутствует только в тесте «Дальность броска шайбы».

Таблица 2 – Результаты обработки итогового тестирования исследуемых групп по t-критерию Стьюдента

Тесты	Группы	X	σ	m	t	P
Вертикальный прыжок с места (см)	КГ	37,1	2,32	0,67	1,40	>0,05
	ЭГ	38,4	2,02	0,58		
Пятерной прыжок (см)	КГ	1052	66,1	19,1	0,60	>0,05
	ЭГ	1039	46,8	13,5		
Бег 30 м на льду (с)	КГ	4,28	0,11	0,03	1,59	>0,05
	ЭГ	4,21	0,11	0,03		
Жим лежа (кг)	КГ	71,8	7,5	2,17	1,13	>0,05
	ЭГ	75,6	8,6	2,48		
Бросок шайбы на дальность (м)	КГ	83,4	12,2	3,5	2,80	<0,05
	ЭГ	99,4	15,4	4,4		

Контрольная группа улучшила свои результаты в прыжке на 1,8 см, экспериментальная группа – на 3,9 см. Причем, если на начало педагогического эксперимента по средним показателям были лучше хоккеисты контрольной группы на 0,4 см, то к концу исследования хоккеисты экспериментальной группы обошли контрольную группу на 1,7 см.

Заключение. Анализ литературных источников показал, что спортивное мастерство спортсменов-хоккеистов достигается в системе многолетней подготовки. С каждым годом возрастают нагрузки, повышается их интенсивность, увеличивается объем соревновательной деятельности, растет психоэмоциональная и физическая напряженность. Все это детерминирует специфику подготовки юных хоккеистов, где основной проблемой является грамотное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей. Основная методическая концепция развития двигательных качеств хоккеистов в этом возрасте направлена на развитие специальных физических способностей, основу которых составляют скоростно-силовые, силовые и скоростные качества. Для получения максимального тренировочного эффекта, структура движений в упражнениях, призванных развить у спортсмена скоростно-силовые качества, должна соответствовать структуре движений, выполняемых спортсменом в соревновательной деятельности.

Педагогический эксперимент показал, что динамика скоростно-силовых показателей присутствовала в обеих исследуемых группах, но на достоверном уровне между группами была только в тесте «Дальность броска шайбы» на 5 %-м уровне.

Расчеты по t-критерию Стьюдента внутри контрольной группы показали достоверные отличия в тестах «Вертикальный прыжок с места» и «Скольжение на льду 30 м» на 5 %-м уровне. В экспериментальной группе различия между исходным и итоговым этапом достоверны по всем тестам:

- в тесте «Вертикальный прыжок с места» $P < 0,01$;
- в тесте «Пятерной прыжок» $P < 0,05$;
- в тесте «Скорость скольжения на льду 30 м» $P < 0,01$;
- в тесте «Максимальный вес в жиме лежа» $P < 0,05$;
- в тесте «Дальность броска шайбы» $P < 0,01$.

Исходя из достоверности различий, которые присутствует в показателях экспериментальной группы, мы можем утверждать об эффективности применяемой методики и о подтверждении выдвинутой нами гипотезы.

1. Антипов, А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12–14-летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. В. Антипов; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2002. – 22 с.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

3. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов: метод. разраб. для слушателей Высш. шк. тренеров и студентов Акад. / Ю. В. Верхошанский, А. С. Медведев; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М.: РГАФК, 1997. – 35 с.

5. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

6. Никонов, Ю. В. Соотношение объемов тренировочных заданий различной интенсивности при совершенствовании специальной физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Никонов; Беларус. гос. ин-т физ. культуры. – Минск, 1988. – 23 с.

7. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. В. П. Савин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.

Романов В.Л.

Козин В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Академия хоккея им. Б.П. Михайлова (Тульская область, Российская Федерация)

Romanov V.

Kozin V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ice Hockey Academy named B.P. Mikhailov (Tula region, Russian Federation)

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ХОККЕИСТОВ В СТРУКТУРЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Аннотация. В статье представлены базовые составляющие анализа тренировочного занятия юных хоккеистов, рассмотрена целевая направленность анализа за тренировочного занятия в спортивных школах по хоккею. Администрация и методический отдел хоккейной школы посредством анализа имеют возможность контролировать деятельность тренера, выявлять профессиональные затруднения, своевременно оказывать методическую помощь, наблюдать за прогрессом тренера, способствовать совершенствованию его профессионального мастерства и успешной аттестации.

Тренеры посредством участия в анализе тренировочного занятия повышают свое профессиональное мастерство, совершенствуют тренировочный процесс. В ходе анализа тренер получает возможность взглянуть на тренировочное занятие со стороны, осознать его как явление в целом, целенаправленно осмыслить совокупность собственных теоретических знаний, методов, способов и приемов работы в их практическом применении.

Ключевые слова: тренировка; методика; анализ; самоанализ; хоккей.

ANALYSIS OF TRAINING SESSION OF HOCKEY PLAYERS IN THE STRUCTURE OF METHODOLOGICAL WORK

Abstract. The article presents the basic components of the analysis of the training session of young hockey players, the target orientation of the analysis of the training session in hockey sports schools is considered. The administration and the methodological department of the hockey school, through analysis, are able to control the activities of the coach, identify professional difficulties, provide methodological assistance in a timely manner, monitor the progress of the coach, improve his professional skills and successful certification.

Coaches, through participation in the analysis of the training session, improve their professional skills, improve the training process. In the course of the analysis, the coach gets the opportunity to look at the training session from the outside, to realize it as a phenomenon as a whole, to purposefully comprehend the totality of his own theoretical knowledge, methods, methods and techniques of work in their practical application.

Keywords: training; methodology; analysis; introspection; hockey.

Введение. Повышение профессионального мастерства тренера – один из самых актуальных аспектов в совершенствовании и развитии спортивной школы, клуба [1; 2]. В этом направлении анализ и самоанализ тренировочного занятия должны быть направлены на сопоставление выдвинутых задач с достигнутыми результатами.

Цель анализа заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера и спортсменов на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к положительным результатам [3; 4]. Основной задачей при этом является поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена.

Основная часть. Рассмотрим отдельные компоненты анализа тренировочного занятия в хоккее.

Подготовка к тренировочному занятию происходит задолго до его начала [5]. Разработка конспектов, содержание упражнений в соответствии с педагогическими задачами, поставленными в рамках отдельного тренировочного занятия – неотъемлемая часть деятельности тренера.

В разделы оценки и анализа тренировочного занятия входят следующие составляющие:

- соответствие задач планам – правильность постановки задач отдельного тренировочного занятия, соответствие долгосрочному плану подготовки;
- последовательность упражнений – соблюдение принципов, учет закономерностей развития;
- продолжительность упражнений – соблюдение принципов и учет закономерностей развития спортсменов;
- схематичность, информативность – присутствие всех компонентов установленного стандарта конспекта;
- распределение ролей – описание функций каждого тренера, участвующего в проведении тренировочного занятия.

Организация тренировочного занятия базируется на широком использовании теоретических, педагогических, методических знаний и умений, применении разнообразных средств физической культуры [6]. При этом, среди показателей оценки и анализа выделяются:

- наличие разминки – подготовка организма хоккеистов к предстоящей работе;
- создание представлений об упражнениях – доступность передачи информации спортсменам;
- контроль выполнения заданий – реализация поставленных задач в упражнении;
- соблюдение безопасности – снижение риска получения травмы во время тренировочного занятия;
- проведение «заминки» – плавное снижение нагрузки в конце занятия.

Помимо этого, на основе данных показателей каждый тренер может проводить и самоанализ тренировочного занятия, подготовку к нему.

Заключение. Процесс анализа тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера, его организаторские, коммуникативные навыки, владение методикой преподаваемого материала и необходимыми профессиональными качествами.

Самоанализ тренировочного занятия как процесс осознания и самопознания формирует у тренера аналитические способности, умение проводить наблюдения за сложными педагогическими явлениями, анализировать их, обобщать и делать обоснованные выводы. Можно заключить, что участие специалистов спортивной школы в анализе тренировочного занятия послужит действенным средством совершенствования их профессионально-педагогического мастерства, будет способствовать развитию профессионального мышления и интереса.

1. Козин, В. В. Проблемы подготовки тренеров по спортивным играм / В. В. Козин // Научные проблемы образования третьего тысячелетия: межвуз. сб. тр. молодых учен. / М-во образования Рос. Федерации, Ун-т Рос. акад. образования, Самар. гос. пед. ун-т. – Самара, 2012. – Вып. 6: по материалам VI Всерос. (с междунар. уч.) науч.-практ. конф. «Научные проблемы образования третьего тысячелетия», Самара, 18 марта 2012 г. / редкол.: Т. А. Чичканова (отв. ред.) [и др.]. – С. 178–183.

2. Лихачев, О. Е. Современные проблемы высшего многоуровневого образования / О. Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 9. – С. 57–59.

3. Боген, М. М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 6–9.

4. Петров, П. К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества / П. К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006. – № 5. – С. 45–47.

5. Завитаев, С. П. Современные проблемы подготовки юных хоккеистов / С. П. Завитаев, Ю. П. Денисенко, Д. Ю. Денисенко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 28–30 янв. 2020 г. / под общ. ред. А. В. Родина; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2020. – С. 59–63.

6. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 45. – С. 2–14.

Савинский П.С.

ОмГАУ им. П.А. Столыпина (Омск)

Savinsky P.

OmSAU named P.A. Stolypin (Omsk)

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СИТУАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены тенденции развития ситуационных видов спорта, которые определяют совершенствование координационных способностей спортсменов как базового компонента тактико-технической подготовки, связанного не только с глубоким освоением наиболее значимых приемов и действий, но и с формированием умения применять их в различных нестандартных соревновательных ситуациях.

Ключевые слова: тактика; техника; координация; ситуация; соревнование; игра.

SPECIFICITY OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF ATHLETES OF SITUATIONAL SPORTS

Abstract. The article discusses the development trends of situational sports, which determine the improvement of the coordination abilities of athletes, as a basic component of tactical and technical training, associated not only with the deep development of the most significant techniques and actions, but also with the formation of the ability to apply them in various non-standard competitive situations.

Keywords: tactics; technique; coordination; situation; competition; game.

Под координационными способностями принято понимать широкий комплекс целенаправленных двигательных действий, определяющих способность к освоению новых двигательных действий, а также умение целесообразно перестраивать двигательную деятельность в нестандартных вариативных ситуациях [1].

Наиболее значимыми составляющими координационных способностей являются способности к ориентации в пространстве, равновесию, психологическому и мышечному реагированию, адекватному и рациональному разграничению параметров двигательных действий, трансформации целенаправленных двигательных действий, умение корректно и устойчиво выполнять двигательные действия под влиянием различных вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.), произвольное расслабление различных мышечных групп [2; 3]. Степень развития координационных способностей спортсменов в значительной степени влияет на уровень тактико-технической подготовленности.

Всю совокупность двигательных способностей, определяющих предрасположенность к освоению новых двигательных действий, а также умения в соответствии с обстоятельствами перестраивать двигательную деятельность, можно разделить на три группы.

К первой группе относятся своеобразные свойства психической активности личности. Эти свойства относятся к индивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена. Они связаны со способностью спортсмена адекватно соотносить и управлять пространственными, временными и структурными характеристиками целенаправленных двигательных действий.

Ко второй группе координационных способностей относятся индивидуальные возможности спортсмена стабильно удерживать статический и динамический баланс. Способность воспроизводить целенаправленные двигательные действия без избыточного напряжения мышц относятся к третьей группе [4].

Акцентированное развитие координационных способностей спортсменов происходит на этапе спортивного совершенствования, когда основные двигательные действия в основном сформированы, и возникает необходимость в их эффективном использовании, поскольку они являются важным структурным элементом тактико-технической подготовленности.

В специальной литературе принято определение тактико-технической подготовленности как умения вариативно применять технические приемы и действия в процессе противоборства соперников. Изучение совокупности внутренних связей этого специализированного вида деятельности представляет ее в виде сложной интегральной системы [5, 6]. Исследование закономерностей развития координационных способностей спортсменов как базового компонента тактико-технической подготовки затрудняется тем, что управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях спортивного противоборства, обладает многофакторными содержательными характеристиками. Эта позиция определена тем, что возникающие ситуации носят как объективный, так и субъективный характер [7]. При этом соревновательная деятельность способствует возникновению ситуаций, в которых спортсмен должен быстро находить адекватное, тактически обоснованное решение.

Командно-игровые виды спорта и единоборства относятся к группе ситуационных видов спорта, что обуславливает невозможность предупреждения нестандартных ситуаций игры или поединка, которые имеют комбинированную содержательную организацию.

В силу непредсказуемости хода соревнования спортсмен должен обладать специальным набором тактико-технических оперативных действий, сопряженных с координационными способностями и доводимых в процессе обучения и физического совершенствования до автоматизированного применения.

Как следствие, фундаментальной характерной особенностью тренировочного процесса является постоянное совершенствование структуры двигательных действий в непредсказуемых условиях, с изменяющейся интенсивностью тактико-технических действий и объемом психической и физической нагрузки. Известно, что содержание физической подготовки к специальным двигательным действиям, в основе которых лежат координационные способности спортсмена,

содержат в своей структуре все виды тактических действий – атаку, защиту, контратаку, обмен ударами, маневрирование, а также целенаправленные двигательные действия наступательного характера, позволяющие изменить условия игры или поединка в свою пользу.

Возникает противоречивая ситуация, которая проявляется в недостаточном развитии и реализации координационных способностей спортсменов в процессе тактико-технической подготовки, что не позволяет адекватно устанавливать соотношение структурного содержания воспринимаемых спортсменом ситуаций игры или поединка и конструкции изменяемых целенаправленных двигательных действий.

В ситуационных видах спорта комплексный характер тактико-технических действий благоприятствует возникновению различных экстремальных ситуаций, в которых важна скорость оценки складывающихся условий и адекватный выбор координированного ответного двигательного действия. Эта деятельность протекает в ограниченных временных интервалах [8].

В этом случае на первый план выходит наличие координационных способностей как базового компонента тактико-технической подготовленности, что позволяет эффективно и результативно разрешать внезапно возникающие экстремальные ситуации игры или спортивного поединка.

При этом противодействия соперников рассматриваются с позиции взаимообусловленности двигательной активности и стандартизации основных комбинаций действий спортсменов. В тренировочной деятельности это преобразуется в типовые упражнения и моделирование внешних и внутренних процессов соревновательной деятельности.

Заключение. Координационная подготовка представляет собой совокупность наиболее эффективных методов спортивной тренировки и включает в свое содержание средства совершенствования разносторонних двигательных способностей спортсменов с учетом координационной сложности условий игровой деятельности или поединка.

Стандартизация наиболее используемых комплексов целенаправленных двигательных действий спортсменов позволяет обозначить приоритетные задачи формирования и развития координационных способностей в ситуационных видах спорта. Структурная сегментация предсоревновательной подготовки позволяет определить задачи развития координационных способностей как базового компонента тактико-технической подготовки спортсменов.

1. Еганов, В. А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности выполнения надежности защитных тактико-тактических действий в прикладных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 63–69.

2. Пластичность центральной нервной системы при занятиях спортом / А. М. Пухов [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 4 (17). – С. 33–37.

3. Козин, В. В. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств / В. В. Козин, В. Н. Притыкин, Н. С. Кузнецова // Сб. науч. тр. SWorld. – 2013. – Т. 52, № 3. – С. 44–56.

4. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.

5. Маматов, М. Р. Развитие координационных способностей хоккеистов 10–11 лет / М. Р. Маматов // Вызовы XXI века: материалы всерос. студен. науч.-практ. конф., Набережные Челны, 22 апр. 2021 г. / М-во просвещения Рос. Федерации, Набережночелнин. гос. пед. ун-т; отв. ред.: А. Г. Мухаметшин [и др.]. – Набережные Челны, 2021. – С. 162–164.

6. Назаренко, Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 54–58.

7. Салугин, Ф. В. Факторы, определяющие эффективность тактико-технической деятельности кикбоксеров высокой квалификации / Ф. В. Салугин // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – Т. 38, № 2. – С. 58–61.

8. Поликарпочкин, А. Н. Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности в различные периоды учебно-методического процесса: метод. рекомендации / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Н. В. Поликарпочкина. – СПб.: СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 32 с.

Савинский П.С.

ОмГАУ им. П.А. Столыпина (Омск)

Козин В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Академия хоккея им. Б.П. Михайлова (Тульская область, Российская Федерация)

Savinsky P.

OmSAU named P.A. Stolypin (Omsk)

Kozin V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ice Hockey Academy named B.P. Mikhailov (Tula region, Russian Federation)

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ КООРДИНИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация. В статье рассмотрена тактико-техническая подготовка спортсменов как процесс интеграции определенного набора двигательных действий с теоретически осмысленным применением этой комбинации в соревновательной деятельности для достижения необходимого результата. Отмечается, что одним из важнейших условий полноценной тактико-технической подготовки является наличие у спортсмена достаточно высокого уровня координационных способностей.

Ключевые слова: тактика; техника; координация; ситуация; двигательная задача.

FEATURES OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT COORDINATION MOTOR TASKS

Abstract. The article considers the tactical and technical training of athletes as a process of integrating a certain set of motor actions with a theoretically meaningful use of this combination in competitive activities to achieve the desired result. It is noted that one of the most important conditions for full-fledged tactical and technical training is the presence of a sufficiently high level of coordination abilities in an athlete.

Keywords: tactics; technique; coordination; situation; motor task.

Важной педагогической задачей в процессе тактико-технической подготовки спортсменов является создание условий для самостоятельной выработки оригинальных вариантов двигательных действий.

Многолетние наблюдения позволили выявить взаимосвязь разнообразия тактических действий и координационных способностей занимающихся. Чем выше уровень координационно-тактических способностей, тем разнообразнее и эффективнее варианты тактических действий спортсменов [1–3]. Выявленный факт ориентирует на работу по анализу, систематизации и практической реализации полученных данных с целью совершенствования тактико-технической подготовки.

Применение на практике тактических схем, целенаправленных координационно-тактических действий требует высокого уровня освоения наиболее важных составляющих координационной, технической, физической, психологической подготовленности [4]. Владение разнообразием приемов, умение осуществить принятое решение в экстремальной обстановке активного противодействия соперников проявляется в реализации собственной тактики ведения игры и достижении победы над соперником.

Системное улучшение координационных возможностей происходит в процессе подготовки к соревновательной деятельности и участия в соревнованиях по мере накопления двигательного опыта в результате практической тренировочной деятельности, обмена опытом со спортсменами, тренерским составом, анализа и наблюдения за соревновательной деятельностью.

Педагогическая деятельность тренера включает построение системы подготовки спортсменов, формирование тренировочной программы, планирование последовательности ее реализации и своевременную коррекцию процесса подготовки [5]. Основным элементом этой программы является тактико-техническая подготовка.

В процессе освоения приемов и действий используют три наиболее важные группы упражнений:

– упражнения, моделирующие необходимые условия для практического применения того или иного целенаправленного двигательного действия, приема;

– упражнения, направленные на изучение и практическую апробацию стандартных ситуаций, и самостоятельное творческое конструирование адекватного ответного реагирования, основанного на индивидуальных способностях;

– упражнения, направленные на совершенствование антиципации действий соперника, поиск наиболее рационального решения, его реализацию и, в случае необходимости, коррекцию [6; 7].

Процесс тактико-технической подготовки спортсменов осуществляется в тесной взаимосвязи. Координационные способности повышаются в результате накопления двигательных связей и постепенно интегрируются в процесс тактико-технической подготовки. Поскольку координационные способности спортсмена являются неотъемлемым компонентом как технической, так и тактической подготовки, то целесообразно рассматривать данные виды подготовки комплексно.

Техническая и тактическая подготовка неразрывно связаны между собой. Данные виды подготовки представляют собой единую модальную целостность по следующим причинам:

– любое координационно-техническое действие или комплексы двигательных действий могут быть применены для содействия решению тактических задач;

– целенаправленные двигательные действия, а также их комбинации и сочетания технической направленности (технические действия атакующего характера) в практической деятельности спортсменов находятся в неразрывной связи с их тактической подготовкой;

– тактико-технические действия и комбинации осознанно используются для вариативного решения тактических задач;

– тактико-техническая подготовка (единое освоение технических и тактических приемов и действий) имеет теоретическое и практическое обоснование;

– тактико-техническая подготовленность является результатом накопления различных комбинаций двигательных связей в совокупности с координационными способностями.

Заключение. Проблема тактико-технической подготовки спортсменов является важным предметом обсуждения и требует углубленного изучения в аспекте улучшения качества тренировочного процесса.

В процессе анализа различных методических подходов к развитию двигательных способностей спортсменов установлено, что рациональная интеграция разных подходов дает наилучший эффект в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям и находит выражение в тактико-технической подготовке.

1. Боген, М. М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 20–22.

2. Дементьев, В. Л. Взаимосвязь теоретических знаний и практических навыков конфликтного взаимодействия с соперником посредством идеомоторики / В. Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 49–51.

3. Козин, В. В. Совершенствование точности бросков мяча путем ситуационного моделирования и тренажерных средств / В. В. Козин, В. Н. Притыкин, Н. С. Кузнецова // Сб. науч. тр. SWorld. – 2013. – Т. 52, № 3. – С. 44–56.

4. Малиновский, С. В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения / С. В. Малиновский, В. Г. Пашинцев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 46–50.

5. Павлов, А. И. Определение понятия «спортивная тактика» / А. И. Павлов, В. Г. Войтов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20–21.

6. Михайлов, А. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А. С. Михайлов, Е. В. Кошкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 41–43.

7. Медведев, В. Н. Оценка моторных компонентов двигательной деятельности как фактор управления тренировочным процессом / В. Н. Медведев, В. П. Кузнецов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А. И. Федоров; СПб. НИИФК, Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1997. – С. 15–18.

Саламатова Н.Л.

БГУФК (Минск)

Быков Д.Ю.

Научно-технологический парк БНТУ «Политехник» (Минск)

Salamatova N.

BSUPC (Minsk)

Bykov D.

Science and Technology Park of BNTU “Polytechnic” (Minsk)

К ВОПРОСУ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА В ДЕТСКОМ ХОККЕЕ

Аннотация. Среди многообразия и регулярно появляющихся на спортивной арене новых видов спорта, рост спортивных результатов неуклонно повышает требования к спортивной деятельности, способностям и возможностям человека. На сегодняшний день остается актуальной проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей в спорте высших достижений. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из них – отбор одаренных детей и подростков и их спортивная ориентация. Следовательно, с каждым годом возрастает актуальность проблемы спортивного отбора на всех этапах спортивной подготовки [1].

Хоккейные организации стремятся найти не только талантливых детей, но и обладающих наибольшим потенциалом с точки зрения дальнейшего их развития. Спортивный отбор – сложный многоступенчатый процесс, в котором

в настоящее время можно выделить несколько подходов. Так, с одной стороны, в ранжировании с целью отобрать лучших важную роль играют скауты. В этом случае большинство оценок основано на субъективных суждениях и исключительно личных наблюдениях, в результате чего возникает множество неточностей. В связи с этим становится очевидным необходимость сочетания субъективных оценок с объективными методами анализа.

Ключевые слова: спортивный отбор; хоккей с шайбой; физическая подготовленность; координационные способности.

ON THE ISSUE OF PRIMARY SELECTION IN CHILDREN'S HOCKEY

Abstract. Among the variety of new sports that regularly appear on the sports arena, the growth of sports results steadily increases the requirements for sports activities, abilities and capabilities of a person. To date, the problem of effective use of the potential of human abilities in high-performance sports remains urgent. Purposeful long-term training and education of high-class athletes is a complex process, the quality of which is determined by a number of factors. One of them is the selection of gifted children and adolescents and their sports orientation. Consequently, the relevance of the problem of sports selection at all stages of sports training increases every year [1].

Hockey organizations wish to find not only talented children, but also those with the greatest potential in terms of their further development. Sports selection is a complex multi-stage process in which several approaches can currently be distinguished. So, on the one hand, scouts play an important role in ranking in order to select the best. In this case, most assessments are based on subjective judgments and solely personal observations, resulting in many inaccuracies. In this regard, it becomes obvious the need to combine subjective assessments with objective methods of analysis.

Keywords: sports selection; ice hockey; physical fitness; coordination abilities.

Введение. Для организации поиска и отбора одаренных детей чаще всего организуется поэтапная или ступенчатая стратегия диагностики. Последовательная процедура принятия решения в этом случае позволяет снизить опасность ошибок. На первом этапе поиск одаренных в спортивном отношении детей должен осуществляться на основе широкого спектра характеристик одаренности с помощью простейших педагогических тестов, опроса и бесед с детьми, заинтересованными в занятиях спортом, организованного наблюдения в процессе занятий физической культурой. Все эти действия должны максимально полно отражать все стороны и проявления одаренности (интеллектуальной, двигательной, творческой и т. д.) [2].

На втором и последующих этапах используются все более точные и специфические диагностические процедуры (в том числе и аппаратные методики оценки уровня развития физических способностей, наиболее полно отражающие взаимосвязь с интеллектуально-психомоторной одаренностью), соответствующие целям отбора подходящих кандидатов для специальных программ по поддержке

и развитию двигательного одаренных детей. Более полное выявление одаренных в спортивном отношении детей возможно при организации дополнительного стимулирующего обучения: спортивных факультативов, кружков, спортивных лагерей, в которых дети, заинтересованные в двигательной активности, могут реализовать свой двигательный потенциал в различных видах спортивной деятельности (к примеру – спортивные игры, циклические виды спорта, единоборства, спортивное ориентирование и т. д.). Необходимо отметить, что в рамках идентификации спортивно одаренных детей большая роль принадлежит учителям физической культуры, тренерам в спортивных секциях, которые могут в динамике проследить потенциал тех детей, которые ранее не имели возможности развивать физические способности в силу определенных обстоятельств (отдаленность места жительства от спортивных сооружений, отсутствие компетентных педагогов и тренеров, материальные сложности родителей и т. д.), но начали дополнительно посещать спортивные факультативы, кружки, секции и т. д. При такой организации отбор спортивно-одаренных детей и подростков следует проводить после «стимулирующего обучения» в учреждениях дополнительного образования, спортивных секциях в школе и т. д. В то же время необходимо учитывать мнения экспертов (учителей физической культуры, тренеров по видам спорта, педагогов), наблюдавших в динамике за детьми во время посещения ими дополнительных занятий по физической культуре и спорту.

Таким образом, при идентификации спортивно одаренных детей необходимо в максимальной степени использовать информацию, полученную от учителей физической культуры, тренеров спортивных секций, родителей, самого ребенка, данные разностороннего тестирования уровня развития физических способностей, состояния здоровья, физического развития. Немаловажным является постоянное обновление данных тестирования в динамике, чтобы выяснить не только текущий уровень развития данных показателей, но и потенциальные возможности ребенка, имеющего предрасположенности к занятиям спортом. Очень важно анализировать его поведение и вовлеченность спортивно одаренного ребенка в тех видах физической деятельности, которые в максимальной степени соответствуют его склонностям и интересам (активное включение и интерес ребенка к определенным видам спорта).

Основная часть. Определение предрасположенности детей к эффективной спортивной деятельности в младшем школьном возрасте является особенно значимым, так как в этот период, как правило, в большинстве видов спорта начинают активно проявляться их двигательные способности.

При отборе в спортивные школы одаренность является главным критерием, так как новички еще могут не обладать способностями к определенному виду спорта, например, к хоккею. Оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности.

Для поиска спортивно одаренных детей для занятий хоккеем с шайбой в исследовании принимали участие дети 6–7 лет, воспитанники трех специализированных детско-юношеских хоккейных школ г. Минска («Юность», «Динамо», им. Руслана Салея), как мальчики, так и девочки, которые тренируются в группах начальной подготовки, а стаж занятий не превышает 3–5 месяцев. Всего на первом этапе отбора было протестировано 133 юных спортсмена. Данный выбор контингента обусловлен тем, что в ряде видов спорта первичный отбор проводится в 6–7 лет. Отдельных выборок по каждому возрасту и полу сформировано не было, поскольку мы считаем нецелесообразным делить мальчиков и девочек в этом возрасте. В связи с этим все тесты обязательны к выполнению для обоих полов.

Тестирование в рамках первого этапа спортивного отбора проводилось тренерским составом специализированных детско-юношеских хоккейных школ. Результаты в контрольных нормативах на льду при первичном отборе в меньшей степени говорят о перспективности новичков, чем результаты в тестах на земле, так как последние не требуют предварительной подготовки, а поэтому и являются более объективными при оценке возможностей ребят. Обязательным условием являлось отсутствие формального подхода к проведению контрольных испытаний, хорошая разминка, а также то, что упражнения должны были быть хорошо освоены занимающимися. Для оценки уровня развития двигательных способностей юных спортсменов использовались следующие контрольные испытания:

- бег 800 м (мин, с);
- бег 20 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 4×9, (с);
- наклон вперед из положения сидя (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
- вис на согнутых руках (с);
- поднятие туловища из исходного положения лежа за 30 с (раз).

Фиксировались также показатели физического развития – рост и вес.

В результате проведенного тестирования уровня физической подготовленности в каждой специализированной детско-юношеской хоккейной школе были отобраны дети с наилучшими показателями. В соответствии с результатами анализа методом ранжирования из общей группы было выделено 68 учащихся для прохождения второй ступени спортивного отбора для занятий хоккеем с шайбой.

Второй этап спортивного отбора включает тестовые задания, в которых от испытуемых требуется значительное проявление координационных способностей. Целесообразность выбранных тестов в качестве соревновательных упражнений обусловлена необходимостью анализа координационной структуры двигательных действий для отбора и прогнозирования достижения высоких результатов успешных в спортивном отношении детей. Выбранные контрольные испытания

для спортивного отбора соответствовали требованиям проявления сенситивных периодов естественного развития двигательных способностей.

Таким образом, программа тестирования на втором этапе спортивного отбора включала в себя аппаратные методики оценки координационных и связанных с ними двигательных способностей. Тестирование представлено изменением и анализом следующих показателей:

1. Антропометрические измерения, позволяющие определить уровень и особенности физического развития ребенка, степень соответствия его биологического и паспортного возраста, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

2. Психофизиологические, позволяющие установить индивидуальные особенности и провести комплексную оценку психофизиологических и психологических свойств детей.

3. Стабилометрические, позволяющие оценить работу поструральной мускулатуры при удержании основной стойки, значение зрительного контроля для качественного выполнения задания, а также способность к поддержанию статического и динамического равновесия.

4. Метание теннисного мяча в цель. Позволяет оценить способность к соизмерению расстояния до объекта и дифференцировке силовых способностей.

5. Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте. Позволяет оценить особенности равновесия, а также реакцию на движущийся объект.

6. Прыжок вверх. Позволяет оценить взрывную силу.

7. BlazePod-тесты. Позволяют оценить особенности проявления внимания и быстроту сложной сенсомоторной реакции. Выполняется в двух вариантах: 1-я схема – более простая, при которой ребенку необходимо реагировать на один цвет; 2-я схема – несколько сложнее первой. Ребенку необходимо реагировать на два цвета.

8. Бег в заданном ритме. Позволяет оценить способность ребенка поддерживать ритм движений.

9. Спринтерский бег на дистанцию 30 м. Позволяет оценить скоростные способности ребенка.

10. Челночный бег 2 по 5–10–5 м (справа и слева). Позволяет оценить способности ребенка быстро изменять направление движения.

11. Батарея тестовых заданий, выполняемых на мультифункциональной интерактивной платформе. Позволяет провести интегральную оценку скоростных, координационных и когнитивных способностей.

12. Многоступенчатый беговой тест на дистанцию 20 м. Относится к категории тестов, позволяющих оценить аэробную работоспособность детей.

Подбрасывание мяча	Ранг	Метание мяча в цель	Ранг	Прыжок вверх (без маха руками)	Ранг
N, кол-во		N, кол-во		h, см	
8	16	1	25	14,8	57
3	37	0	42	18,8	25
7	17	4	3	20,3	14
4	28	0	42	15,0	56
3	37	0	42	19,1	22
5	22	3	8	20,9	11
1	56	4	3	21,4	8
1	56	1	25	16,5	48
3	37	2	13	18,8	25
5	22	1	25	21,8	6

Рисунок – Фрагмент протокола тестирования с данными и рангами

Заключение. В результате проведенного исследования были получены данные, позволяющие выделить лучших юных спортсменов посредством ранжирования полученных показателей в каждом тесте и определить ранг по результатам всех контрольных испытаний (рисунок). Однако необходимо отметить, что при спортивном отборе тренеру необходимо учитывать не общий балл по всем тестам, а уделять внимание показателям по отдельным контрольным испытаниям, представленным в программе тестирования. Это может помочь при выборе ампула игрока в соответствии с учетом ведущих видов координационных способностей, необходимых для специфики деятельности хоккеиста.

Для того чтобы конкретизировать критерии пролонгированного спортивного отбора, необходимо иметь представление о наиболее значимых (ведущих) двигательных способностях, влияющих на результативность быстрого и качественного освоения двигательных действий. Изучение такой взаимосвязи, как «техника-координация» двигательного действия рассматривается рядом специалистов в качестве важнейшего компонента успешной тренировочной и соревновательной деятельности (Матвеев, 1977; Roth, 1982; Hirtz, 1986; Лях, 1989; Платонов, 1999 и т. д.) [3]. Исследователями установлены тесные взаимосвязи координационных способностей с психофизиологическими функциями, технико-тактическими умениями и навыками в различных видах спорта, что особенно ярко проявляется в различных соревновательных ситуациях и условиях [5]. Таким образом, включение тестовых заданий координационной направленности является целесообразным и необходимым при первичном спортивном отборе юных хоккеистов и на всех его этапах.

1. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 126 с.

2. Бриль, М. С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М. С. Бриль, В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 30–32.

3. Саламатова, Н. Л. К оптимизации балльных оценок уровня развития двигательных способностей учащихся 9–10 лет на этапе предварительного отбора к занятиям спортом / Н. Л. Саламатова, Д. Ю. Быков // Мир спорта. – 2021. – № 3 (84). – С. 46–59.

4. Филин, В. И. Теория и методика юношеского спорта / В. И. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 130 с.

5. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits / Laura Mandolesi [et al.] // Front Psychol. – 2018. – № 9. – P. 488–509.

Смоленцева В.Н., доктор психологических наук, профессор
СибГУФК (Омск)

Smolentseva V., Doctor of Psychology Sciences, Professor
SibSUPhE (Omsk)

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена особенностями современного спорта, когда стрессовые условия соревнований и многие другие факторы спортивной деятельности могут приводить к формированию постоянного (хронического) стресса, одним из последствий которого является психическое выгорание.

В процессе исследования были выявлены проявления психического выгорания и неэффективные стратегии преодоления травмирующих ситуаций у хоккеистов. В процессе педагогического эксперимента был научно обоснован и внедрен в процесс спортивной подготовки комплекс психолого-педагогических средств, применение которых позволило совершенствовать личностные свойства спортсменов, обуславливающие оптимальный выбор стратегии преодоления острого стресса в условиях соревнований, что, в свою очередь, будет способствовать профилактике формирования хронического стресса.

После эксперимента у большей части испытуемых были выявлены положительные изменения в показателях личностных качеств и направленность на оптимальную стратегию преодоления травмирующих ситуаций – «рациональный анализ проблем».

Ключевые слова: хоккеисты; хронический стресс; психическое выгорание; психолого-педагогические средства; профилактика.

OPTIMIZATION OF MANIFESTATIONS OF MENTAL BURNOUT IN HOCKEY ATHLETES USING PSYCHOLOGICAL MEANS

Abstract. The relevance of the study is due to the peculiarities of modern sports, when stressful conditions of competitions and many other factors of sports activity can lead to the formation of permanent (chronic) stress, one of the consequences of which is mental burnout. In the course of the study, manifestations of mental burnout and ineffective strategies for overcoming traumatic situations among hockey players were revealed. During the pedagogical experiment, a complex of psychological and pedagogical means was scientifically substantiated and introduced into the process of sports training, the use of which allowed improving the personal properties of athletes, which determine the optimal choice of a strategy for overcoming acute stress in competition conditions, which, in turn, will contribute to the prevention of the formation of chronic stress.

After the experiment, most of the subjects showed positive changes in the indicators of personal qualities and a focus on the optimal strategy for overcoming traumatic situations – “rational analysis of problems”.

Keywords: hockey players; chronic stress; mental burnout; psychological and pedagogical means; prevention.

Введение. В современной спортивной науке отслеживается смещение внимания с изучения острого стресса, возникающего у спортсменов в условиях соревнований, к исследованию стресса постоянного (хронического), одним из последствий которого является психическое выгорание.

В российской психологии спорта «выгорание» стали исследовать относительно недавно, хотя важность его изучения очевидна. Многие спортсмены покидают спорт по причине психического выгорания, которое характеризуется психологическим и физическим утомлением, уменьшением радости победы и обесцениванием достижений [1; 2].

Исследователи выделяют наличие большого количества факторов, способствующих возникновению острого стресса, при регулярном переживании которого может формироваться состояние хронического стресса. Таковыми являются тяжелые тренировки и недостаточное восстановление после них, психологические перегрузки, связанные с активной соревновательной деятельностью, контакты с соперниками, сложные взаимоотношения с товарищами по команде и тренерами, конкуренция в среде общения в спорте, публичная оценка уровня способностей, которые в моменты укрепления самосознания очень значимы, необъективное судейство и т. д. [3].

Положительные и отрицательные эмоции, связанные с успешным либо неуспешным выступлениями спортсмена, закладываются в долговременную память, где информация не осознается и не воспринимается до возникновения определенной стрессовой ситуации. Негативная информация, поступающая из долговременной памяти по условно-рефлекторному механизму, оказывает

отрицательное влияние на состояние, поведение, результаты соревновательной деятельности, является причиной неадекватных реакций спортсмена, неожиданных срывов, необъяснимых действий и поступков.

Цель исследования. Научное обоснование применения психолого-педагогических средств для профилактики формирования состояния «психическое выгорание» у спортсменов.

Задачи исследования:

1. Выявление личностных особенностей хоккеистов, способствующих формированию хронического стресса с проявлениями психического выгорания и выбору неэффективных стратегий преодоления травмирующих ситуаций.

2. Выявление взаимосвязи личностных особенностей хоккеистов с направленностью на оптимальную стратегию преодоления травмирующих ситуаций – «рациональный анализ проблем».

3. Разработка и внедрение в процесс спортивной подготовки хоккеистов комплекса психолого-педагогических средств для профилактики проявлений психического выгорания у спортсменов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе хоккейного центра «Авангард» г. Омска. В эксперименте принимали участие 38 спортсменов, имеющих игровой стаж 7–8 лет.

Методы исследования: анкетирование, опрос, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных показателей.

Основная часть. Исследование проявлений психического выгорания у хоккеистов проводилось по методике В.В. Бойко (1999 г.).

Анализ результатов позволил выделить в группе хоккеистов, участвующих в эксперименте (38 чел.), подгруппу спортсменов (23 чел.), что составило 60,5 % основной группы, отмечающих у себя названные проявления в зависимости от соревновательной ситуации и тренировочных условий. Испытуемые отмечали уменьшение чувства достижения, ощущение того, что не вносят свой вклад в общее дело, не выполняют в полной мере то, что они должны выполнять. Проявление эмоционального и физического истощения, как один из показателей психического выгорания, на который указывала часть спортсменов, сопровождалось ощущением сильного утомления и снижением желания продолжать тренировки (таблица 1).

Таблица 1 – Стиль реагирования на ситуацию у испытуемых с проявлениями психического выгорания (n=23)

№ п/п	Стили реагирования на ситуацию	(%)
1	Уменьшение чувства достижения	39,1
2	Обесценивание достижений	26,1
3	Эмоциональное/физическое истощение	34,8

Далее при исследовании характера стратегий преодоления травмирующих ситуаций в подгруппе спортсменов, испытывающих проявления психического выгорания, было выявлено следующее. К конструктивной стратегии (рациональный анализ проблем) преодоления сложной (травмирующей) ситуации прибегают 12 испытуемых, что составляет 52,2 % из группы. Названная стратегия включает объективную самостоятельную оценку спортсменом сложившейся ситуации, планирование разрешения ее через получения дополнительной информации, т. е. спортсмен критически оценивает ситуацию и ищет возможности ее исправления. Вместе с тем, 8 спортсменов (34,8 %) в большей степени уходят от рационального анализа проблем, фокусируются на эмоциях, создавшаяся ситуация не сопровождается конкретными действиями по ее разрешению, а проявляется в виде обвинения других, самообвинений и вовлечения в свои переживания окружающих. У 3 спортсменов (13,0 %) преобладает стратегия ухода от решения проблем, замыкание в себе, что является наивной, инфантильной стратегией поведения.

Для выявления причин проявления психического выгорания у спортсменов было проведено исследование внешних и внутренних факторов, обуславливающих данное состояние психики спортсменов.

По мнению спортсменов, внешними факторами являются: сложности взаимоотношений с товарищами по команде и с тренером; ситуации необъективной оценки способностей и возможностей, имеющие повышенную значимость в период становления самосознания; неоправданные ожидания тренера и родителей; переживание отрицательных эмоций при неоднократном отсутствии успешности в процессе многоэтапных соревнований.

Для выявления внутренних факторов, способствующих проявлениям психического выгорания, у спортсменов фиксировались показатели: личностной и ситуативной тревожности; уровня самооценки личности; характера тактики поведения в конфликтах и характера временной перспективы (отношение испытуемого к прошедшему, настоящему и будущему) [4].

Анализ показателей личностных свойств спортсменов и ранговой корреляции их с наиболее оптимальной стратегией преодоления травмирующих ситуаций, а именно «рациональный анализ проблем», позволил выявить следующее. Выраженную взаимосвязь со средними уровнями личностной ($r=0,76$) и ситуативной тревожности ($r=0,87$), так как высокая тревожность предполагает склонность к появлению чрезмерного состояния тревоги личности в различных социальных ситуациях.

Показатели взаимосвязи выше средней выявлены с оптимальным уровнем самооценки ($r=0,60$) и моделью поведения в конфликте «сотрудничество» ($r=0,58$), которые способствуют эффективной адаптации в социуме.

Выявленная положительная взаимосвязь с позитивной оценкой прошлого, настоящего и будущего ($r=0,69$), по мнению специалистов, связана с влиянием на наши решения и действия в настоящем как прошлого опыта, так и того, как мы воспринимаем наше будущее, каким мы его видим, как планируем. Излишняя

концентрация на прошлом или на будущем не способствует оптимальному поведению и принятию решений в различных жизненных ситуациях в настоящем. В противоположность выделяется сбалансированная ориентация, которая позволяет индивидам гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок (таблица 2).

Результаты проведенного исследования выявили необходимость разработки и внедрения в процесс спортивной подготовки комплекса психолого-педагогических средств для профилактики возникновения симптомов психоэмоционального выгорания у спортсменов.

Таблица 2 – Взаимосвязь личностных качества спортсменов с оптимальной стратегией преодоления травмирующих ситуаций – «рациональный анализ проблем» (n=38)

№ п/п	Личностные качества спортсменов	Показатель коэффициента (r)
1	Ситуативная тревожность (средний уровень)	0,87
2	Личностная тревожность (средний уровень)	0,76
3	Личностная самооценка (оптимальный уровень)	0,60
4	Модель поведения в конфликте: «сотрудничество»	0,58
5	Временная перспектива (позитивная оценка прошлого, настоящего и будущего времени)	0,69

Комплекс психолого-педагогических средств:

1. Для оптимизации личностной и ситуативной тревожности испытуемые осваивали релаксационные, дыхательные и концентрационные психотехники, направленные на формирование у спортсменов умения создавать позитивные мысленные образы, вводить себя в дремотное состояние и таким образом отвлекаться от негативных раздражителей и расслабляться [5].

2. Психотехники из перечня социально-психологического тренинга применялись с целью оптимизировать у спортсменов личностную самооценку, модель взаимоотношений в коллективе и восприятие своего прошлого, настоящего и будущего [5].

Названные средства осваивались спортсменами после тренировки не менее двух раз в неделю в течение трех месяцев. Каждое занятие занимало от 15 до 30 минут.

После окончания курса занятий в процессе повторного исследования у преобладающей части испытуемых были выявлены положительные изменения ($P \leq 0,05$) в показателях личностных качеств и направленность на оптимальную стратегию преодоления травмирующих ситуаций – «рациональный анализ проблем».

Заключение. Таким образом, внедрение в процесс спортивной подготовки хоккеистов комплекса психолого-педагогических средств позволяет оптимизировать личностные качества, обуславливающие оптимальный выбор стратегии преодоления острого стресса в условиях соревнований, что, в свою очередь,

будет способствовать профилактике формирования хронического стресса, проявляющегося в состоянии психического выгорания.

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 30 с.

2. Борисова, М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / М. В. Борисова; Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. – Ярославль, 2003. – 18 с.

3. Гринь, Е. И. Факторы развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности / Е. И. Гринь // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций: материалы II междунар. науч.-практ. конф., Тамбов, 5 дек. 2007 г. / Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина; [отв. ред.: Н. В. Вязовова, И. В. Смолярчук]. – Тамбов, 2007. – С. 324–326.

4. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – 6-е изд., доп. – М.: МПСИ: Флинта, 2013. – 352 с.

5. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд., доп. – Омск: СибГУФК, 2012. – 144 с.

Шаламай А.Я., магистр психологии

Хоккейная академия им. В.В. Петрова (Москва)

Shalamay A., Master of Psychology

Ice Hockey Academy named V.V. Petrov (Moscow)

СОВЛАДАНИЕ С ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СПОРТСМЕНОВ-ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Показатели психологического здоровья и успешности в детско-юношеском спорте позволяют описать наиболее благополучные траектории спортивной карьеры. Для этого необходимо изучить механизмы совладания с трудностями и переживания стресса, а также личностные ресурсы и навыки, позволяющие наиболее эффективно справляться с ними. При этом подобные исследования следует проводить уже в самом начале спортивной карьеры – а именно в детско-юношеском спорте. В данной работе представлены основные предикторы стресса и его влияние на спортсмена-подростка, рассмотрено оптимальное боевое состояние. Также проводилось исследование по предсоревновательной тревожности у хоккеистов подросткового возраста.

Ключевые слова: предсоревновательная тревожность; стресс; мотивация; подростки; спортсмены; хоккей.

COPING WITH PRE-COMPETITION ANXIETY IN ATHLETE'S TEENAGE HOCKEY PLAYERS

Abstract. Indicators of psychological health and success in youth sports, all this allows us to describe the most successful trajectories of a sports career. To do this, it is necessary to study the mechanisms of coping with difficulties and experiencing stress, as well as personal resources and skills that allow you to cope with them most effectively. At the same time, such studies should be carried out at the very beginning of a sports career – namely, in children's and youth sports. In this paper, I have presented the main predictors of stress and its effect on a teenage athlete, considered the optimal combat condition. She also shared a study on pre-competitive anxiety in teenage hockey players.

Keywords: pre-competitive anxiety; stress; motivation; teenagers; athletes; hockey.

Одним из наиболее сильных источников стресса в спорте являются соревнования и подготовка к ним. Состояние физической формы, риск получения травмы, давление зрителей, высокое чувство ответственности, переезды и поездки – это лишь малая часть стрессоров, связанных с выступлением на соревнованиях.

В подростковом возрасте возникает дополнительный стресс, обусловленный как гормональными изменениями в организме, так и появлением новых задач развития. Происходит активный рост организма, изменения гормонального фона провоцируют резкие перепады настроения. В результате интенсивного роста может нарушаться техника, а также могут возникать симптомы перетренированности, что в свою очередь сопровождается болевыми ощущениями, и повышается риск получения травмы. Резкие перепады настроения, импульсивность, тревога, агрессия, обостряются переживания и чувства. Подростки, с одной стороны, чувствуют себя уже в некотором смысле взрослыми, но в тоже время у них нет пока такого количества свободы в принятиях решений как бы им хотелось, тем более в рамках профессионального развития в спорте, поэтому зачастую возникают конфликты со взрослыми, причем как с родителями, так и с тренерами [1].

Выделяются две группы ситуаций в спортивной среде, вызывающие стресс. С первой группой связаны социальные и личные ожидания от выступлений. К ситуации второй группы относится принятие риска. К примеру, у хоккеиста во время игры есть возможность забить гол только при столкновении с защитниками, есть вероятность в борьбе получить травму, но несмотря на это нападающий идет в атаку. Следует разделять понятия стресса и стрессора: «целесообразно описывать стрессор как ситуацию, а стресс как физиологические и психологические отклики организма на ситуацию» [2].

Есть хронический и острый стресс в спортивной травме. Острый стресс человек испытывает при важном событии в настоящее время, например, серьезная травма, потеря близкого или заболевание. Человек испытывает хронический стресс при неприятностях на работе, ссорах в семье. В спорте спортсмен испытывает острый стресс при подготовке и участии в чемпионатах. Хронический

стресс приходится переживать спортсменам при каждодневных тренировках. Для исследователей большой интерес представляет совладающее поведение различных стрессоров при подготовке к большим событиям, таким как соревнования разного уровня. Но нельзя игнорировать хронический стресс, так как он истощает организм спортсмена и может повлиять на результаты в соревнованиях. Среди наиболее распространенных стрессоров у спортсменов можно выделить вероятность совершения ошибки, проблемы, травмы, боли, конкуренцию, неуверенность в себе, в своих силах, недопонимания с тренером, поездки и перелеты, внимание на зрителей.

Профессиональное выгорание у спортсменов очень близко к стрессу и изучается активно последнее время. Уходит из спорта часто спортсмен на пике карьеры. Требования возрастают, увеличивается конкуренция, стрессовая жизнь снижает мотивацию, приводит к эмоциональному и физическому истощению, что приводит к уходу из спорта.

Изучением тревожности как проявления стресса в психологии спорта занималось множество психологов. Так, по мнению Ч. Спилбергера, определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность свойства личности. Есть у каждого человека свой желательный или оптимальный уровень тревожности под названием «полезная тревожность». Хороший компонент самовоспитания и самоконтроля, оценивание своего состояния.

Е.М. Китаева указывает, что тревога чаще появляется в условиях неопределенности, выявляется в неуверенности в себе, в беспокойстве и характеризуется разной интенсивностью, проводятся активацией нервной системы и изменению во времени [2].

Тревожность как особенность личности проявляется в некоторых ситуациях и соединена с качествами восприятия определенных ситуативных стресс-факторов. Действовать на спортсмена могут различные стрессоры, и влиять они будут на него в зависимости от его индивидуального опыта.

Многие эксперименты и исследования выявляют значимость учета и определения у спортсмена уровня личностной тревожности его поведения и при прогнозе результатов деятельности. Тревожность выявляется индивидуальной чрезмерной чувствительностью спортсмена к соревновательному стрессу. Страх и тревожность спортсмена чаще всего связаны с конечным результатом, это может быть неудача (поражение) или успех (победа). Беспокойство, страх и тревожность могут повлиять как отрицательно, так и положительно во время соревнований. Нужно воспитывать преодоление отрицательных эмоций еще в начале карьеры спортсмена в его соревновательной и тренировочной деятельности. Результатом должно быть формирование ощущения уверенности. Фактом остается, что в большом спорте проигравший испытывает отрицательные эмоции, переживания и тревоги. Задача спортсменов знать, как адаптироваться к стрессам, методы их противодействия, что повышает уверенность на соревнованиях. В спорте бытует мнение, что можно преодолеть тревогу и неуверенность путем повышения

уровня тренированности и автоматизации техники. И решается данная проблема при высоком уровне мотивации, устойчивом эмоциональном контроле и проявлении волевых актов. Так, например, у подростка-хоккеиста сильное предсоревновательное волнение, если он выступает за команду. Высокий уровень тревожности действует на моторные навыки и часто практически сковывает движения. Энергии затрачивается много, но это не приводит к результату. Объясняется это тем что при высокой тревожности случается регресс моторных навыков и движения оказываются нечеткими.

Ю. Ханиным была предложена зона оптимального функционирования, где предусматривается, что у спортсмена есть оптимальная зона тревоги, при которой он представляет свои лучшие результаты. Исходя из данной теории, одним спортсменам требуется высокий уровень возбуждения для показания отличных результатов, вторым – умеренный, а третьим нужно расслабление и состояние покоя [3]. Однако эта гипотеза не разделяет когнитивное и соматическое действия компонентов и состояние тревоги.

Одним из важных соревновательных состояний принято выделять оптимальное боевое состояние (ОБС). Важно понимать различия между ОБС и самочувствием. Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, дающих информацию, как работают у человека органы и системы в разное время. Бывает, что спортсмен в отличном состоянии, а выступил плохо, а с плохим самочувствием отлично выступил и победил. В целом это связано, если самочувствие хорошее, то и входить проще. Но прямой зависимости нет: можно выступить хорошо и при плохом самочувствии.

Как достичь спортсмену ОБС? Нужны для этого регулярные тренировки и только потом он сможет входить в ОБС за несколько минут. ОБС всегда носит индивидуальный характер для каждого спортсмена, каждое боевое состояние уникально, как и сам спортсмен.

Есть три основных компонента, применимых для всех спортсменов.

Компонент первый – *физический*. Головной мозг – одна часть. И функция его – планировать и осмысливать спортивную деятельность. Часть вторая – остальные органы тела: сердце, мышцы, суставы, сосуды и т. д. Функция их – исполнять физически то, что в сознании запрограммировал головной мозг. Когда физические данные приходят к оптимальному состоянию, появляется приятное чувство – хоккеисту становится легче бежать, особенная чувствительность возникает к шайбе. Каждый спортсмен должен знать телесные ощущения. Какая сила хвата и удара по шайбе, ноги быстрые и сильные, как чувствует тело при этом. Важно запоминать, что хорошее было в приобретении опыта, и записывать в дневник ощущения. И просматривать перед играми и тренировками, вспоминая физические ощущения, которые испытывал в тот момент.

Компонент второй – *эмоциональный*. В спорте очень важен уровень эмоционального возбуждения.

Положительные эмоции, помогающие нам жить, действовать (например, радость). И отрицательные, наоборот мешающие в нашей жизни. Частая эмоция – это страх, от легкой тревоги до панического ужаса. Понять оптимальное эмоциональное возбуждение можно проверкой пульса у спортсмена. Особенно это важно, когда главенствует психическая напряженность.

Компонент третий – *мыслительный*. Спортсмен выходит на старт, ему кажется, что все хорошо, он дышит свободно, мышцы не зажаты, в оптимальном состоянии физически. Но что-то не получается, так как нет четкой программы действий в данных условиях спортивной борьбы. Чувства, мысли «разбросаны», нет собранности на четкие действия в поставленной задаче. Такая дисгармония может возникнуть как при перевозбужденном, так и апатичном состоянии.

Стресс, связанный с отношениями в команде. Когда начинаются официальные матчи, а хоккей является командным видом спорта, любая ошибка может привести к пропущенной шайбе, а это может повлиять на результат матча. Начинаются осуждения, критика совершившего ошибку со стороны болельщиков, партнеров и тренеров. Это тоже приводит к стрессу. Необоснованное удаление может привести к поражению. Неверное судейское решение (удаление, неправильно забитый гол, силовой прием, повлекший за собой травму партнера) тоже может повлиять на исход матча и приводит к агрессии в адрес судей.

Важна в команде сплоченность игроков. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд предложили два варианта определения термина сплоченность: социальная сплоченность и сплоченность, связанная с заданием. Социальная сплоченность показывает, насколько нравятся друг другу члены команды. Вторая показывает, насколько согласованы действия членов команды для выполнения общей цели. И таким образом, чем сплоченней команда, тем лучше результат задач общих и индивидуальных. Но, с другой стороны, чем команда более сплоченная, тем больше влияние на отдельных игроков команды, что тоже вызывает стресс. Давление может касаться игрового поведения, стиля одежды. В командах с высоким уровнем сплоченности реже бросают занятия, а также опаздывают [4].

Еще одной важной сферой проявлений личностных качеств спортсмена является мотивация. Мотивация формируется, как и характер, в течение всей жизни индивида, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (важность во всем быть первым, потребность в признании успехов, неудовлетворенность проигрышем, быть лидером среди сверстников) в юном возрасте определяют особенности психики ребенка [5].

Мотивация достижения успеха в спорте имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (устойчивость и сила мотива постановки и достижения долгосрочной цели), с другой – ситуативный (устойчивость и сила мотива достижения успеха при желании показать для себя лучший результат с позиции «здесь и сейчас»). Следовательно, формируется мотивация к действиям с раннего детства, а спортивная мотивация с приводом ребенка в спортивную школу, целесообразно отсюда рассмотреть мотивационную сферу подростков, потому что

в подростковом возрасте сформированы уже определенные потребности, которые могут влиять на дальнейшую спортивную карьеру. Многие подростки знают, что достижения в спорте повышают их статус в обществе. Многолетние наблюдения за детьми показали, что созревающие рано мальчики достигают большего успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение) [6].

Было произведено исследование с хоккеистами подросткового возраста.

Цель исследования: изучить особенности предсоревновательной тревоги и навыки преодоления стресса в детско-юношеском спорте среди хоккеистов подросткового возраста.

Задачи исследования: провести анализ исследования стресса и тревоги в спортивной деятельности, а также в конкретном виде спорта – хоккее; изучить особенности подросткового возраста; проанализировать подходы к пониманию совладающего поведения и навыков совладания в спорте. Подготовить методические рекомендации для тренеров и родителей.

Гипотезы исследования:

– хоккеисты в возрасте 12–13 лет обладают более высоким уровнем предсоревновательной тревоги, нежели спортсмены 10–11 лет;

– хоккеисты в возрасте 12–13 лет обладают более широким репертуаром навыков совладания и чаще используют более адаптивные стратегии совладания, нежели спортсмены данного вида спорта в возрасте 10–11 лет;

– уровень тревоги, стратегии и навыки совладания достоверно связаны со спортивной мотивацией молодых хоккеистов.

Методики исследования:

1. Тест соревновательной тревожности – CSAI-2.

2. Тест копинг-навыка спортсмена – ACSI-28.

3. Шкала спортивной мотивации – SMS.

4. Опросник С.С. Гончаровой «Способы преодоления негативных ситуаций».

В исследовании участвовало 58 человек, из них 32 хоккеиста в возрасте 10–11 лет, 26 хоккеистов в возрасте 12–13 лет.

Проведя исследования сделаны **выводы:**

1. Хоккеисты в возрасте 12–13 лет обладают более высоким уровнем предсоревновательной тревоги, нежели спортсмены 10–11 лет. В данном случае значимые различия выявлены по уровню когнитивной тревоги. Что касается соматического аспекта, то здесь значимых различий не отмечается.

2. Хоккеисты в возрасте 12–13 лет не обладают более широким репертуаром навыков совладания и не используют чаще более адаптивные стратегии совладания, чем спортсмены 10–11 лет. На фоне повышения уровня стресса и требований к спортсменам, стратегии совладания не успевают формироваться и адаптироваться к условиям.

3. Хоккеисты (10–13 лет) с высоким уровнем когнитивной и соматической тревоги демонстрируют значимо более низкий уровень уверенности в себе и мотивации достижения, совладание с неприятностями, навыков концентрации,

свободы от негативных переживаний по сравнению со спортсменами с низким уровнем когнитивной и соматической тревоги.

4. Хоккеисты (10–13 лет) с низким уровнем когнитивной и соматической тревоги демонстрируют значимо более низкий уровень самообвинения, более низкий уровень анализа проблемы по сравнению со спортсменами с высокой когнитивной и соматической тревогой.

1. Бочавер, К. А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5, № 1. – С. 1–18.

2. Китаева, Е. М. Влияние уровня тревожности на успешность соревновательной деятельности боксеров / Е. М. Китаева // Рудиковские чтения: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта, Москва, 11–12 мая 2017 г. / М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; под общ. ред. Ю. В. Байковского, А. В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 497–501.

3. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 18–22.

4. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимп. лит, 2001. – 336 с.

5. Кожаева, С. А. Особенности поведения в конфликтной ситуации подростков с разным типом локуса контроля / С. А. Кожаева, В. В. Назарова // Актуальные проблемы психологии: теория и практика: материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф., Новосибирск, 30 мая 2011 г. / Сиб. ассоц. консультантов. – Новосибирск, 2011. – С. 19–23.

6. Гордеева, Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации: сб. тр. / О. Н. Арестова [и др.]; под ред. Д. А. Леонтьева. – М., 2002. – С. 47–102.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Сборник научных статей

В авторской редакции

Компьютерная верстка *М. Г. Миранович*

Подписано к размещению 16.09.2022. Электрон. дан. 2,2 Мбайт.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образование
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск