



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



АНО ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ
«САЛАВАТ ЮЛАЕВ»



ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ РОССИИ



ОБЪЕДИНЕННАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ БАШКИРИИ



БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ФИЛИАЛ) ФГБОУ
ВО «УРАЛГУФК»

**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И
ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ
И ФОРМИРОВАНИЕ
КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРОВ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ
НППХ «КРАСНАЯ МАШИНА»**



УФА
22-23 СЕНТЯБРЯ
2020

УДК 796.966

ББК 75.579

А43

«Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-23 сентября 2020). – Уфа: ЦНИЗиР БашИФК, 2020. – 171 с.

Редакционная коллегия:

Макина Л.Р. д-р.пед.наук, профессор, заместитель директора по инновационной и научной работе БашИФК;

Гареева А.С. канд.пед.наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств БашИФК;

А.В. Низамова технический редактор БашИФК.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»», проходившей 22-23 сентября 2020 на базе Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Сборник предназначен для специалистов в области хоккея, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

ISBN 978-5-9172-1036-0

©Башкирский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК»

Приветственное слово директора Департамента образования науки и международных отношений А.А. Обвинцева участникам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»»

Уважаемые участники и гости мероприятия! От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую Вас на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»».

Одним из наиболее значимых критериев успешности вида спорта, в том числе и хоккея, является поиск современных научно-обоснованных средств, методов и форм организации процесса подготовки спортивного резерва. Так, развитие детско-юношеского хоккея является одним из приоритетных направлений в Российской Федерации. Созданная ФХР в марте 2018 года Национальная программа подготовки хоккеистов направлена на решение задач грамотного учебно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва с учетом современных требований хоккея.

Конструктивное взаимодействие и сотрудничество учёных, тренеров, специалистов в области хоккея являются важной составляющей комплексного решения имеющихся задач и проблем в области современного хоккея.

Для проведения данной научно-практической конференции Республика Башкортостан и г. Уфа были выбраны не случайно. У Республики многолетняя история и традиции развития хоккея, а так же большой опыт в проведении мероприятий различного уровня.

Уверен, что данная научно-практическая конференция предоставит широкую площадку для обмена мнениями, опытом и знаниями по многим актуальным вопросам, освещаемым в данном значимом мероприятии.

Желаю организаторам и всем участникам Конференции плодотворной работы, эффективного взаимодействия в достижении намеченных целей.



А.А.Обвинцев

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие директора Департамента образования, науки и международных отношений <i>А.А. Обвинцева</i> участникам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»».....	3
<i>Арютин Н.В., Юлдашев Р.Г.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ.....	9
<i>Ахматьянов Д.В., Кравец-Абдуллина А.В.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	12
<i>Бончужный И.С., Гареева А.С.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	14
<i>Воробьев М.С., Даянова А.Р.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	16
<i>Выборная К.В., Семенов М.М., Лавриненко С.В., Раджаббадиев Р.М.</i> ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ.....	17
<i>Гашиников М.А., Даянова А.Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	22
<i>Григорьев В.Ю., Кравец-Абдуллина А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	25
<i>Давлетишин И.А., Кравец-Абдуллина А.В., Шутков А.В.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОСОБОВ ОТБИВАНИЙ ШАЙБЫ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ.....	27
<i>Данилов Д.Ю., Юламанова Г.М.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	29

<i>Даукаев Т.М.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ	32
<i>Доценко Д.П., Юламанова Г.М.</i>	
РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	33
<i>Едренкина А.А., Юламанова Г.М.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОК 7-8 ЛЕТ.....	37
<i>Зимин А.В., Юламанова Г.М.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	41
<i>Каркавцева И.А., Корельская И.Е., Каркавцева К.С., Белецкая Е.В., Блохина Н.В.</i>	
СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОК.....	44
<i>Кожуховский Д.А., Даянова А.Р.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	48
<i>Коновалов В.Н., Левкин А.В.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КООРДИНАЦИОННОЙ И КОНДИЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ, ПРОВОДИМЫХ НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ.....	50
<i>Коновалов В.Н., Табаков А.И.</i>	
К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	54
<i>Кошелев А.С., Ивановский Ю.В.</i>	
ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА И ЕГО КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ КОНТРАТАКА У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	59
<i>Кулбахтина А. З., Плахутина Е.Н.</i>	
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ.....	61
<i>Лаврешин М.С., Кравец-Абдуллина А.В.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	66

<i>Лавриненко С.В., Семенов М.М., Выборная К.В., Раджаббадиев Р.М.</i>	
ОЦЕНКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭНЕРГОТРАТ У СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ.....	68
<i>Мартыненко А.Н.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	71
<i>Надргулов А. Р.</i>	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	76
<i>Напалков К.С., Медведев В.Г.</i>	
НАДЕЖНОСТЬ ТЕСТА ОЦЕНКИ БЫСТРОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБВОДКИ В ХОККЕЕ.....	79
<i>Нургалиев А.А., Макина Л.Р.</i>	
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ХОККЕЕ.....	82
<i>Нургалиев А.А., Макина Л.Р.</i>	
ВЕДУЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫНОСЛИВОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	85
<i>Нургалиев А.Ф., Макина Л.Р.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИЕ ХОККЕИСТОВ.....	87
<i>Овчинников Д.И., Мифтахов Р.Ф.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОАНАЛИЗА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....	89
<i>Озолин Н.В., Юламанова Г.М.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	93
<i>Орлов И.В., Ивановский Ю.В.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ.....	97
<i>Пантелеев А.С., Юламанова Г.М.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ «КОНТРАТАКА» ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	99
<i>Пеньшикин М.Д., Даянова А.Р.</i>	
ВОСПИТАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	102
<i>Петрищев Р.С., Даянова А.Р.</i>	
ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	105
<i>Петрунин А.В. Ивановский Ю.В.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ СМЕШАННОЙ ЗАЩИТЫ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	107

<i>Плахутина Е.Н., Кулбахтина А.З.</i>	
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ХОККЕЯ.....	111
<i>Плахутина Е.Н., Кулбахтина А.З.</i>	
ПОЛНОТА КОНТЕНТА ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ХОККЕЯ.....	114
<i>Р.М. Раджабкадиев, М.М. Семенов, К.В. Выборная, С.В. Лавриненко, Т.Н. Солнцева</i>	
АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ХОККЕИСТОВ-ЮНИОРОВ.....	117
<i>Романова Н. Н., Карпухин И.И.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ЛАБИЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	120
<i>Романова Н.Н., Шадрин Ю.С.</i>	
ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ.....	123
<i>Сагитов И.Р., Ивановский Ю.В.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	128
<i>Семенов М.М., Лавриненко С.В., Выборная К.В., Раджабкадиев Р.М., Кобелькова И.В., Лебедев А.Н., Никитюк Д.Б.</i>	
ПСИХОМОТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ.....	131
<i>Сиплатов М.А., Даянова А.Р.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ «ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И НАПАДЕНИЕ», В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	134
<i>Скориков Д.В., Ивановский Ю.В.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ.....	136
<i>Смирнов Е.А., Кравец-Абдуллина А.В.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМБИНАЦИЙ ПРИ ИГРЕ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ У ХОККЕИСТОВ 17-18 ЛЕТ.....	139
<i>Сытый Н.Ю., Даянова А.Р.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	141
<i>Холера П.Д., Даянова А.Р.</i>	
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ.....	145

<i>Цыбин Д.В., Гареева А.С.</i> МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ТРЕНЕРАМИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПО ХОККЕЮ.....	148
<i>Шайхутдинов А.А, Даянова А.Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБМАННЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	151
<i>Шаринов Ш.А., Кравец-Абдуллина А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В БОЛЬШИНСТВЕ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	155
<i>Ширъязданов М.Р., Кравец-Абдуллина А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	157
<i>Щитов Н.А., Гареева А.С., Савельев Г.Г.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ.....	160
<i>Янчук А.Д., Гареева А.С., Марчинский А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	162
<i>Каримов Ш.Х., Сторонкин В.И., Утенов О.У.</i> ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	165

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ

Арютин Н.В., тренер МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова, г. Уфа
Юлдашев Р.Г., директор МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова, г. Уфа

Актуальность. В настоящее время хоккей с шайбой развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования ко всем видам спортивной подготовки хоккеистов, в том числе и психологической подготовленности игроков, их морально-волевым качествам. Это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств и методов тренировки [1].

Современный детско-юношеский хоккей находится на том уровне, когда при равных условиях подготовки спортсменов, в конечном итоге, побеждает та команда, спортсмены которой способны «преодолевать себя», неблагоприятные эмоции в стрессовых ситуациях, обладают высокой помехоустойчивостью к сбивающим факторам, мобилизуют себя на максимальные физические и волевые проявления. Все это становится возможным при развитых волевых качествах. Хоккейные вратари 11-12 лет достаточно хорошо владеют технико-тактическими действиями их возраста, однако, не всегда могут реализовать данные действия в связи с тем что, уровень волевых качеств недостаточно высок [2, 3].

В настоящее время отсутствуют эффективные научно обоснованные методики воспитания волевых качеств у юных хоккеистов [2]. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение данного процесса в современном хоккее раскрыто недостаточно.

Цель работы. Разработать и определить эффективность методики воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет.

Полученные результаты. Для обоснования методики воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет проводилось анкетирование для определения результативных технико-тактических действий у хоккейных вратарей и проводился корреляционный анализ.

В ходе анкетного опроса, в качестве результативных технико-тактических действий у хоккейных вратарей 11-12 лет были определены: передвижение лицом вперед - 30%, передвижение выпадами со скольжением - 30%, ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте - 30%, накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой - 30%, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении - 30%, выбрасывание шайбы клюшкой по борту - 30%.

Для выявления ведущих волевых качеств проводился корреляционный анализ между показателями уровня развития волевых качеств и результативностью технико-тактических действий. Сильные корреляционные связи были выявлены между показателями:

- уровня проявления смелости и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,71$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,82$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,81$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,72$);

- уровня проявления самообладания и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,81$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,71$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,71$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,73$);

- уровня проявления настойчивости и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,83$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,85$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,78$).

Следовательно, ведущими волевыми качествами у хоккейных вратарей 11-12 лет являются: смелость, самообладание и настойчивость.

На основе анализа научно-методической литературы, анкетного опроса и корреляционного анализа была разработана методика воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, особенностью которой являлось применение технико-тактических действий с заданиями в усложненных условиях и педагогическое воздействие тренера в процессе их выполнения. Усложнение условий при воспитании смелости заключалось в том, что все задания выполнялись с игроками более старшего возраста и уровня подготовленности, с пассивной игрой защитников, с утяжеленной шайбой; при воспитании самообладания – помехи при выполнении технико-тактических действий вратаря, пассивная игра защитников, применение силовых единоборств против вратаря, применение белой шайбы и при воспитании настойчивости – пассивная игра защитников, применение силовых единоборств против вратаря.

Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности применения разработанной методики воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет были проведены внутригрупповой и межгрупповой анализы показателей уровня проявления волевых качеств и показателей результативности технико-тактических действий вратарей 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В ходе внутригруппового анализа показателей проявления волевых качеств определено, что в контрольной группе достоверно значимые различия были обнаружены только в одном показателе из трех по тесту «Психологический анализ развития волевых качеств» по методике А.Ц. Пуни и по тесту «Оценка волевых качеств»- «смелость» ($2,33 \pm 0,38$; $3,07 \pm 0,23$; $p < 0,05$) и ($7,14 \pm 0,07$; $9,32 \pm 0,15$; $p < 0,05$) соответственно. У хоккейных вратарей 11-12 лет экспериментальной группы выявлены достоверно значимые различия во всех трех показателях: смелость ($2,37 \pm 0,33$; $5,67 \pm 0,18$; $p < 0,05$), самообладание ($2,19 \pm 0,23$; $5,93 \pm 0,21$; $p < 0,05$), настойчивость ($2,17 \pm 0,31$; $5,95 \pm 0,30$ $p < 0,05$).

В ходе межгруппового анализа показателей определено, что до педагогического эксперимента достоверно значимых различий выявлено не было ($P > 0,05$), после эксперимента статистически значимые различия выявлены во всех показателях: «смелость» ($3,07 \pm 0,23$; $5,67 \pm 0,18$; $P < 0,05$) и ($7,12 \pm 0,81$; $12,56 \pm 0,11$; $p < 0,05$), «самообладание» ($2,63 \pm 0,23$; $5,93 \pm 0,21$; $P < 0,05$) и

(6,21±0,09; 10,73±0,16; $p_1 < 0,05$), «настойчивость» (3,03± 0,58; 5,95 ± 0,30; $P < 0,05$) и (6,81±0,09; 10,25±0,16; $p_1 < 0,05$).

В ходе внутригруппового анализа показателей результативности технико-тактических действий хоккейных вратарей контрольной группы определено, что после педагогического эксперимента достоверно значимые различия выявлены лишь в трех действиях из шести: передвижение лицом вперед (71,2±4,14; 79,4±3,32; $p_1 < 0,05$), выпадом со скольжением (73,1±3,14; 79,5±2,21; $p_1 < 0,05$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой (41,4±3,45; 53,2±2,33; $p_1 < 0,05$). В экспериментальной группе достоверно значимые различия выявлены во всех технико-тактических действиях: передвижение лицом вперед (70,9±3,87; 89,7±2,23; $p_1 < 0,05$), передвижение выпадам со скольжением (73,1±3,14; 89,5±3,23; $p_1 < 0,05$), ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте (45,3±3,50; 55,2±2,31; $p_1 < 0,05$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой (41,3±3,31; 57,2±1,38; $p_1 < 0,05$), выбивание шайбы клюшкой (43,1±3,61; 63,2±2,25; $p_1 < 0,05$), выбивание клюшкой в падении (43,5±4,33; 57,6±4,36; $p_1 < 0,05$).

В ходе межгруппового анализа определено, что до эксперимента статистически значимых различий выявлено не было ($P > 0,05$), после эксперимента достоверно значимые различия обнаружены во всех технико-тактических действиях: передвижение лицом вперед (79,4±3,32; 89,7±2,23; $P < 0,05$), передвижение выпадам со скольжением (79,5±2,21; 89,5±3,23; $P < 0,05$), ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте (48,8±2,34; 55,2±2,31; $P < 0,05$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой (53,2±2,33; 57,2±1,38; $P < 0,05$), выбивание шайбы клюшкой (46,5±3,14; 63,2±2,25; $P < 0,05$), выбивание клюшкой в падении (46,7±4,14; 57,6±4,36; $P < 0,05$).

Вывод. Таким образом, экспериментальное исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики обеспечила более интенсивные изменения в показателях уровня развития волевых качеств и технико-тактической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы, по сравнению с показателями контрольной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боустедт, Т. О. Хоккей: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 25с.
2. Зинова, У. А., Алексеев А. В. Методика воспитания волевых качеств юных хоккеистов на основе психолого-педагогического подхода // <http://www.b17.ru/article/1121/>.
3. Левина, И. И. О некоторых аспектах психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 46 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Ахматьянов Д.В., Кравец-Абдуллина А.В., канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Игровая деятельность в хоккее с шайбой характеризуется многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера [1; 2]. Эти движения выполняются в самых разных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником – все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста [3; 5].

Следовательно, хоккей с шайбой, как один из сложнокоординационных видов спорта, нуждается в целенаправленном развитии координационных способностей.

Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия – основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [4].

Цель исследования. Выявить наиболее значимые компоненты координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее значимых компонентов координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет нами было проведено анкетирование тренеров по хоккею с шайбой.

Проведенный опрос тренеров по хоккею с шайбой позволил обнаружить, что наиболее значимым компонентом координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет большинство тренеров (22,7 %) считают способность к перестроению двигательных действий. 18,16% опрошенных наиболее значимым компонентом координации считают способность к согласованию двигательных действий; 13,62 % наиболее значимым компонентом считают способность к дифференцированию параметров движений. По 9,09% тренеров наиболее значимыми компонентами координации у хоккеистов 11-12 лет считают: способность к временно-пространственной ориентации; способность к равновесию (таблица 1).

Таблица 1

Показатели анкетного опроса тренеров по хоккею с шайбой

№ п/п	Вопросы и ответы анкеты	% ГОЛОСОВ
1.	Какой из компонентов координационных способностей Вы считаете ведущим для хоккеистов 12-13 лет?	
	а) способность к временно-пространственной ориентации;	9,09
	б) способность к дифференцированию параметров движений;	13,62
	в) способность к реагированию;	4,54
	г) способность к перестроению двигательных действий;	22,7
	д) способность к согласованию двигательных действий;	18,16
	е) способность к равновесию;	9,09
	ж) сохранение устойчивости позы (равновесия);	9,09
	з) способность к ритму;	0
	и) вестибулярная (статокинетическая) устойчивость;	9,09
	к) произвольное расслабление мышц;	0

Кроме того, из таблицы 1 видно, что сохранение устойчивости позы (равновесия); вестибулярную (статокинетическая) устойчивость; 4,54% – способность к реагированию; остальные компоненты тренеры, как вариант ответа не выбрали.

Вывод. Таким образом, проведенное анкетирование тренеров по хоккею с шайбой установило, что у хоккеистов 11-12 лет наиболее значимыми компонентами координационных способностей являются способность к перестроению двигательных действий; способность к согласованию двигательных действий; способность к дифференцированию параметров движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов, А.И. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта: монография – М.: ФОН, 2014. – 142 с.
2. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 287 с.

3. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в хоккее: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. 13.00.04. – Краснодар, 2010. – 46 с.
4. Костюков, В.В. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх: учебное пособие. – Краснодар, 2011. – 159 с.
5. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Бончужный И.С., Гареева А.С. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Высокая конкурентоспособность хоккея диктует высокие требования к процессу подготовки хоккеистов о спортсменом этапа начальной подготовки до высококвалифицированных хоккеистов [2]. В связи с тем, что хоккей – ситуационной вид спорта, процесс подготовки спортсменов в этом виде спорта достаточно сложный и требует постоянного обновления методик с позиции современной игры в хоккей.

На этапе начальной подготовки хоккеистов, к которому относится возраст 10-11 лет, одним из наиболее значимых видов подготовки являются физическая и техническая. Техническая подготовка на данном этапе выходит на первый план. Это связано с тем, что без эффективного овладения двигательными навыками невозможно дальнейшее планирование процесса подготовки хоккеистов. Именно от уровня технической подготовленности зависит эффективность реализации технических действий в постоянно меняющейся ситуации матча.

Техническая подготовка хоккеистов в возрасте 10-11 лет направлена на совершенствование технически действий, входящих в состав приема владение клюшкой и шайбой. Значимость этого приема обусловлена тем, что технические действия в составе него обеспечивает эффективное выполнение техники хоккея, в целом [2].

В отличие от проблемы физической подготовки юных хоккеистов, проблема совершенствования техник владения клюшкой и шайбой хоккеистов 11-12 лет раскрыта не в полной мере [1, 3].

Кроме того, для качественной реализации процесса технической подготовки в хоккее необходимо определить, какими психическими процессами обеспечивается качественное выполнение тех или иных технических действий.

Цель. Определить психические процессы, обеспечивающие эффективность совершенствования техники владения клюшкой и шайбой хоккеистов 11-12 лет.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования - определения психических процессов, обеспечивающие эффективное совершенствование

техники владения клюшкой и шайбой хоккеистов 11-12 лет был проведен корреляционный анализ между наиболее значимыми для хоккеистов 11-12 лет техническими действиями и показателями психических процессов.

Как было определено в результате анкетирования, к наиболее значимым техническим действиям хоккеистов 11-12 лет относятся ведение шайбы и броски шайбы.

По мнению специалистов в области хоккея, к наиболее важным психическим процессам в хоккее относятся: оперативное мышление, внимание, чувство времени, дистанции, чувство шайбы.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь между показателями техники владения клюшкой и шайбой и психическими процессами хоккеистов 11-12 лет (n=22)

№ п/п	Техническое действие	Психические процессы					
		оперативное мышление, (сек)	чувство времени (сек)	чувство дистанции (кол-во раз)	чувство шайбы (м)	устойчивость внимания, (кол-во строк)	концентрация внимания, (кол-во ошибок)
1.	Ведение шайбы (баллы)	-0,66	-0,33	-0,70	-0,72	-0,22	-0,76
2.	Броски шайбы (баллы)	-0,66	-0,45	-0,75	-0,76	-0,35	-0,78

При статистической обработке полученных результатов значимые отрицательные корреляционные связи обнаружены:

- между ведением шайбы и оперативным мышлением ($r=-0,66$), чувством дистанции ($-0,7$), чувством шайбы ($-0,72$) и концентрацией внимания ($-0,76$);

- между броском шайбы и оперативным мышлением ($r=-0,66$), чувством дистанции ($-0,75$), чувством шайбы ($-0,76$) и концентрацией внимания ($-0,78$).

Вывод. Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с приростом показателей уровня развития таких психических процессов, чувство шайбы, концентрация внимания, чувства дистанции и оперативного мышления предположительно улучшаются показатели техники ведения шайбы и броска шайбы. Все это позволяет определить содержание разработанной методики совершенствования техники владения клюшкой и шайбой. А именно, включать в методику упражнения для развития таких психических процессов, как специализированное восприятие «чувство» шайбы, дистанции, оперативного мышления и концентрация внимания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов: учебник/ Л.С. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 224 с.
2. Градопольцев К.В. Хоккей: учебник для институтов физической культуры/ К.В. Градопольцев- М.: Физкультура и спорт, 2005. 89 - 115с.
3. Исследование техники в спортивных играх [Электронный ресурс] <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=129>(Дата обращения 13.03.2020).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Воробьев М.С., Даянова А.Р., канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры. Тактика хоккея основана на коллективном ведении игры и командных действиях игроков [2].

Тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности (т.е. понимания действий партнеров), сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла. Все это необходимые элементы развивающейся тактики.

Наступательный характер ведения игры при прочих равных условиях имеет преимущество перед оборонительным [1, 3].

Атака - решающая фаза игры в хоккее. Она осуществляется с момента овладения шайбой. Способ организации атаки определяется сложившейся ситуацией и избранным командой планом ведения игры. Характер и содержание командных тактических действий игроков диктуются избранной системой игры и всегда согласуются с основными принципами организации тактических действий в нападении. Это сохранение контроля за шайбой, расстановка мест в ней, а также разнообразие используемых технических и тактических средств [2].

Цель исследования - определение наиболее значимых тактических действий в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. Для решения цели исследования нами было проведено анкетирование. Для этого нами была разработана анкета с предложенными вариантами ответов. В анкетировании принимали участие десять тренеров по хоккею высшей и первой квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения наиболее значимых тактических действий в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет было проведено анкетирование десяти тренеров по хоккею с шайбой, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров по хоккею с шайбой

Тактическое действие	процент	место
На Ваш взгляд, какие тактические действия являются наиболее значимыми в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет		
Индивидуальные	10	1
Групповые	30	2
Командные	60	3
На Ваш взгляд, какие командные тактические действия являются наиболее значимыми в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет		
командное нападение быстрым прорывом	80	1
позиционное нападение	20	2

Нами установлено, что в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет 60% опрошенных специалистов считают командные тактические действия, среди командных тактических действий наиболее значимыми являются – командное нападение быстрым прорывом (80%).

Выводы: Определено, что наиболее значимым тактическим действием в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет является - командное нападение быстрым прорывом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 296 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений: учебное пособие/Ю.В. Верхошанский, В.В.Лазарев. - М.: Советский спорт, 2003. – С. 121-134.
3. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика: учебник/ В.И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 200-201.
4. Огулов, В.Н. Азбука хоккея [Электронный ресурс]: методические рекомендации. http://www.slivka.spb.ru/page11_1_127.html (дата обращения 07.10.2019).

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Выборная К.В., Семенов М.М., Лавриненко С.В., Раджабкадиев Р.М.

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, лаборатория спортивной антропологии и нутрициологии, г. Москва

Актуальность. Наибольших успехов в определенном виде спорта добиваются спортсмены с конкретными антропометрическими параметрами и показателями состава тела, отличающими их от остальных. При этом, показатели

спортсменов высокой квалификации – игроков сборных команд страны – могут быть приняты как эталонные и служить модельными при сравнении индивидуальных показателей спортсмена и при спортивном отборе. В виду того, что требования к спортивной подготовке в спорте высших достижений растут с каждым десятилетием, а динамично изменяющиеся виды спорта оказывают специфическое действие как на антропометрические параметры, так и на состав тела, одной из задач спортивной морфологии является пополнение базы данных морфологических показателей спортсменов высшей квалификации во всех видах спорта, в том числе, в женском хоккее с шайбой.

Цель и задачи исследования – провести оценку состава тела спортсменок, играющих в сборной команде России по хоккею с шайбой; сравнить данные состава тела хоккеисток с данными состава тела женщин, не занимающихся профессионально футболом и определить, значимы ли различия в показателях; определить модельные характеристики состава тела для вида спорта «хоккей с шайбой» для женщин высшей квалификации.

Материалы, методы и организация исследования. В обследовании приняли участие 25 спортсменок – членов Национальной хоккейной женской сборной команды России. Обследование проводилось во время учебно-тренировочных сборов (ЕКП № 9489) в УТЦ «Новогорск» с 14 по 23 марта 2020 года. Средний возраст хоккеисток составил $22,4 \pm 3,6$ лет. Для контрольной группы сравнения были обследованы студентки, обучающиеся в Высшей Школе Экономики (105 чел.) в возрасте от 16 до 30 лет, не занимающиеся профессиональным спортом.

Исследование проводилось в соответствии со стандартами комитета по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (протокол №16 от 12.03.2019 г.). Все участники были устно проинформированы о ходе предстоящего обследования, после чего каждый подписал информированное согласие на добровольное проведение обследования. В соответствии с законом о персональных данных сведения были деперсонифицированы.

Все измерения проводились утром натощак, в медицинском кабинете, в нижнем белье. Во время измерений соблюдались стандартные условия измерения, температура воздуха в помещении составляла 22 ± 2 °С. Антропометрические измерения проводились по стандартной методике [1]. Длину тела (ДТ) определяли с помощью антропометра «Мартина» с точностью до 1 мм; массу тела (МТ) измеряли с помощью электронных медицинских весов ВЭМ-150 с точностью до 0,1 кг. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывали по формуле $ИМТ = МТ(кг) / ДТ(м^2)$ [2]. Обхваты туловища (объем талии и объем бедер) измеряли тканевой прорезиненной сантиметровой лентой с точностью до 1 мм. Биоимпедансные измерения состава тела выполняли непосредственно после проведения антропометрического обследования, утром, натощак, перед тренировкой, с помощью анализатора состава тела АВС-01 «МЕДАСС» с программным обеспечением АВС01_0362 (НТЦ «МЕДАСС», Россия) по стандартной схеме с креплением одноразовых биоадгезивных электродов F3001ECG («Fiab») на запястье и голеностоп в положении измеряемых спортсменов лёжа на спине, на горизонтальной непроводящей поверхности

(медицинская кушетка), покрытой одноразовой хлопчатобумажной простыней [3]. Обработка данных выполнялась с использованием программы MS Excel 2007 и Statistica 7. Проверку достоверности различия средних значений изучаемых признаков оценивали по t-критерию Стьюдента, $p < 0,05$ [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализатор состава тела ABC-01 «МЕДАСС» с программным обеспечением ABC01_0362 позволяет измерить следующие абсолютные показатели: жировую массу тела (ЖМТ, кг), тощую (безжировую) массу тела (ТМТ, кг), активную клеточную массу тела (АКМ, кг), скелетно-мышечную массу тела (СММ, кг); и следующие относительные показатели: долю жировой массы тела (Доля ЖМТ, %), долю активной клеточной массы тела (Доля АКМ, %), долю скелетно-мышечной массы тела (Доля СММ, %). Так же с помощью вышеуказанного анализатора можно получить данные о количестве общей (Вода, кг), внеклеточной (ВнекВ, кг) и внутриклеточной (ВнутВ, кг) воды организма, и об уровне основного обмена в абсолютных (ВОО, ккал/сут.) и относительных значениях в пересчете на квадратный метр поверхности тела (ВОО, ккал/м²) [3]. При этом, абсолютные показатели являются информативными при оценке динамики состава тела у одного индивидуума, а относительные показатели являются информативными для сравнения показателей разных людей или индивидуума с нормой.

Средние показатели по группе обследованных спортсменок, играющих за сборную команду России по хоккею с шайбой, и по контрольной группе, полученные с помощью антропометрии и биоимпедансного анализатора состава тела, представлены в таблице.

Таблица 1

Основные антропометрические показатели и показатели состава тела хоккеисток высокой квалификации и женщин контрольной группы (данные представлены в виде средней арифметической и стандартной ошибки средней арифметической $M \pm \sigma$, минимума и максимума $\min - \max$)

Показатели	Хоккей, женщины; n=25	Контроль; n=105
	$M \pm \sigma$ (min-max)	$M \pm \sigma$ (min-max)
Длина тела (см)	168,4±5,6* (156,8-178,7)	163,8±5,7 (152-180)
Масса тела (кг)	66,2±8,2* (53-81)	57,7±8,4 (40,6-86,3)
ИМТ (кг/м ²)	23,3±2,4* (19,6-29,7)	21,5±3 (16,5-32,1)
Окружность талии (см)	71,9±4,8* (65,5-86)	67,7±5,9 (58-92)
Окружность бедер (см)	98,9±5,6* (90,5-110)	94±6,2 (78-114)
ИТБ	0,7±0 (0,7-0,8)	0,7±0 (0,6-0,8)
Фазовый угол 50 кГц (град.)	7,7±0,7* (6,4-9)	6,9±0,8 (5,3-9,7)

продолжение таблицы 1

ЖМТ (кг)	17,7±5,4* (11-32,6)	15±5 (6-31)
Доля ЖМТ (%)	26,4±4,9 (19-40,3)	25,5±5,3 (11,7-38,2)
ТМТ (кг)	48,5±4,3* (41,9-59,6)	42,7±4,6 (29,4-58,5)
АКМ (кг)	29,5±2,5* (25-35,3)	24,6±3,1 (14,9-34,5)
Доля АКМ (%)	60,9±2,6* (55,7-65,8)	57,6±3,5 (49,8-68)
СММ (кг)	24,5±2,3* (21,3-31,1)	21,4±2,1 (15,2-27,3)
Доля СММ (%)	50,5±1,3 (47,4-52,9)	50,3±1,8 (45,4-53,9)
ВОО, (ккал/сут.)	1548,4±79,8* (1407-1732)	1392,7±98,1 (1087-1704)
Уд.ВОО (ккал/м ²)	888,5±39,4* (818-959)	864±48,4 (760-1034)
Вода (кг)	35,5±3,2* (30,7-43,6)	31,3±3,4 (21,5-42,8)
ВнекВ (кг)	15±1,4* (12,9-18,7)	13,3±1,3 (9,9-17,6)
ВнутВ (кг)	20,5±1,8* (17,8-25,8)	18±2,1 (11,6-25,2)

*отмечены показатели, достоверно отличающиеся у хоккеисток от группы контроля.

При анализе данных и сравнении показателей хоккеисток с показателями группы контроля было показано, что хоккеистки отличаются от представительниц контрольной группы как по антропометрическим показателям, так и по показателям состава тела. У представительниц хоккея достоверно выше длина и масса тела, индекс массы тела (ИМТ) и окружности талии и бедер при равных показателях индекса отношения талии к бедрам (ИТБ). Показатель фазового угла отличается в среднем по группе на 0,8 единиц, что говорит о хорошей тренированности спортсменок. Абсолютный показатель жировой массы тела также выше у хоккеисток, при том, что между относительными показателями ЖМТ достоверных различий нет. Показатели тощей МТ, абсолютного и относительного показателей активной клеточной массы и абсолютного количества скелетно-мышечной массы выше также у спортсменок, однако показатели относительного количества скелетно-мышечной массы отличаются в обеих группах незначительно. Величина основного обмена, напрямую зависящая от количества метаболически активных тканей в организме, в том числе от мышечного компонента, имеет у

спортсменок большие показатели, чем у женщин группы контроля в связи с тем, что у хоккеисток больше показатели АКМ и СММ. Количества воды также напрямую связано с количеством мышечной ткани и ее значения выше у группы спортсменок из-за повышенного количества мышечной массы тела.

Выводы. По результатам проведенного обследования и сравнительного анализа показано, что женщины-хоккеистки имеют большие по сравнению с группой контроля антропометрические показатели и показатели состава тела. При этом, особенностью хоккеисток, отличающих их от женщин, специализирующихся в других видах спорта, является высокие показатели жировой массы тела, как в относительных, так и в абсолютных величинах, наряду с высокими показателями тощей, активной клеточной и скелетно-мышечной массы тела. Полученные нами данные могут служить модельными характеристиками для отбора в женский хоккей с шайбой и для сравнения индивидуальных показателей в процессе совершенствования спортивного мастерства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тутельян В.А. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике: методические рекомендации / В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, Е.А. Бурляева. - М.: Спорт, 2018. – 64 с. [Tutel'yan V.A. Ispol'zovanie metoda kompleksnoj antropometrii v sportivnoj i klinicheskoy praktike: metodicheskie rekomendacii / V.A. Tutel'yan, D.B. Nikityuk, E.A. Burlyaeva. - М.: Sport, 2018. – 64 s.].
2. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г.Мартиросов, Д.В.Николаев, С.Г.Руднев. - М.: Наука, 2006. - 248 с. - ISBN 5-02-035624-7 (в пер.), с. 53; [Martirosov E.G. Tekhnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka / E.G.Martirosov, D.V.Nikolaev, S.G.Rudnev. - М.: Nauka, 2006. - 248 с. - ISBN 5-02-035624-7 (v per.), s. 53].
3. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропометрических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. Учебное пособие. М.: Физическая культура, 2010. 120 с. [Martirosov E.G., Rudnev S. G., Nikolaev D. V. Primenenie antropometricheskikh metodov v sporte, sportivnoi meditsine i fitnese. Uchebnoe posobie. М.; Fizicheskaya kul'tura; 2010. 120 p. in Russ.].
4. Дерябин В.Е. Краткий справочник по решению типовых задач биометрической обработки антропологических данных. М.; 2005. Рукопись, депонированная в ВИНТИ №1187-В2005 от 29.08.2005. [Deryabin V.E. Kratkii spravochnik po resheniyu tipovykh zadach biometricheskoi obrabotki antropologicheskikh dannykh. М.; 2005. Rukopis', deponirovannaya v VINITI №1187-V2005 ot 29.08.2005. in Russ.].

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Гашиников М.А., Даянова А.Р., канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время наблюдается обострение спортивной конкуренции на международных и внутренних соревнованиях по хоккею с шайбой, как среди взрослых, так и среди детско-юношеских команд. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском хоккее заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [2].

Главной особенностью современного хоккея является повышение плотности игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения тактических решений и действий. На первый план выходит способность хоккеиста своевременно и эффективно решать игровые задачи, особенно важные при оборонительных действиях, то есть игры в защите [1].

При прочих равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития игрового мышления и тактического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его. Более высокий уровень развития этих качеств дает возможность превосходить действия партнеров, соперников и события на площадке. Именно эти способности выгодно выделяют «игровиков» на хоккейной площадке и именно эти способности, по единодушному мнению специалистов, являются главными предпосылками для воспитания хороших игроков [1, 3].

Уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры в защите, чтобы не давать сопернику возможности занять ударную позицию (остановить продвижение нападающих как можно дальше от ворот, уменьшить угол обстрела ворот) [2].

К сожалению, превосходство российских хоккеистов над соперником в таких важных элементах хоккея, как умение выполнять групповые тактические действия в защите на данном этапе развития игры находится на низком уровне [1].

Однако научные изыскания свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса тактической подготовки в детско-юношеском хоккее, так как проведенные исследования касаются в основном высококвалифицированных хоккеистов [1, 2, 3], в то время как формирование тактической подготовленности в этом возрастном аспекте имеет важнейшее значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплекса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет является актуальной.

Цель исследования - обосновать и разработать комплекс, направленный на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности разработанного комплекса тактических приемов, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы хоккеистов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контрольная группа хоккеистов 13-14 лет использовала в тренировочном процессе общепринятый комплекс.

Экспериментальная группа тренировалась с включением в тренировочный процесс разработанного комплекса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет. Педагогический эксперимент проходил на базе ДЮСШ АНО Х/К «Салават Юлаев» г. Уфа.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанного комплекса тактических приемов, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ исследуемых показателей.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели результативности групповых тактических действий хоккеистов 13-14 лет контрольной группы до педагогического эксперимента, (M±m)

Тактическое действие	КГ	ЭГ	p
Смешанная защита (%)	39,2±2,4	39,1±2,2	>0,05
Спаренный отбор шайбы (%)	37,9±1,2	37,5±1,3	>0,05
Силовое давление (%)	38,6±1,3	38,5±1,3	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что в групповом тактическом действии «смешанная защита (%)» в контрольной группе

изучаемый показатель до эксперимента составил - $39,2 \pm 2,4$ (%), а в экспериментальной группе находился на уровне - $39,1 \pm 2,2$ (%); при $p > 0,05$.

В тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель в контрольной группе составил - $37,9 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $37,5 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

В тактическом действии «силовое давление» показатель в контрольной группе составил - $38,6 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной - $38,5 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели результативности групповых тактических действий хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тактическое действие	КГ	ЭГ	p
Смешанная защита (%)	$40,5 \pm 1,5$	$43,1 \pm 1,3$	$< 0,05$
Спаренный отбор шайбы (%)	$39,1 \pm 1,1$	$41,9 \pm 1,2$	$< 0,05$
Силовое давление (%)	$39,6 \pm 1,2$	$42,3 \pm 1,1$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

В групповом тактическом действии «смешанная защита(%)» в контрольной группе показатель составил - $40,5 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной группе - $43,1 \pm 1,3$ (%) (при $p < 0,05$).

В групповом тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель результативности в контрольной группе составил - $39,1 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе - $41,9 \pm 1,2$ (%); при $p < 0,05$.

В тактическом действии «силовое давление» показатель результативности в контрольной группе составил - $39,6 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе - $42,3 \pm 1,1$ (%); при $p < 0,05$.

Как видно из данных табличного материала 2, все показатели групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-14 лет.

Вывод. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 13-14 лет разработанного комплекса тактических приемов, направленного на совершенствование групповых тактических действий в защите хоккеистов 13-

14 лет, статистически достоверно увеличивает показатели результативности: смешанной защиты, спаренного отбора шайбы, силового давления (<0,05). Следовательно, разработанный комплекс тактических упражнений, направленный на совершенствование групповых.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артюшков, П.В. Тактическая подготовка хоккеистов [Электронный ресурс]: // Физическая культура: Научно-методический журнал. 1995. № 5. <http://fkvot.insport.ru/1995N5.htm> (дата обращения 11.11.2019).
2. Дворцов, В.В. Хоккей на высшем уровне // Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт, 2016. - С. 54–58
4. Огулов, В.Н. Азбука хоккея [Электронный ресурс]: методические рекомендации. http://www.slivka.spb.ru/page11_1_127.html (дата обращения 11.09.2019).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Григорьев В.Ю., Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Вся игровая деятельность хоккеистов носит ярко выраженный скоростно-силовой характер. Успешное выполнение различных игровых приемов – маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств – связано с максимально быстрыми силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп [1, 2]. Поэтому, с целью повышения эффективности игровой деятельности, хоккеисту необходимо в первую очередь повысить уровень специальных силовых качеств.

В научно-методической литературе встречается описание большого числа методических указаний по воспитанию скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных хоккеистов [3]. В тоже время существует острая необходимость научных исследований, направленных на выявление эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов 13-14 лет.

Цель работы: выявить эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Исследование проводилось в три этапа на базе «ЭЙЧ КЬЮ ХОККЕЙ ЦЕНТР» г. Уфы. Нами проводилось анкетирование десяти тренеров по хоккею высшей и первой квалификационной категории с целью определения особенностей воспитания скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анкетирование тренеров по хоккею с шайбой

Вопрос	% голосов
1. Какой метод воспитания скоростно-силовых качеств наиболее эффективен у хоккеистов 13-14 лет?	
а) повторных усилий;	40
б) максимальных кратковременных усилий;	10
в) прогрессирующих отягощений;	-
г) ударный;	-
д) сопряженных воздействий;	30
е) вариативный;	20
ж) изометрических напряжений;	-
з) электростимуляции.	-
2. Какие средства воспитания скоростно-силовых качеств наиболее эффективны у хоккеистов 13-14 лет?	
а) общеподготовительные;	-
б) специально-подготовительные;	50
в) соревновательные;	40
г) игровые.	10
3. Какие формы воспитания скоростно-силовых качеств наиболее эффективны у хоккеистов 13-14 лет?	
а) самостоятельная;	-
б) раздельная;	10
в) игровая;	20
г) поточная;	30
д) круговая.	40

Наиболее эффективным методом воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов 13-14 лет является, по мнению экспертов, метод повторных усилий (40%), сопряженных воздействий (30%). Менее эффективным является вариативный метод (20%), - максимальных кратковременных усилий (10%), прогрессирующих отягощений, ударный изометрических напряжений и электростимуляции (0%).

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов 13-14 лет являются специально-подготовительные упражнения (50%) и соревновательные упражнения (40%).

Наиболее эффективной формой у хоккеистов 13-14 лет для воспитания скоростно-силовых качеств является круговая (40%) и поточная форма (30%).

Вывод. Таким образом, полученные данные позволяют определить основное содержание процесса воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов 13-14 лет. То есть, в процессе воспитания скоростно-силовых качеств у спортсменов данного возраста нужно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения методом повторных усилий, выполняемых в форме круговой тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букач, Л. В. Четыре концепции современного хоккея: учебник. – М.: Издательский центр, 2008. – 166 с.
2. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. пособие. – М.: Терра-спорт, 1999. – 63 с.
3. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 230 с.
4. Колузганов, А. М. Юный хоккеист: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 184 с.
5. Урюпин, М. М. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 167 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОСОБОВ ОТБИВАНИЙ ШАЙБЫ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ

*Давлетишин И.А., Кравец-Абдуллина А.В., канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Шутов А.В., тренер «ХК Тамбов», г. Тамбов*

Актуальность. В спортивных играх, в том числе в хоккее с шайбой большое значение в защитных технико-тактических действиях имеет хорошая игра вратаря [2].

В связи с тем, что скорость игры в хоккее с шайбой постоянно возрастает, то и к технической подготовленности хоккейных вратарей с каждым годом растут требования [1]. Движения вратаря должны быть точными, быстрыми и уверенными. Технические действия вратаря включают в себя передвижения, отбивания, ловлю, накрывание шайбы, владение клюшкой и шайбой. В возрасте 10-11 лет в технической подготовке большое внимание уделяется таким действиям, как отбивание шайбы [4], так как, по мнению ряда авторов, данное техническое действие является отстающим по сравнению с другими [1, 3]. Для реализации технических действий в хоккее спортсменам необходим высокий уровень проявления таких психических процессов, как: тактическое мышление, устойчивость, концентрация и распределение внимания. Однако, какие-то процессы в большей степени связаны с результативностью данных действий, а какие-то в меньшей [4].

Таким образом, возникает необходимость определить психические процессы, определяющие результативность способов отбивания шайбы у хоккейных вратарей 10-11 лет.

Цель исследования. Выявить психические процессы, определяющие результативность способов отбиваний шайбы у хоккейных вратарей 10-11 лет.

Полученные результаты. В таблице 1 представлены показатели корреляционного анализа между показателями результативности способов отбиваний шайбы и показателями психических процессов хоккейных вратарей 10-11 лет.

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между показателями результативности способов отбиваний шайбы и показателями психических процессов хоккейных вратарей 10-11 лет, (r)

Способы отбиваний шайбы, (%)	Психические процессы			
	ОМ, (с)	УВ, (%)	КВ, (кол-во/с)	РВ, (%)
1. Отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону	-0,69	0,75	0,66	0,70
2. Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена	-0,67	0,85	0,68	0,73
3. Отбивание шайбы щитками в шпагате	-0,65	0,80	0,61	0,75
4. Отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена	-0,68	0,89	0,61	0,78

Примечание: r – коэффициент корреляции Спирмена; ТМ – тактическое мышление, УВ – устойчивость внимания, КВ – концентрация внимания, РВ – распределение внимания.

Из таблицы 1 следует, что у спортсменов 10-11 лет значимые положительные корреляционные связи выявлены между показателями:

- уровня проявления устойчивости внимания и результативностью всех технических действий – отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону ($r= 0,75$), отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($r= 0,85$), отбивание шайбы щитками в шпагате ($r = 0,80$) и отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена ($r= 0,89$);
- уровня распределения внимания и результативностью всех технических действий – отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону ($r= 0,70$), отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($r= 0,73$), отбивание шайбы щитками в шпагате ($r = 0,75$) и отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена ($r= 0,78$).

Отрицательные средние статистические связи выявлены между показателями уровня проявления оперативного мышления и результативностью всех технических действий – отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону ($r= - 0,69$), отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($r= - 0,67$), отбивание шайбы щитками в шпагате ($r = -0,65$) и отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена ($r= -0,68$).

Средние положительные корреляционные связи выявлены между показателями уровня проявления концентрации внимания со всеми техническими действиями: отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону ($r= 0,66$), отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($r= 0,68$), отбивание шайбы щитками в шпагате ($r = 0,61$) и отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена ($r= 0,61$).

Следовательно, психическими процессами, определяющими результативность способов отбиваний шайбы у хоккейных вратарей 10-11 лет являются устойчивость и распределение внимания.

Таким образом, следует, что

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники отбивания шайбы у хоккейных вратарей 10-11 лет. То есть в процессе совершенствования таких технических действий, как отбивания шайбы у хоккейных вратарей данного возраста необходимо одновременно развивать устойчивость и распределение внимания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, А.А. Начальная техническая подготовка в хоккее // <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/nachalnaya-tehnicheskaya-podgotovka-v-dyussh-po-hokkeyu>.
2. Васильев, М.В., Найн А.А. Средства и методы технической подготовки хоккейных вратарей 9-12 летнего возраста// Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры. – 2019. – С. 6-9.
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 251 с.
3. Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 184 с.
4. Королев, Ю.В. Способы ловли и отбивания шайбы у вратарей // <http://fizkultura.ru/sci/hockey/22>.
5. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Данилов Д.Ю., Юламанова Г.М. д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях, когда необходимо выполнять

двигательные действия с высокой скоростью при высокой интенсивности на протяжении всего матча. Хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохраняя технику на высокой скорости и быть способным на взрывные усилия [1, 4].

Способность быстро выполнять движения на протяжении всего матча – одно из важных способностей хоккеистов. По заключению специалистов в области хоккея, из всех видов физических качеств, скоростная выносливость являются ведущими, так как от способности поддерживать скорость на льду в течение всего матча зависит конечный результат игры в хоккей [2; 3]. В настоящее время наблюдается обострение спортивной конкуренции на международных и внутренних соревнованиях по хоккею с шайбой. Стремительный рост спортивного мастерства в хоккее заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов, изыскивать возможности эффективного повышения уровня скоростной выносливости, как одного из ведущего качества [3]. Но на современном этапе недостаточно работ, направленных на воспитание скоростной выносливости хоккеистов [1, 2, 3, 4].

Цель исследования – усовершенствовать методику воспитания скоростной выносливости хоккеистов с шайбой в возрасте 15-16 лет.

Методы исследования. С целью обоснования эффективности усовершенствованной методики было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились по стандартному тренировочному плану, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения. В основной части занятия применялась усовершенствованная методика воспитания скоростной выносливости хоккеистов с шайбой в возрасте 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты тестирования до начала педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

Показатели уровня воспитания скоростной выносливости хоккеистов 15-16 лет до педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Бег на коньках 4x54 м (с)	38,35±1,08	38,15±1,25	p>0,05
Бег на коньках 5x54 м (с)	49,35±1,25	49,44±1,16	p>0,05
Бег на коньках 12x26 м (с)	56,42±1,45	56,12±1,38	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; n – количество человек.

Анализируя результаты до эксперимента, было выявлено, что между группами достоверно значимых различий не выявлено по всем тестам (p>0,05).

В таблице 2 представлены результаты тестирования после окончания педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2

Показатели уровня воспитания скоростной выносливости хоккеистов 15-16 лет после педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Бег на коньках 4x54 м (с)	36,12± 0,34	35,22± 0,38	p<0,05
Бег на коньках 5x54 м (с)	47,56±0,56	46,36±0,34	p<0,05
Бег на коньках 12x26 м (с)	54,52±1,35	53,42±1,05	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; n – количество человек.

После эксперимента были показаны следующие результаты.

По тесту бег 4x54 м на коньках после эксперимента контрольная группа показала результат 36,12± 0,34 с, экспериментальная группа 35,22± 0,38 с. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия (p<0,05) и различия составило 0,9 с. По тесту бег 5x54 м на коньках после эксперимента контрольная группа показала результат 47,56±0,56 с, экспериментальная группа - 46,36±0,34 с. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия (p<0,05) и различия составили 1,2 с. По тесту бег на коньках 12x26 м после эксперимента контрольная группа показала результат 54,52±1,35 с, экспериментальная группа 53,42±1,05 с. Различия хоть и составила 1,1 с, между результатами не были выявлены достоверно значимые различия (p>0,05).

Выводы. Выявлено, что реализация усовершенствованной методики позволило добиться значимых изменений в двух тестовых упражнениях из трех: бег 4x54 м на коньках, бег 5x54 м на коньках. Достоверно значимых различий не выявлено по тесту бег 12x26 м на коньках (p>0,05). Данные изменения свидетельствуют о том, что усовершенствованная методика эффективна для воспитания скоростной выносливости у хоккеистов 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в хоккее: Автореф. дис. .докт. пед. Наук/ А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997.- 46 с.
2. Королев, Ю.В. Скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1993. - 127с.
3. Костка, В. Современный хоккей/ В. Костка. - М: Физкультуры и спорта, 1996. - 248с.
4. Костюков, В.В. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх/ В.В Костюков, М.М. Шестаков - Краснодар, 1991. - 159 с

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ

Даукаев Т.М.

*Руководитель Высшей школы тренеров по хоккею им. С.М. Михалева
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа*

Актуальность. В российском хоккее подготовка резерва является важнейшей и первоочередной задачей. Необходимо повышать качество подготовки тренерских кадров, которые непосредственно участвуют в тренировочном процессе [2]. Если иметь подготовленный, хорошо обученный и методически обеспеченный персонал тренеров, имеющих к тому же практический опыт, возрастет внутренняя конкуренция между тренерами, повышается уровень подготовленности игроков, готовых выйти на рынок отечественного хоккея [1; 3].

Цель исследования – раскрыть особенности подготовки тренерских кадров по хоккею.

Полученные результаты. На сегодняшний день специалистам хоккея приходится готовить тренерские кадры, в большинстве случаев, в условиях отсутствия системности и преемственности со спортивными школами по хоккею, и различных клубных системах подготовки, что в свою очередь не позволяет качественно и в полном объеме раскрывать и реализовывать все свои лучшие качества ближайшему резерву. Это в первую очередь связано с отсутствием:

- научно-методического обеспечения в спортивных школах и клубных командах подготовки;
- медико-биологического сопровождения и контроля тренировочного процесса хоккеистов различного уровня, что способствовало бы специалистам по хоккею корректировать нагрузки;
- психолого-социологических тренингов и тестирований тренеров;
- необходимой материально-технической базы в профильных вузах (ледовые арены, специализированные центры).

В республике Башкортостан более 100 слушателей прошли подготовку в высшей школе тренеров имени С.М. Михалева, созданного два года назад базе Башкирского института физической культуры. Основными задачами ВШТ являются реализация дополнительных профессионально-образовательных программ повышения квалификации, профессиональной переподготовки тренеров и специалистов по хоккею; проведение научных и прикладных исследований в области подготовки спортсменов высокой квалификации по хоккею; удовлетворение потребностей специалистов в получении новых знаний о достижениях в сфере спорта высших достижений, передовом отечественном и зарубежном опыте работы с высококвалифицированными спортсменами.

Для решения задач в ВШТ им. С.М. Михалева привлекаются ведущие российские и зарубежные специалисты. Программа подготовки включает в себя

лекции по теории и практики обучению и совершенствованию правильной техники катания, о методиках построения оборонительных действий в хоккее, о важных сегментах игроков в зоне защиты. Специалисты представляют методики выполнения технико-тактических действий в ограниченных зонах, объясняют, как правильно на практике использовать эти упражнения и подходы. Также в программу ВШТ включены лекции по основам функциональной и физической подготовки хоккеистов всех возрастов, по основам хоккейного менеджмента. Интересный и объемный материал окажет неоценимую помощь в дальнейшей профессиональной деятельности слушателей, а также, даст возможность по-новому взглянуть на преимущества и значимость «коротких игр».

Однако остро встает вопрос о возобновлении практических стажировок выпускников ВШТ в клубах КХЛ, ВХЛ, МХЛ и СХЛ. Это можно осуществить в рамках договорных отношений с клубами вышеназванных лиг через Федерации хоккея России.

Выводы. Для повышения конкуренции и успешного выступления российских хоккеистов необходимо решать проблемы подготовки тренерских кадров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2003. 149 с.
2. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
3. Жариков Е. С. Подготовка в хоккее. М.: Физкультура и спорт, 2006. 191 с.

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Доценко Д.П., Юламанова Г.М., д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Как показал анализ игровой деятельности ведущих хоккейных команд мира, спортивные игры, отличаются тем, что основной объем нагрузки, выполняемой в тренировочном процессе, носит специализированный характер, а в качестве приоритетных средств подготовки используются групповые и командные упражнения технико-тактического или игрового характера, которые, в свою очередь, предполагают выбор оптимального решения из нескольких возможных вариантов [1, 2, 3].

Таким образом, в игровой деятельности перед хоккеистом постоянно стоит проблема выбора наиболее верного действия в любой создавшейся игровой ситуации. Теория и практика хоккея признают исключительно важное значение умению принимать оперативное игровое решение. Как считает ряд авторов, это

и есть мастерство хоккеиста, причем на его отработку при подготовке, к примеру, канадских футболистов отводится 80% времени тренировки [1, 2, 3]. В то же время, перед системой подготовки юных хоккеистов в спортивных школах сегодня стоит ряд проблем, связанных с недостатком современного методического обеспечения тренировочного процесса: подготовка спортсменов базируется на наработках советского периода, что не отвечает современным потребностям подготовки юных хоккеистов [3].

Одной из актуальных проблем является проблема развития игрового мышления спортсменов, а точнее оперативно-тактического мышления хоккеистов, связанного с умением мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение [2].

Одна из причин сложившейся ситуации может быть в том, что существует недостаточность современных эффективных комплексов, направленных на развитие оперативно-тактического мышления юных хоккеистов [1, 2, 3].

Цель исследования - обосновать и разработать комплекс, направленный на развитие оперативно-тактического мышления у хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности разработанного комплекса, направленного на развитие оперативно-тактического мышления у хоккеистов 14-15 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контрольная группа хоккеистов 14-15 лет использовала в тренировочном процессе общепринятый комплекс упражнений, предложенный А.В. Шуешиновым (2004).

Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанного комплекса.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления эффективности разработанного комплекса, направленного на развитие оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет нами был проведен межгрупповой анализ изучаемых показателей до и после педагогического эксперимента, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2.

При межгрупповом анализе результатов тестирования в тесте «Решение оперативно-тактических задач хоккеистов» было выявлено (таблица 1), что «общее время» в тесте, направленном на выявление уровня оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет контрольной группы до эксперимента составило - $38,8 \pm 0,4$ сек, а в экспериментальной - $38,7 \pm 0,5$ сек, при $p > 0,05$.

Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру в контрольной группе до эксперимента составило - $424,4 \pm 8,4$ мс, а в экспериментальной - $425,9 \pm 9,3$ мс, при $p > 0,05$.

Время на принятие решения при выполнении броска по воротам в контрольной группе до эксперимента составило - $558,9 \pm 8,6$ мс, а в экспериментальной - $556,7 \pm 7,4$ мс, при $p > 0,05$. Брак при выполнении броска по воротам хоккеистов

14-15 лет в контрольной группе до эксперимента составил - $3,5 \pm 0,3$ кол/раз, а в экспериментальной - $3,6 \pm 0,4$ кол/раз, при $p > 0,05$.

Таблица 1

Показатели уровня оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет при межгрупповом анализе в контрольной и экспериментальной группе до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

№	Показатели	КГ	ЭГ	p
1.	Общее время (секунд)	$38,8 \pm 0,4$	$38,7 \pm 0,5$	$> 0,05$
2.	Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру (мс)	$424,4 \pm 8,4$	$425,9 \pm 9,3$	$> 0,05$
3.	Время на принятие решения при выполнении броска по воротам (мс)	$558,9 \pm 8,6$	$556,7 \pm 7,4$	$> 0,05$
4.	Брак при выполнении броска по воротам (к/раз)	$3,5 \pm 0,3$	$3,6 \pm 0,4$	$> 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

При межгрупповом анализе уровня оперативно-тактического мышления хоккеистов выявлены статистически достоверные различия во всех исследуемых показателях по окончании эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы, в сравнении с аналогичными показателями контрольной группы (табл. 2).

Так «общее время» в тесте, направленном на выявление уровня оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы до эксперимента составило - $38,5 \pm 0,3$ сек, а в экспериментальной группе снизилось до уровня - $37,8 \pm 0,3$ сек, при $p < 0,05$.

Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру в экспериментальной группе до эксперимента составило - $407,9 \pm 7,7$ мс, а в экспериментальной группе снизилось до уровня - $391,4 \pm 8,2$ мс, при $p < 0,05$.

Время на принятие решения при выполнении броска по воротам в экспериментальной группе до эксперимента составило - $544,1 \pm 5,9$ мс, а в экспериментальной группе снизилось до уровня - $530,6 \pm 7,3$ мс, при $p < 0,05$.

Брак при выполнении броска по воротам хоккеистов 14-15 лет в экспериментальной группе до эксперимента составил - $3,1 \pm 0,4$ кол/раз, а в экспериментальной группе уменьшилось до - $2,2 \pm 0,4$ кол/раз, при $p < 0,05$.

Таблица 2

Показатели уровня оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет при межгрупповом анализе в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента, (M±m)

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
5.	Общее время (секунд)	38,5±0,3	37,8±0,3	<0,05
6.	Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру (мс)	407,9±7,7	391,4±8,2	<0,05
7.	Время на принятие решения при выполнении броска по воротам (мс)	544,1±5,9	530,6±7,3	<0,05
8.	Брак при выполнении броска по воротам (к/раз)	3,1±0,4	2,2±0,4	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

Таким образом, нами выявлены статистически достоверные различия во всех исследуемых показателях оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет («Общее время выполнения теста», «Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру», «Время на принятие решения при выполнении броска по воротам», «Брак при выполнении броска по воротам») по окончании эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы, в сравнении с аналогичными показателями контрольной группы. Следовательно, разработанный комплекс, направленный на развитие оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет обнаружил свою эффективность.

Выводы. Выявлены статистически достоверные различия во всех исследуемых показателях оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет («Общее время выполнения теста», «Время на принятие решения при выполнении передачи партнеру», «Время на принятие решения при выполнении броска по воротам», «Брак при выполнении броска по воротам») по окончании эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы, в сравнении с аналогичными показателями контрольной группы. Следовательно, разработанный комплекс, направленный на развитие оперативно-тактического мышления хоккеистов 14-15 лет обнаружил свою эффективность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов: учебное пособие/ Р.Г. Ишматов. – СПб.: НГУФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта., 2014. - 144 с.
2. Огулов, В.Н. Основы технико-тактической подготовки хоккейных

команд: методическая разработка/ В.Н. Огулов. - СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008. - 47 с.

3. Фокин, А.М. Формирование индивидуального тактического мышления хоккеистов на этапе начальной специализации/ А.М. Фетисов, С.Л. Фетисова, В.Ю. Егоров // Известия РГПУ им. Герцена. – М.: 2019. № 192. - С. 244-250.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОК 7-8 ЛЕТ

*Едренкина А.А., Юламанова Г.М., д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Женский хоккей с шайбой в последнее время стал очень популярным видом спорта. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь определило внимание к этому виду спорта в нашей стране. Овладение техникой передвижения на коньках на начальном этапе подготовки, обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений [1, 2].

В настоящее время в области спортивной подготовки хоккеистов накоплен значительный материал серьезных научных разработок, свидетельствующий о большой значимости владения современной техникой при становлении и совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов [1, 3]. Между тем остаются до сих пор неясными вопросы совершенствования технических действий, обеспечивающих необходимость применения в условиях игровой деятельности хоккеисток.

Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями современного хоккея к путям повышения уровня игры, а повышение уровня технической подготовленности позволит добиться более высоких результатов [3]. Требуется дальнейшего успешного совершенствования технике владения коньками, маневренность хоккеисток [2].

Значимым фактором ведения эффективной соревновательной деятельности является техника владения коньками. Техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста [1]. Также необходимо отметить, что рациональная техника не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы [2].

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе подготовки будет проводиться целенаправленное обучение и совершенствование техники владения коньками [3]. Необходимо, чтобы при овладении простейшими элементами хоккеисты имели представление о наиболее рациональной технике перемещения по катку, умели логично соединять все свои маневры во время игры с экономичным катанием. Это позволит в ходе игры более экономно расходовать силы,

тактически грамотно выполнять указания тренера, эффективнее использовать весь свой индивидуальный технический арсенал [1, 2; 3].

Но анализ научно-методического обеспечения по данной проблеме показал, что данное направление раскрыто недостаточно [2]. Актуальность работы обусловлена наличием высоких современных требований, предъявляемых к овладению техникой катания хоккеисток и недостаточностью научно-обоснованных методик, направленных на совершенствования техники владения коньками хоккеисток [1, 3].

Цель исследования - модифицировать и обосновать эффективность методику совершенствования техники владения коньками хоккеисток 7-8 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники владения коньками хоккеисток 7-8 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы спортсменок (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контрольная группа хоккеисток 7-8 лет использовала в тренировочном процессе общепринятую методику.

Экспериментальная группа тренировалась с использованием модифицированной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности предложенной методики был проведен межгрупповой анализ показателей техники владения коньками до и после эксперимента. В таблице 1 представлены результаты экспертной оценки техники бега на коньках в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента.

Таблица 1

Результаты экспертной оценки техники передвижения на коньках хоккеисток 7-8 лет в начале педагогического эксперимента, баллы ($M \pm m$)

Группы	Бег на коньках 36 метров (баллы)	Бег на коньках 36 метров спиной вперед (баллы)
КГ	$7,3 \pm 0,5$	$6,9 \pm 0,3$
ЭГ	$6,9 \pm 0,6$	$6,1 \pm 0,7$
p	$>0,05$	$>0,05$

Таблица 2

Результаты тестирования техники передвижения на коньках хоккеисток 7-8 лет в начале педагогического эксперимента, сек ($M \pm m$)

Группы	Бег на коньках 36 метров (с)	Слаломный бег на коньках 36 метров (с)	Бег на коньках 36 метров спиной вперед(с)
КГ	$15,3 \pm 0,3$	$22,6 \pm 0,3$	$26,9 \pm 0,4$
ЭГ	$14,9 \pm 0,6$	$22,4 \pm 0,9$	$27,1 \pm 0,7$
p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; p – достоверность различий.

Как видно из таблицы 2, до педагогического эксперимента достоверно значимых различий между показателями не выявлено.

Результаты тестирования в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) в начале эксперимента свидетельствуют о том, что время во всех тестах между КГ и ЭГ существенно не отличаются и не выявлены достоверно значимые различия ($p > 0,05$) (табл. 3).

Разница во времени в тестах бег на коньках 36 метров и слаломный бег на коньках 36 метров составляет в КГ 7,3 сек, а в ЭГ – 7,5 сек, так же различия не достоверны ($p > 0,05$). Разница во времени в тестах бег на коньках 36 метров и бег на коньках 36 метров спиной вперед составляет в КГ 11,6 сек, а в ЭГ – 12,2 се, так же различия не достоверны ($p > 0,05$). Можно говорить об однородности групп, так как не выявлены достоверные различия ($p > 0,05$) в уровне техники передвижения на коньках.

В таблице 3 представлены результаты экспертной оценки техники бега на коньках в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

Таблица 3

Результаты экспертной оценки техники передвижения на коньках хоккеисток 7-8 лет в конце педагогического эксперимента, баллы
($M \pm m$)

Группы	Бег на коньках 36 метров (баллы)	Бег на коньках 36 метров спиной вперед (баллы)
КГ	$8,1 \pm 0,4$	$7,9 \pm 0,5$
ЭГ	$9,1 \pm 0,3$	$9,3 \pm 0,5$
p	$<0,05$	$<0,05$

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; p – достоверность различий.

После педагогического эксперимента по всем показателям экспертной оценки были выявлены достоверно значимые различия. Можно констатировать, что все показатели значительно улучались.

Результаты тестирования уровня техники передвижения на коньках хоккеисток 7-8 лет в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

Результаты тестирования в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) в конце эксперимента свидетельствуют о том, что время в обоих тестах в КГ и ЭГ имеет существенные отличаетя и выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). В тесте бег 36 метров результаты в КГ составляют $13,8 \pm 0,3$, а в ЭГ $11,1 \pm 0,2$, при $p < 0,05$. В тесте слаломный бег на коньках 36 метров результаты составляют в КГ $21,9 \pm 0,5$ сек, а в ЭГ – $13,7 \pm 0,2$ сек, так же различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте бег на коньках 36 метров спиной вперед результаты составляют в КГ $25,9 \pm 0,7$ сек, а в ЭГ – $20,3 \pm 0,5$, так же различия достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 4

Результаты тестирования техники передвижения на коньках хоккеисток 7-8 лет в конце педагогического эксперимента, сек ($M \pm m$)

Группы	Бег на коньках 36 метров (с)	Слаломный бег на коньках 36 метров (с)	Бег на коньках 36 метров спиной вперед(с)
КГ	$13,8 \pm 0,1$	$21,9 \pm 0,5$	$25,9 \pm 0,7$
ЭГ	$11,1 \pm 0,2$	$13,7 \pm 0,2$	$20,3 \pm 0,5$
p	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; p – достоверность различий.

Разница во времени в тестах бег на коньках 36 метров и слаломный бег на коньках 36 метров составляет в КГ 4,1 сек, а в ЭГ – 2,6 сек, различия достоверны ($p < 0,05$). Разница во времени в тестах бег на коньках 36 метров и бег на коньках 36 метров спиной вперед составляет в КГ 12,2 сек, а в ЭГ – 8,2 сек, так же различия достоверны ($p < 0,05$). Можно говорить эффективности разработанной методики, так как выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) в уровне владения техникой передвижения на коньках хоккеистами 7-8 лет.

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверно значимом ($p < 0,05$) уменьшении во всех показателях используемых тестов.

Выводы. В результате педагогического эксперимента была выявлена эффективность модифицированной методики, которая направленная на совершенствование техники владения коньками хоккеисток 7-8 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

4. Косилова, Н.М. Техничко-тактическая подготовка женских команд по хоккею с шайбой: автореферат, 2004 [Электронный ресурс] // <https://www.dissercat.com/content/tekhniko-takticheskaya-podgotovka-zhenskikh-komand-po-khokkeyu-s-shaiboj> (дата обращения 20.01.2020).
5. Михайлов, К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург) [Электронные ресурсы]: авторефдис. канд. пед. наук. СПб, 2007 // <http://www.dissercat.com/content/upravlenie-uchebno-trenirovochnym> (дата обращения: 11.09.2019)
6. Хоккей: книга тренера / под редакцией В. Фетисова. - М.: Эксмо. 2011. - 256 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Зимин А.В., Юламанова Г.М. д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Тактика – одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе индивидуальных тактических построений команды. В современном хоккее практикуется многообразие тактических построений. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности. Важнейшая задача тактики – определение и реализаций конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в данном матче [1, 4].

При игре в хоккее имеется ряд общих закономерностей, особенностей, характерных для всех игровых видов спорта. Прежде всего – это тактическое мышление, индивидуальные и групповые взаимодействия, принципы организации нападения и обороны и многое другое. Мы не раз могли наблюдать во многих турнирах, где хоккеисты одной из команд, обладая высочайшим уровнем индивидуального мастерства и большим опытом выступления, уступали менее классным (по индивидуальным показателям хоккеистов) командам. Это происходило из-за злоупотребления индивидуальными действиями и соответственно невыполнением тактического задания на игру, или отсутствием такого задания вовсе. Поэтому хорошо технически подготовленным командам необходимо большую часть тренировочного процесса уделять совершенствованию индивидуальной тактики [2, 3].

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, но сформировать тактические умения и навыки более сложно, чем технические. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском хоккее заставляет специалистов детально изучать тактическую подготовку, которая с этапа углубленной специализации является, и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Однако, обзор специализированной научно-методической литературы показал, что проведенные исследования касаются в основном высококвалифицированных хоккеистов, имеется острая недостаточность работ, посвященных совершенствованию индивидуальных тактических действий юных хоккеистов[1-4].

Цель исследования – обосновать, модифицировать и выявить эффективность методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет.

Методы исследования. С целью обоснования эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились по стандартному тренировочному плану, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения. В основной части занятия применялась модифицированная методика совершенствования индивидуальных тактических действий в обороне.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели коэффициента эффективности индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тактическое действие	КГ	ЭГ	p
Скоростное маневрирование(%)	37,1±1,3	36,9±1,1	>0,05
Выбор позиции (%)	34,6±1,4	34,1±1,2	>0,05
Отбор шайбы (%)	32.8±1,2	32,3±1,3	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что коэффициент эффективности индивидуального тактического действия «скоростное маневрирование» в контрольной группе составил – 37,1±1,3 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 36,9±1,1 (%); при $p > 0,05$.

Коэффициент эффективности тактического действия «выбор позиции» в контрольной группе составила – 34,6±1,4 (%), а в экспериментальной – 34,1±1,2 (%); при $p > 0,05$.

Коэффициент эффективности тактического действия «отбор шайбы» в контрольной группе составила – $32,8 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной – $32,3 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение соревновательной деятельности хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели коэффициента эффективности индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тактическое действие	КГ	ЭГ	p
Скоростное маневрирование(%)	$39,4 \pm 1,0$	$41,8 \pm 1,2$	$< 0,05$
Выбор позиции (%)	$35,3 \pm 1,1$	$37,6 \pm 0,9$	$< 0,05$
Отбор шайбы (%)	$33,9 \pm 1,2$	$36,7 \pm 1,1$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Как видно из данных табличного материала 2, все показатели индивидуальных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой (табл. 2).

Коэффициент эффективности тактического действия «скоростное маневрирование» в контрольной группе составил - $39,4 \pm 1,0$ (%), а в экспериментальной группе – $41,8 \pm 1,2$ (%) (при $p < 0,05$).

Коэффициент эффективности тактического действия «выбор позиции» в контрольной группе показатель составил - $35,3 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе – $37,6 \pm 0,9$ (%); при $p < 0,05$.

Коэффициент эффективности тактического действия «отбор шайбы» в контрольной группе составил - $33,9 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе – $36,7 \pm 1,1$ (%); при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет.

Выводы. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 12-13 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне», статистически достоверно значимо увеличивает показатели коэффициента эффективности тактических действий: скоростное маневрирование, выбор позиции, отбор шайбы. Следовательно, модифицированная методика, направленная на

совершенствование индивидуальных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А.Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки [Электронный ресурс]: учебное пособие. www.sportlib.info. (дата обращения 22.05.2019).
2. Дерябин, С.Е. Структура физической и технико-тактической подготовленности юных хоккеистов/ С.Е. Дерябин//Теория и практика физической культуры. - М.: № 12. 2001. – С. 30-32.
3. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов: учебное пособие/ Р.Г. Ишматов. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2014. - 144 с.
4. Кукушкин, В.В. Хоккей нового времени: учебное пособие. - М.: Спорт. 2015. - 216 с.

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОК

Каркавцева И.А., канд.биол.наук, доцент, Корельская И.Е., доцент, Каркавцева К.С., Белецкая Е.В., Блохина Н.В.

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, кафедра физической культуры

Актуальность. В современном спорте высших достижений обеспечение эффективности процесса подготовки спортсменов является крайне актуальной темой для изучения. Многие специалисты в данной области сталкиваются с проблемой оценки распределения физических нагрузок по зонам энергетического обеспечения с целью оперативной корректировки тренировочного процесса на основных этапах подготовки и участия в соревнованиях российского и международного уровня. Приоритетное значение данная проблема приобретает в современном спорте, когда речь идет о командных игровых видах спорта [2]. Кроме того, недостаточно изучены вопросы оптимизации выбора современных тренировочных технологий для представительниц женского пола, обеспечивающих необходимость и достаточность уровня подготовленности для эффективной реализации в условиях игровой деятельности [3]. Поэтому современную концепцию тренировочного процесса мы рассмотрим на примере подготовки квалифицированных спортсменок, занимающихся хоккеем с мячом.

Цель исследования – анализ распределения количественных характеристик физических нагрузок по зонам преимущественного энергетического обеспечения в динамике годичного цикла подготовки квалифицированных хоккеисток.

Для достижения указанной цели решались следующие задачи:

1. Создать классификацию тренировочных категорий и зон энергетического обеспечения для хоккея с мячом.

2. Оценить объем используемой физической нагрузки различной метаболической мощностью в основные периоды годичного тренировочного цикла с учетом физиологической оценки адекватности такого распределения.

Организация и методы исследования. В рамках нашего исследования, которое проходило на базе Северного (Арктического) федерального университета было обследовано 23 спортсменки в возрасте $25,5 \pm 1,59$ лет.

Все девушки родились и постоянно проживают в условиях циркумполярного региона.

а. Обследуемые являются игроками высшей лиги женской хоккейной команды

г. Архангельска. Квалификация спортсменок – 2 мастера спорта

международного класса, 10 мастеров спорта и 11 кандидатов в мастера спорта.

Профессиональный стаж занятий хоккеем с мячом составил 10 лет и более.

Основу работы составили 4 серии экспериментальных исследований в основные периоды годичного макроцикла: подготовительный, первый и второй этапы соревновательного периода и переходный.

В каждой серии исследований в основные тренировочные и соревновательные упражнения, используемые в хоккее с мячом в изучаемый период макроцикла, были экспериментально верифицированы в различных условиях выполнения по интенсивности, продолжительности и интервалу отдыха между повторениями на соответствие тренировочной категории [5].

Основными физиологическими критериями такого соответствия физической нагрузки использовались показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и концентрации лактата (La). С целью получения пиковых значений концентрации лактата использовалось дифференцированное время забора крови, которое существенно зависит от мощности метаболических процессов [6].

С целью физиологической оценки адекватности физической нагрузки функциональным возможностям хоккеисток в основные периоды годичного тренировочного цикла использовался метод математического анализа variability сердечного ритма [1] и неинвазивный метод газоразрядной визуализации (ГРВ) вызванных энергоэмиссионных процессов организма спортсменок [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом первого этапа нашего исследования является разработка годового цикла подготовки хоккеисток, созданная с учетом базовых положений системы подготовки высококвалифицированных спортсменок хоккейных и футбольных команд высшей лиги [5].

В ходе исследования впервые разработана классификация тренировочных категорий и зон преимущественного энергетического обеспечения для хоккея с мячом совместно с заслуженным тренером, главным тренером женской сборной России по хоккею с мячом – Скирденко А.П. (табл.1).

Результатом второго этапа исследования является оценка распределения физической нагрузки по зонам преимущественного энергообеспечения в

каждом периоде годичного тренировочного цикла подготовки квалифицированных хоккеисток.

Таблица 1

Классификация тренировочных категорий и зон энергетического обеспечения в хоккее с мячом

Механизм энергетического обеспечения	Международный символ и название тренировочной категории	ЧСС (цикл/мин)	Работа/отдых	% скорости или мощности	La (ммоль/л)
Минимальная аэробная зона	REC восстановление	До 120	По выбору	Менее 80%	1-3
Аэробная зона	EN1 выносливость 1	120-140	Отдых от 10 до 30 сек.	90%	3-5
Зона анаэробного порога	EN2 выносливость 2	130-170	Отдых от 10 до 30 сек.	100%	4-7
Зона максимального потребления кислорода	EN3 выносливость 3	160-180	Отдых от 30 сек. до 1:1	107%	7-12
Анаэробная зона	SP1 скорость 1	Макс. 180-200	Отдых от 1:1 до 1:2	90% макс. скорости	12-17
Максимальная анаэробная зона	SP2 скорость 2	Макс. 190-205	Отдых от 1:2 до 1:8	92-95% макс. скорости	17-22
Алактатная зона	SP3 скорость 3	Не учитывается	Отдых 1:2	100-110% макс. скорости	Не учитывается

Необходимо указать, что полученное распределение тренировочной и соревновательной нагрузок в игровых видах принципиально отличается от циклических видов спорта [6].

Подготовительный период годичного цикла отличается от соревновательного и переходного периодов тем, что хоккеистки преимущественно тренируются в аэробной зоне (33%) и зоне анаэробного порога (26%). Незначительное привлечение резервных анаэробных источников энергообеспечения указывает на то, что данный период является базовым этапом игрового сезона. Соревновательный период характеризуется выполнением спортсменками значительного объема нагрузок в аэробно-анаэробной зоне с включением дополнительно зон максимальной метаболической мощности (40%). Переходный период годичного тренировочного цикла отличается от подготовительного и соревновательного периодов выполнением хоккеистками примерно половины тренировочного объема физических нагрузок в зоне

минимального аэробного энергообеспечения (47%). Указанный факт отвечает целям и специфическим особенностям данного периода, так как в конце игрового сезона первоочередной задачей являются мероприятия, направленные на восстановление организма спортсменов.

Такая динамика разных функций организма обусловлена конкурентными взаимоотношениями источников энергообеспечения перечисленных зон мощности. Необходимо указать на незначительное привлечение зон максимального энергетического метаболизма по сравнению с доминирующим включением остальных зон энергообеспечения в течение игрового сезона. Это связано с выполнением мышечной работы с предельной механической мощностью и скоростью. Следовательно, чрезмерная по объему нагрузка в данных зонах энергообеспечения является опасной для организма спортсменов, так как может привести к значительному истощению регуляторных механизмов, снижению функциональных резервов организма и явиться причиной перетренированности.

Данное предположение нашло экспериментальное подтверждение в дальнейшей части исследования посредством его верификации: по биоэлектрографическим параметрам и показателям вариабельности сердечного ритма. Так, была проанализирована динамика значений секторального показателя сердечно-сосудистой системы ГРВ-диаграммы, отражающей проекционные зоны функциональных систем организма. Корреляционный анализ с расчетными параметрами электрокардиограммы выявил, что в состоянии покоя интенсивность энергоэмиссионных процессов сердечной деятельности зависит от активности гуморального канала и качества регуляции ритма сердца. В ответ на тренировочную нагрузку все показатели вегетативной регуляции меняются скоординированным образом, что отражается в изменении показателя адекватности процессов регуляции при активизации энергообмена организма спортсменов.

Выводы. Полученные экспериментальные данные расширяют представления о механизмах адаптации организма к строго регламентируемой физической нагрузке различной метаболической мощности, что позволяет грамотно управлять процессом подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Практическим подтверждением эффективности использования данной концепции являются высокие спортивные достижения хоккеистов, принимавших участие в данном исследовании, на чемпионатах России и Мира.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. – М.: Спорт. – 2018. – №1. – С.34-44.

3. Конькова, А.Ф. Термодинамический анализ метаболизма как средство количественной оценки эффективности адаптационных перестроек в спорте высших достижений / А.Ф. Конькова, А.А. Воробьев, А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, И.С. Стурчак, Е.В. Моторин, Л.В. Тарасова // Вестник спортивной науки. – М.: Спорт. – 2014. – №1. – С.36-43.
4. Ловыгина, О.Н. Метод газоразрядной визуализации в системе оценки вегетативных функций организма спортсменов / О.Н. Ловыгина // Материалы IX Международного конгресса по биоэлектрографии. – СПб, 2005. – С. 65-69.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Рыбина, И.Л. Метаболические реакции организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта в условиях соревновательной деятельности / И.Л. Рыбина, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки. – М.: Спорт. – 2016. – №1. – С.43-47.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Кожуховский Д.А., Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Известный специалист в области хоккея В.Н. Огулов (2018) считает, что акцент на физико-техническую подготовку без одновременного включения в тренировочный процесс элементов тактического мастерства и, особенно на начальных этапах освоения игры привел российский хоккей к неутешительным итогам выступлений сборных команд страны на мировых форумах [4].

Следуя логике необходимо принять за основу тот факт, что командный игровой потенциал есть сумма потенциалов отдельных игроков [2; 3].

Следовательно, совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет является актуальной темой.

Однако проведенное исследование научных источников показало слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет, т.к. имеющиеся работы касаются в основном физической подготовленности спортсменов или тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов [2; 3; 4].

Цель исследования: разработать и обосновать комплексы тактических упражнений, направленные на совершенствование тактических действий при игре в обороне хоккеистов 12-13 лет.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики [1]. С целью определения эффективности использования разработанных комплексов

тактических упражнений, направленных на совершенствование тактических действий при игре в обороне хоккеистов 12-13 лет нами был проведен педагогический эксперимент на базе СШ №3 им. М.М. Азаматова г. Уфы. В исследовании принимали участие 24 хоккеиста, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанных комплексов тактических упражнений, направленных на совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия «отбор шайбы».

Из цифрового материала следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны. Проведенные исследования позволили установить, что в тактическом действии «индивидуальный отбор шайбы (%)» в контрольной группе изучаемый показатель до эксперимента составил $22,3 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – $21,8 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

В тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель в контрольной группе составил – $24,6 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной – $24,4 \pm 0,9$ (%); при $p > 0,05$. В тактическом действии «ситуационный отбор шайбы» показатель в контрольной группе составил – $27,4 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной – $27,1 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$. После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп.

В тактическом действии «индивидуальный отбор шайбы(%)» в контрольной группе показатель составил $23,6 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе – $26,5 \pm 1,4$ (%) (при $p < 0,05$)

В тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель эффективности в контрольной группе составил $26,2 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе – $28,9 \pm 1,0$ (%); при $p < 0,05$.

В тактическом действии «ситуационный отбор шайбы» показатель эффективности в контрольной группе составил $29,0 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе – $32,7 \pm 1,4$ (%); при $p < 0,05$.

Как видно из данных цифрового материала, все показатели тактических действий «отбор шайбы» при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Выводы: определена эффективность разработанных комплексов тактических упражнений, направленных на совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 296 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений: учебное пособие/ Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев. - М.: Советский спорт, 2003. – С. 121-134.
3. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика: учебник/ В.И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 200-201.
4. Огулов, В.Н. Азбука хоккея [Электронный ресурс]: методические рекомендации. http://www.slivka.spb.ru/page11_1_127.html (дата обращения 21.11.2019).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КООРДИНАЦИОННОЙ И КОНДИЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ, ПРОВОДИМЫХ НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

*Коновалов В.Н., д-р. пед. наук, профессор, Левкин А.В., аспирант.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск
кафедра теории и методики футбола и хоккея*

Актуальность. Повышение конкурентоспособности на мировой арене требует постоянного совершенствования тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва, это отмечается в «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года». Решение поставленных задач включает в себя «...развитие экспериментальной и инновационной деятельности в системе подготовки спортивного резерва», а также «...повышение качества работы тренерских кадров» [5]. Стремительный рост количества соревнований требует от юных игроков достаточно высокого уровня развития физических способностей, что стимулирует тренеров и специалистов активно заниматься поиском эффективных подходов к физической подготовке юных игроков. В настоящее время подходы, используемые в практике подготовки хоккеистов, ориентированы на дальнейшее увеличение объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, что не всегда согласуется с возрастными изменениями, происходящими у юных хоккеистов в данный период [3]. По данным М. Терри систематическое использование однотипных хоккейных упражнений предполагает включение определённых мышечных групп и приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата хоккеистов, что в дальнейшем отражается на технике выполнения двигательного действия [7]. По мнению финских специалистов, использование в тренировке хоккеистов 8-10 лет плиометрических упражнений, а также на неустойчивых поверхностях, позволяет создать предпосылки для формирования основ рациональной техники катания, что является важнейшим фактором в подготовке хоккеистов [9]. В научно-методической литературе имеются сведения о распределении средств общей и специальной физической подготовки в микроциклах подготовительного периода юных хоккеистов, дано краткое содержание тренировочных занятий на льду и вне льда [1]. В

федеральном стандарте по виду спорта хоккей отражены современные тенденции системы подготовки хоккеистов в многолетнем аспекте. Разработаны ориентировочные объёмы средств общей и специальной физической подготовки с акцентом на гармоничное развитие юного хоккеиста [6]. Тем не менее, как считает В.Г. Никитушкин, многие тренеры в своей работе не придерживаются федерального стандарта и в большей степени ориентированы на использование средств специальной физической подготовки [4].

Проблема исследования заключается в том, что стремление тренеров достичь высоких показателей специальной физической подготовленности хоккеистов в раннем возрасте не обеспечивает их гармоничного развития в многолетнем процессе. На наш взгляд, решение данной проблемы видится в разработке системы тренировочных занятий, направленных на сопряжённое развитие физических способностей хоккеистов 9-10 лет.

Цель исследования. Теоретически обосновать использование средств сопряжённого развития координационных и кондиционных способностей у юных хоккеистов в тренировочных занятиях, проводимых на льду и вне льда.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки юных хоккеистов.
2. Научно обосновать комплексы физических упражнений и последовательность их использования на льду и вне льда для хоккеистов 9-10 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе хоккейной школы «Авангард» в 2018 году, в котором приняли участие хоккеисты 2009 года рождения (9-10 лет) в количестве 25 человек (n=25).

Для тренировочных занятий, проводимых на льду и вне льда, были научно обоснованы комплексы упражнений, в которых были учтены: направленность основной нагрузки, сочетание тренировочных эффектов, время отдыха в тренировочной сессии, занятии.

Полученные результаты. При разработке комплексов физических упражнений для юных хоккеистов придерживались золотого правила: «...развивая мышцы на одной стороне, не следует забывать про другую»[8]. Упражнения должны способствовать равноценному развитию силы мышц левых и правых конечностей.

При разработке тренировочных комплексов, направленных на сопряжённое развитие двигательных способностей юных хоккеистов, были учтены рекомендации специалистов, представленные в публикациях [2,3,6,7]. Программа физической подготовки в зале предусматривала использование следующих технических средств: скакалок, гимнастических палок и скамеек, набивных мячей, барьеров, полусфер, надувных резиновых дисков, «дорожки скорости и координации». Упражнения с барьерами: ходьба боком, прямо, спиной, в упряжке, с бросками медицинбола (1кг) партнёру. При выполнении упражнений с барьерами внимание было сосредоточено на правильном

выполнении движения, а не быстроте преодоления барьеров. Упражнения на неустойчивых поверхностях были направлены на развитие силовых и координационных способностей: к ориентации в пространстве, точной оценке и дифференциации параметров движения, равновесию; статокINETической устойчивости; собственно-силовых способностей; локальной силовой выносливости.

Педагогическая нагрузка дозировалась исходя из координационной сложности упражнения: опора на одной ноге, приседы в положении выпада, прыжки, ходьба выпадами по скамейке, исключения из контроля движений зрительного анализатора, подскоки на одной ноге на неустойчивой опоре(скамейка), броски медицинбола, стоя на одной ноге. При выполнении упражнений внимание хоккеистов было сосредоточено на правильном выполнении движений, а не на количестве повторений. Упражнения на неустойчивой опоре были направлены на сопряжённое совершенствование собственно-силовых способностей, локальной мышечной выносливости, статокINETической устойчивости и компонентов координационных способностей: к сохранению равновесия, точной оценке и дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве. Упражнения на «дорожке скорости и координации» были направлены на совершенствование компонентов координационных способностей: к ориентации в пространстве, точной оценке и дифференциации параметров движения, равновесию, воспроизведению заданного ритма; быстроты, скоростно-силовых способностей.

На дорожке скорости выполнялись два вида упражнений с различной интенсивностью: 1) беговые упражнения: лицом вперёд, спиной вперёд, боком; 2) прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах - лицом вперёд, спиной вперёд, боком с поворотами, с вращениями.

Упражнения на «дорожке скорости и координации» выполнялись после серий упражнений на нестабильной опоре. Методы выполнения упражнений: повторный, интервальный. Длительность упражнения составляла: 5-10 секунд, упражнения выполнялись серийно. Серия упражнений на «дорожке» состояла из 4-6 повторений, отдых между упражнениями: 20-40 секунд, отдых между сериями - 3 минуты.

Краткое содержание тренировочного комплекса ледовой подготовки.

1. Катание на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька (6–8 повторений на левой и правой ноге).
2. Катание на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька (6–8 повторений на левой и правой ноге).
3. Катание на одной ноге по прямой линии лицом вперёд (4–6 повторений на левой и правой ноге).
4. Катание на одной ноге (восьмёрка) лицом вперёд (6–8 повторений).
5. Катание на одной ноге (восьмёрка) спиной вперёд (6–8 повторений).
6. Катание на одной ноге по прямой линии спиной вперёд (4–6 повторений).

Разработанные комплексы упражнений выполнялись на льду и вне льда три раза в неделю (через день). Первая часть тренировочного занятия проводилась

вне льда, а вторая - на льду. Тренировочные нагрузки, выполняемые вне льда, выполнялись повторным методом, на льду круговым методом. В первом тренировочном занятии применялись упражнения, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей. Были использованы комплексы упражнений на неустойчивой опоре и «дорожке скорости и координации». Ледовые занятия были посвящены формированию техники катания и развитию координационных способностей.

Во втором тренировочном занятии в зале использовались упражнения с барьерами, которые способствовали совершенствованию подвижности в тазобедренном суставе, развитию силовых способностей мышц ног, на «дорожке скорости и координации» применялись плиометрические упражнения, направленность занятий скоростно-силовая. В тренировочном занятии на льду использовались упражнения на развитие скоростных способностей, что обеспечило положительный кумулятивный эффект от тренировочных нагрузок силовой и скоростной направленности.

В третьем тренировочном занятии основная нагрузка в зале была направлена на развитие силы мышц ног, таза, туловища. Упражнения выполнялись в статодинамическом режиме, после чего выполнялись баллистические упражнения (метания медицинболов), что позволяло сопряженно воздействовать на развитие силовых и координационных способностей. В предварительной части тренировочного занятия на льду выполнялись упражнения, направленные на формирование техники катания. Основное внимание было сосредоточено на формировании способности к равновесию, укреплению мышц-стабилизаторов (за счет статических прокатов), которые отвечают за подвижность и мобильность при выполнении двигательных действий.

Основной целью сопряжения тренировочных нагрузок на занятиях, проводимых на льду и вне льда, является гармоничное развитие юного хоккеиста, которое может быть достигнуто при выполнении тренировочных программ, включающих в себя полный спектр движений.

Выводы. В практику подготовки юных хоккеистов активно внедряются различные тренировочные программы по общей и специальной физической подготовке. Одни тренеры отдают предпочтение развитию силовых, скоростно-силовых способностей, координации, другие – выносливости как базовой способности, обеспечивающей высокий уровень работоспособности хоккеистов. В погоне за высокими показателями общей и специальной физической подготовленности тренеры не уделяют должного внимания факту, что занятия хоккеем приводят к специфическим изменениям костной и мышечной системы ребёнка. В связи с этим, использование средств сопряжённого развития координационных и кондиционных способностей, позволит сформировать у хоккеистов 9-10 лет специфические навыки, умения, должный уровень физической подготовленности, минимизирующий мышечный дисбаланс, возникающий у них в результате использования односторонних движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ишматов, Р. Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. Учебно-методическое пособие. / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008. – 78 с.
2. Коновалов, В.Н. Развитие координационных способностей у хоккеистов 9-10 с использованием технических средств подготовки / В.Н. Коновалов, А.В. Левкин // Современный ученый. – 2019. – №4. – С. 51-58
3. Кугаевский, С.А. Направление оптимизации тренировочного процесса в детско-юношеском хоккее / С.А. Кугаевский // Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – №2. – С. 37-40
4. Никитушкин, В.Г. Методика определения величины тренировочных нагрузок у юных хоккеистов / В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №12 (178). – С. 215-220
5. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. – № 2245 р. – 26 URL: <http://static.government.ru/media/files/QNINOzIXgAYfEhx0bzmyGXxlQm6SFf54.pdf> (дата обращения: 19.03.2020).
6. Российская Федерация. Приказы. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей : приказ : [принят Минспортом России 27 марта 2013 г. : зарегистрирован в Минюсте России 03 июня 2013 г.]. – М. : Министерство спорта РФ, 2013. – 18 с.
7. Терри, М. Анатомия хоккея / М. Терри, П. Гудмен; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск: Попурри, 2019. – 232 с.: ил
8. Эгоскью, П. К здоровью через движение / П. Эгоскью, Р. Джиттинс; пер. с англ. М.И. Антипина. – М.: Крон-Пресс, 1995. – 256 с.
9. Rouvali, T. Motor coordination test as an indicator for skating performance in ice hockey for prepuberty children [Электронный ресурс] / T. Rouvali // Science in Sport Coaching and Fitness Testing. – 2015. – 59 p. URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45469> (дата обращения: 25.03.2020 г.)

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

*Коновалов В.Н., д-р. пед. наук, профессор,
Табаков А.И., преподаватель*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск*

кафедра теории и методики циклических видов спорта

Актуальность. Важность координационных способностей (КС) в общей структуре физической и технической подготовленности хоккеистов сложно

переоценить, а совокупность компонентов КС составляют основу для эффективного решения двигательных задач.

Целесообразность развития КС на этапе начальной подготовки обусловлено особенностями развития детского организма, в частности наличия сенситивных периодов [6-8]. Анализ имеющихся в теории данных о благоприятных периодах развития двигательных способностей свидетельствует об отсутствии единого мнения о сроках их начала и окончания, последовательности периодов с различной значимостью развития отдельных функциональных систем и двигательных способностей в процессе онтогенеза детей и подростков [8]. Как считают специалисты, одной из причин, влияющих на определение различных сроков наступления благоприятных периодов развития двигательных способностей, является использование различных методик оценки двигательных функций [6]. Особый интерес для специалистов, работающих с юными хоккеистами, представляют КС.

В последние годы для изучения статокINETической устойчивости (СКУ) спортсменов используют метод компьютерной стабилотрии. Под СКУ понимается способность человека с помощью «...системы анализаторов сохранять и обеспечивать высокий уровень профессиональной работоспособности человека при активных и пассивных перемещениях тела» [9]. СКУ непосредственно связана со способностью сохранять равновесие, однако создает основу к проявлению как координационных, так и кондиционных способностей человека. СКУ обеспечивает устойчивость не только к вестибулярным нагрузкам, которыми насыщены игровые виды спорта, но и к стимулам, направленным на другие сенсорные системы, в том числе зрительную и проприоцептивную.

Представленные в научно-методической литературе исследования по вопросу СКУ свидетельствуют о важности данной способности в спортивной деятельности, в том числе в хоккее [1, 3, 4]. В свою очередь отмечается недостаток данных о возрастных особенностях развития и проявления СКУ у детей и подростков, в том числе и хоккеистов, что свидетельствует об актуальности данного исследования для оптимизации тренировочного процесса хоккеистов на различных этапах подготовки.

СКУ формируется в процессе онтогенеза человека. Однако воздействие специфических нагрузок способствует более интенсивному совершенствованию механизмов СКУ. В этой связи для теории и практики хоккея представляет большой интерес изучение особенностей проявления СКУ с учетом возраста хоккеистов.

Цель исследования. Выявить изменения стабилотрических показателей СКУ у юных хоккеистов и определить пути ее совершенствования.

Полученные результаты. В исследовании приняли участие хоккеисты в возрасте от 7 до 16 лет в количестве 225 человек. Выполнялся классический

тест Ромберга: последовательные пробы с открытыми (ОГ) и закрытыми (ЗГ) глазами.

На рисунках 1, 2 представлены показатели площади статокинезиограммы (S) и скорости перемещения центра давления (V) в пробах с ОГ и ЗГ. Выявлено снижение значений S и V у хоккеистов с возрастом, что свидетельствует о повышении уровня СКУ и согласуется с общеизвестными данными об улучшении устойчивости по мере взросления и роста уровня спортивного мастерства.

Как видно из рисунков 1, 2, наиболее выраженный прирост СКУ отмечен у юных хоккеистов с 7-8 лет до 12-13 лет. Выявленный нами временной отрезок соответствует сенситивному (7-11 лет) и критическому (11-13,5 лет) периодам в развитии КС, установленным ранее другими исследователями [7]. Целенаправленное развитие двигательных способностей в сенситивный период является оправданным и эффективным. В то же время особого внимания требуют критические периоды. Как считает В. Староста с соавторами (2000), именно в критических периодах: «Отсутствие соответствующих мероприятий может понизить уровень КС занимающихся и является причиной потерь, которые уже не удастся возместить».

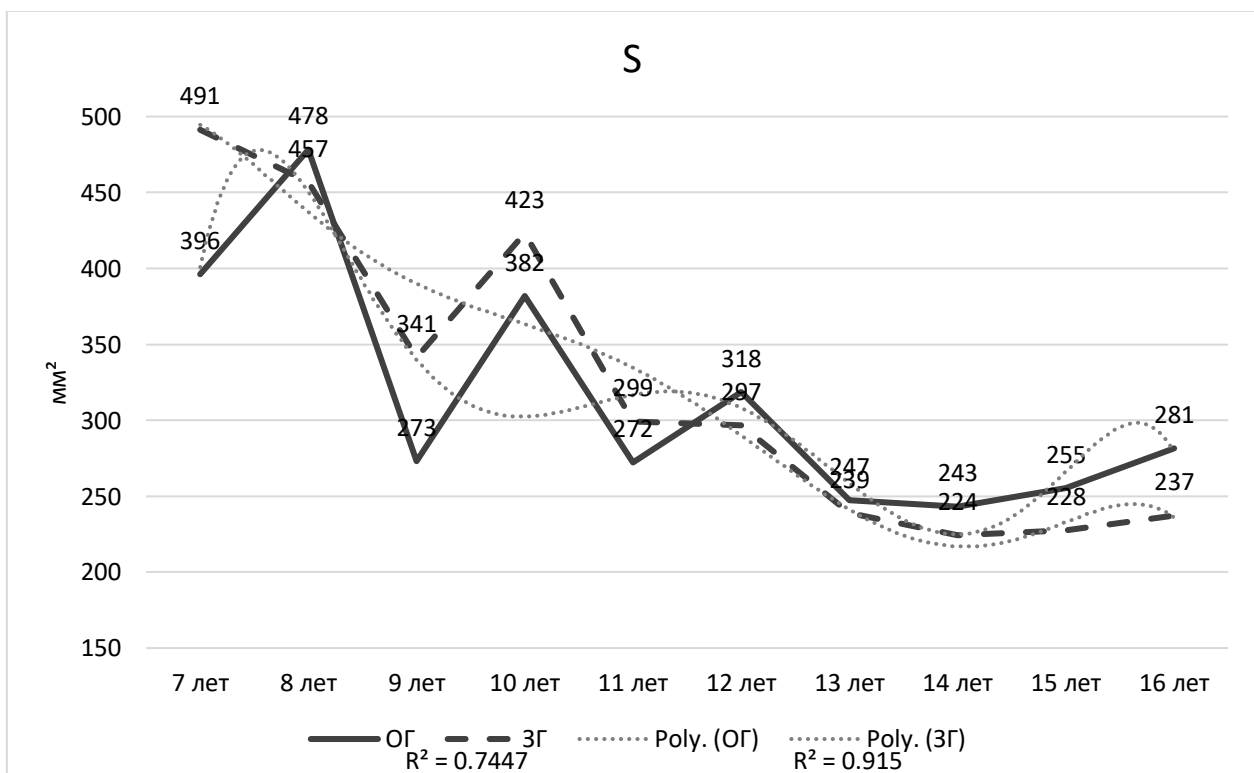


Рис. 1 Показатели площади статокинезиограммы у хоккеистов разного возраста

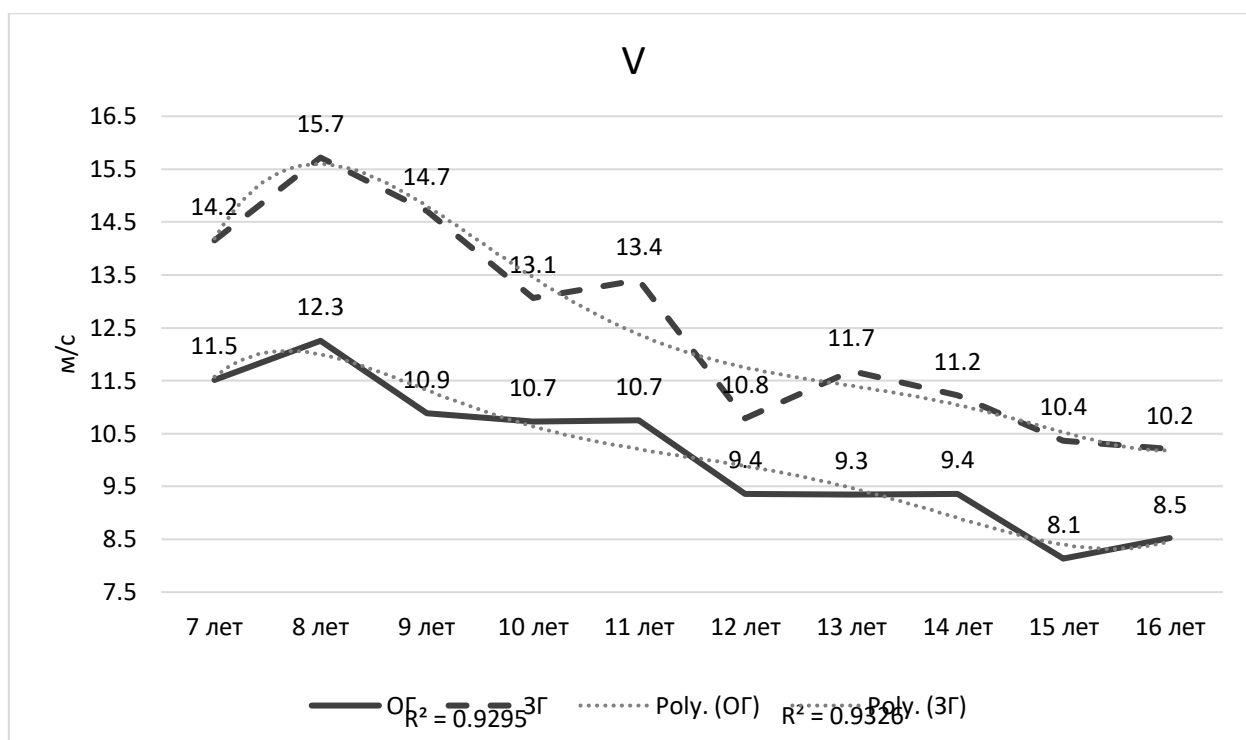


Рис. 2 Показатели скорости перемещения центра давления у хоккеистов разного возраста

На наш взгляд, организация тренировочного процесса юных хоккеистов будет эффективна в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки при развитии ведущих двигательных способностей будут учитываться индивидуальные темпы развития организма юного хоккеиста как в чувствительные, так и в критические периоды.

В качестве дополнительных средств для развития СКУ рекомендуются упражнения с использованием технических средств (скамья, жердь, полуцилиндры, гимнастические полусферы, резиновые диски и др.), создающие условия неустойчивой или уменьшенной по площади опоры. Применяемые упражнения в различных условиях (вне льда и на льду) предъявляют повышенные требования к тем системам организма, которые непосредственно обеспечивают устойчивость: сенсорные (проприоцептивная, вестибулярная, зрительная) и мышечно-связочная (мышцы-стабилизаторы). Упражнения, выполняемые в условиях неустойчивой опоры, могут иметь как координационную, так и силовую направленность, оказывая сопряженное воздействие на развитие сразу нескольких двигательных способностей за счет гибкого варьирования параметров упражнений и нагрузок, что позволяет сочетать различные виды подготовки, менять их парциальное соотношение. Применение общеподготовительных упражнений в условиях неустойчивой опоры, в том числе с дополнительными отягощениями, способствует сопряженному развитию СКУ и силовых способностей, например, приседы в

различных положениях, балансирования, метания мячей из различных исходных положений. Использование специально-подготовительных упражнений в условиях нестабильной опоры обеспечивает сопряженное совершенствование СКУ, силовых способностей, технических навыков катания и владения клюшкой [2].

Специалисты отмечают, что у юных хоккеистов способность поддерживать баланс в вертикальном положении связана с максимальной скоростью катания [10], а между способностью к поддержанию статического и динамического равновесия и техникой катания на коньках имеется значительная корреляционная связь[5].

Выводы. На основе анализа стабилметрических показателей (площади статокинезиограммы и скорости перемещения центра давления) установлен период развития СКУ у юных хоккеистов с большими темпами прироста от 7-8 лет до 12-13 лет, что согласуется с данными исследователей о сроках сенситивных и критических периодов развития КС. Целенаправленное развитие СКУ, как одной из ведущих двигательных способностей хоккеистов, предполагает системное использование упражнений в условиях неустойчивой или ограниченной по площади опоры сопряженным методом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков, Е.В. Динамика показателей стабилметрии в соревновательном периоде в оценке функционального состояния хоккеистов / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.А. Плетнев, А.В. Чипышев // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 9-4. – С. 796-800. Режим доступа: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30397> (дата обращения: 15.06.2018).
2. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств : учебно-метод. пособие / В.Н. Коновалов, Д.А. Бернатовичюс, А.И. Табаков, А.Н. Мартыненко, В.А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2020. – 188 с.
3. Назаренко, А.С. Влияние ступенчато-возрастающей нагрузки на статокинетическую систему хоккеистов и футболистов / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов, А.С. Чинкин // *Вестник Томского государственного университета. Биология*. – 2014. – № 3. – С. 176-185.
4. Назаренко, А.С. Статокинетическая устойчивость спортсменов различных специализаций: монография / А.С. Назаренко. – Казань: ООО «Олитех», 2018. – 184 с.
5. Панов, С.Ф. Методика совершенствования техники катания на коньках юных хоккеистов при целенаправленном развитии способности к равновесию / С.Ф. Панов, И.П. Панова, А.В. Чеботарев, П.В. Кравцевич // *Культура физическая и здоровье*. – 2017. – № 3 (63). – С. 49-51.

6. Сальников, В.А. Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 57-61.
7. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 27-30.
8. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В.И. Тхорев, А.П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 40-45.
9. Шаров, Б.Б. Вестибулярная устойчивость в структуре функциональной подготовленности спортсменов. Монография / Б.Б. Шаров. – УралГУФК, ЧВВАУШ (ВИ). – Челябинск, 2009. – С. 28, 75.
10. Hrysomallis, C. Balance ability and athletic performance / Con Hrysomallis. – 2010. – 33 p. – Режимдоступа: <http://korfbaltrainingencoaching.nl/wp-content/uploads/2014/03/Balance–Ability–and–Athletic–Performance.pdf> (дата обращения: 23.05.2018).

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА И ЕГО КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ КОНТРАТАКА У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Кошелев А.С., Ивановский Ю.В., канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Развитие современной тактики хоккея немислимо без роста уровня физической подготовленности спортсменов, сочетания техники с большими скоростями и маневренностью игроков на поле.

Повышение физической подготовленности позволит игрокам выполнять более сложные по замыслу и объему тактические задания, сделает игру тактически более разнообразной и творческой [2, 3].

Все большее значение приобретает в хоккее сохранение шайбы за своей командой. Это, естественно, требует от хоккеистов высокого тактического мастерства и отличной физической подготовленности. Таким образом, становится актуальным выявление наиболее значимого физического качества и его компонентов, необходимых для совершенствования группового тактического действия контратака юных хоккеистов [1].

Цель исследования: выявление наиболее значимого физического качества и его компонентов, необходимых для совершенствования группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления наиболее значимого физического качества и его компонентов, необходимых для совершенствования группового тактического действия контратака у хоккеистов 14–15 лет нами было проведено анкетирование 15 экспертов по хоккею с шайбой (тренеры высшей и первой квалификационной категории по хоккею, мастера спорта и мастера спорта международного класса по хоккею с шайбой), результаты которого представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Значимость физических качеств, необходимых для выполнения контратаки у хоккеистов 14-15 лет, (n=15)

№ п/п	Компоненты скоростных способностей	Значение, %	Ранговое место
1	Скорость	40,6	1
2	Сила	19,8	3
3	Координация	26,4	2
4	Выносливость	6,6	4-5
5	Гибкость	6,6	4-5

Выявлено, что наиболее значимым физическим качеством, необходимым для совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14–15 лет большинство экспертов (47,2%) считают скорость; на втором месте по значимости находится координация (26,2%), далее идут сила (19,8%) и выносливость 6,6%.

Таблица 2

Показатели анкетирования, (n=15)

№ п/п	Компоненты скоростных способностей	Значение, %	Ранговое место
1	Быстрота целостных движений	4	1-2
2	Быстрота одиночного движения	1	5-6
3	Быстрота простой реакции	1	5-6
4	Скорость реакции на движущийся объект	2	3-4
5	Скорость сложной реакции выбора	4	1-2
6.	Перцептивная антиципация	3	3-4

По результатам проведенного анкетного опроса 15 экспертов, которые методом сравнений выбрали наиболее важные с их точки зрения компоненты

скоростных способностей из представленного списка необходимые хоккеистам для совершенствования тактики контратаки нами было установлено, что по мнению, большинства специалистов, в области хоккея наиболее значимыми компонентами скоростных способностей, являются: быстрота целостных двигательных действий и скорость реакции на движущийся объект именно этим компонентам специалисты в области футбола отдали 1-2 ранговые места; далее идет сложная реакция выбора и перцептивная антиципация; после них быстрота простой реакции и быстрота одиночного движения.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что совершенствование тактики контратаки у хоккеистов 14-15 лет должно проводиться в режиме работы, соответствующей воспитанию скоростных качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Косилова, Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в хоккее/ Н.М. Косилова //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII международной научного конгресса. - М. – СпортАкадемПресс. - 2003. - С. 264.
2. Лычагин, Д.М. Хоккей в вопросах и ответах/ Д.М. Лычагин, Ю.П. Каандин. – Новосибирск. - СО РАН. - 2001. - 55с.
3. Судат, М.И. Подготовка хоккеистов к организации и выполнению контратакующих действий/ М.И. Судат, А.А. Гераськин. - М. - Физкультура и спорт. - 2007. - 40 с.

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

*Кулбахтина А. З., канд.ист.наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Плахутина Е. Н., канд.пед.наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
библиотека*

Актуальность. Глобализированное мировое пространство бросает обществу новые вызовы. 2020 г. станет особой хронологической меткой на ленте времени человечества, знаменующей переход к качественно новым общественным отношениям. Уже происходят серьезные изменения в системе общего, среднего, высшего и дополнительного образования. Вопрос только в том, какие трансформации перерастут в устойчивые тренды, а какие не приживутся в новой социальной материи в силу ряда объективных и субъективных факторов.

Так, если согласно «данным Министерства образования РФ, в 2002 г. в системе высшего образования учились по дистанционной форме более 200 тыс. студентов России в более чем 20 вузах страны» [1], то весной 2020 г. состоялся тотальный переход на дистанционное обучение (или дистант) на всех уровнях образования.

Цель исследования. Авторы предприняли анализ ЭБС с целью выявления удовлетворения образовательных потребностей студентов физкультурных вузов.

В 2019 г. в нашем институте проводилось мини-исследование, посвященное изучению причин невысокой популярности ЭБС среди студентов нашего института. Методом случайной выборки было опрошено 60 студентов очного и заочного отделений (в равных долях). Если в 2019 г. к ЭБС обращались только 45 % опрошенных студентов, то в 2020 г. эти показатели выросли почти вдвое и составили 86 % опрошенных. Самой распространенной причиной обращения к ЭБС в 2019 г. студенты называли отсутствие документа на бумажном носителе. В 2020 г. студенты отметили, что ЭБС становится едва ли не единственным способом получения необходимой информации для учебной, исследовательской или научной работы. Поэтому в условиях активного перехода на дистанционное обучение использование ЭБС, электронных ресурсов носит уже не дополнительный или рекомендательный, а обязательный характер.

В связи с переходом вузов на дистанционное образование ведущие электронные библиотечные системы открыли бесплатный доступ к своим ресурсам, что значительно расширило образовательные возможности обучающихся.

Самыми популярными среди студентов согласно опросу 2020 г. оказались следующие ЭБС:

- Юрайт
- Университетская библиотека онлайн
- IPRbooks

Данные опроса представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Популярность ЭБС среди студентов

Предложенные в анкете ЭБС «Лань», «Znanium» и др. студенты не выбирали. Что позволило занять ЭБС «Юрайт» лидирующие позиции? Студенты отметили в открытых (без выбора варианта) вопросах:

- Обновление, актуализацию литературы («есть даже книги 2020 г.»)
- Автоматическое составление списков источников: в EXEL (удобно работать с системой фильтров) и в WORD («составляется согласно ГОСТам, поэтому можно сразу вставлять список литературы»)
- Удобный личный кабинет
- Возможность выделения цитат, закладок

Остальные ЭБС по мнению студентов обладают лишь отдельными из перечисленных достоинств. Так, литература 2020 года издания имеется в ЭБС «Юрайт» и «IPRbooks», а в ЭБС «Университетская библиотека онлайн» она не представлена.

Необходимо отметить, что для студентов критерий «полнота контента» не является значимым: он нигде ими не выделяется.

Авторов статьи заинтересовал спектр информационных возможностей студентов Башкирского института физической культуры (далее БИФКа) в указанных ЭБС. Было принято решение сгруппировать образовательные (учебные и научные) информационные потребности вокруг информационных запросов, совпадающих с укрупнённой группой направления подготовки (УГНП) «Физическая культура и спорт» и изучить соответствующий контент наиболее популярных среди студентов ЭБС.

ЭБС «Юрайт» предлагает различные варианты сотрудничества: подписка учебного заведения и индивидуальная покупка отдельных изданий. Для студентов физкультурных вузов, интересующихся проблемами ФК и спорта, система предлагает только 178 учебных изданий: учебников, учебных пособий, практикумов. Монографических работ по интересующей нас тематике нет. 68 учебных изданий имеют гриф УМО ВО, что позволяет судить о высоком качестве содержания этих изданий, подтвержденного экспертизой. Опережая ход повествования, отметим, что данная ЭБС содержит наименьшее число ресурсов по заявленной тематике.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» является организацией, с которой у нашего института заключен договор. Студенты могут работать из дома, осуществляя вход в систему по паролям, предоставляемым институтом, даже после завершения бесплатного доступа. Поэтому анализ этой ЭБС особенно важен для нас. При поиске в УГС система выдает 3068 изданий. Наличие требования к году издания ресурса актуализирует поиск документов (ресурсов) не позднее 2017 года. Их в системе 1676 ед. Поиск в каталоге через ББК отфильтровывает значительную часть гуманитарных, социологических, экономических и др. изданий и выдает 670 произведений. Анализ изданий по годам представлен на рисунке 2.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОНТЕНТА В ЭБС "УБО" ПО ГОДАМ

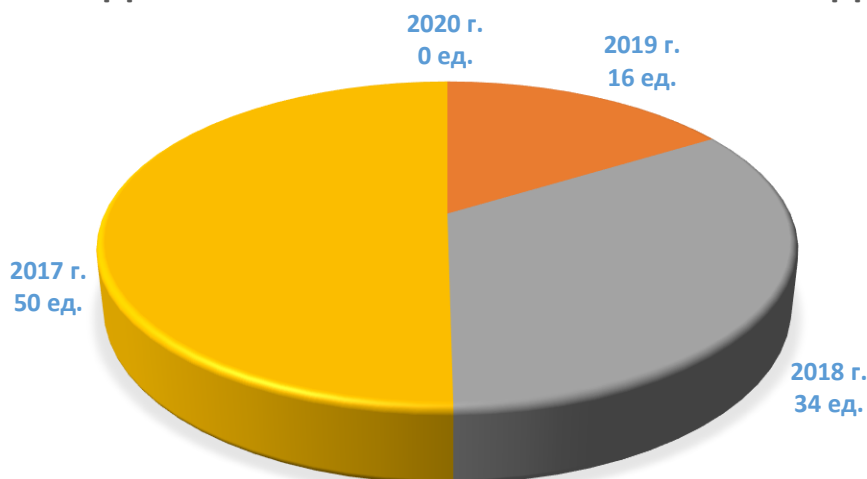


Рисунок 2 – Распределение контента в ЭБС «Университетская библиотека онлайн» по годам
(по состоянию на май 2020 г.)

Классификация по ступени (уровню) образования выглядит так:

СПО. Квалифицированный рабочий 68

СПО. Специалист среднего звена 210

Бакалавриат 2213

Магистратура 641

Специалитет 412

Аспирантура 269

Классификация по типу издания:

Учебные издания 1436

Периодические издания 0

Справочные издания 0

Научные издания 35

Студенческие научные работы 0

Основной массив представлен *учебной литературой*, среди которой курсов лекций (лекция) 7

методических пособий 18

практикумов 35

рабочих тетрадей 2

самоучителей 12

сборников задач и упражнений 2

учебных (рабочих) программ 3

учебников 249

учебно-методических комплексов 10

учебно-методических пособий 125

учебных пособий 968
хрестоматий 5

ЭБС «IPRbooks» предоставила бесплатный доступ к части своих ресурсов. При формировании поискового запроса необходимо учитывать, что на ключевое слово «спорт» среди результатов будут представлены издания по «транспорту». Всего в каталоге при фильтрации по УГНП «отзывается» 1177 изданий, по ББК – 1089 изданий разных лет, включая 2020 г. При использовании функции интуитивного поиска система выдает 558 изданий. В бесплатной версии можно ознакомиться (открывать, читать) с 112 изданиями, их мы и проанализировали.

Сортировка по годам издания, представленная на рисунке 3, показала следующие результаты:



Рисунок 3 – Распределение книг в ЭБС «IPRbooks» по годам
(по состоянию на май 2020 г.)

При классификация информационных ресурсов по типам изданий мы выявили наличие монографий (7), учебников (4), учебных пособий (39), стандартов (51). Сборников научных трудов и материалов конференций по УГНП «Физическая культура и спорт» в ограниченном варианте использования ЭБС не представлено.

Таким образом, авторы пришли к следующим выводам:

- идеальной ЭБС пока не существует, поэтому многие вузы комбинируют различные ЭБС и работают над наполнением контента собственной внутривузовской системы;
- оценка студентами качества ЭБС не учитывает ряд важнейших показателей: объем контента, полнота контента, полнота контента по видам ресурсов и пр., зачастую основана на субъективных показателях: «легко ориентироваться», «удобно пользоваться», «упростила мне работу». Однако не стоит игнорировать эти требования, исходящие от нового поколения студентов

«ZOOMеров». Молодые люди поколения Z являются целевой аудиторией ЭБС как коммерческих структур, важнейшими потребителями их контента.

- на преподавателей, наставников, библиотекарей ложится задача по организации грамотного потребления информационных ресурсов в условиях дистанта, по переводу стихийной социализации обучающихся в интернет-пространстве в планомерное воспитание информационно культурной личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и практика дистанционного обучения : учебное пособие для вузов / Е. С. Полат [и др.] ; под редакцией Е. С. Полат. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 434 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13159-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. С. 15 – URL: <https://urait.ru/bcode/449342/p.15> (дата обращения: 30.05.2020).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Лаврешин М.С., Кравец-Абдуллина А.В. канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время в хоккее с шайбой наблюдается увеличение спортивной конкуренции на Российских и международных соревнованиях, в особенности среди команд юниоров. Именно стремительный рост спортивного мастерства хоккеистов заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [1].

Кроме того, особенностью современного хоккея является и повышение плотности игры, спортсмены постоянно находятся в сложных игровых ситуациях, где при дефиците времени необходимо принимать тактические решения и выполнять соответствующие действия. Поэтому на первый план в подготовке хоккеиста выходит способность своевременно и эффективно решать игровые тактические задачи [3, 5].

Главное предназначение тактической подготовки – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности [2].

Опыт последних лет показывает, что уровень групповой тактической подготовленности в нападении у хоккеистов 13-14 лет не высок, часто они не могут реализовать задуманные тактические действия во время игры [4].

Цель исследования – определить результативность часто применяемых групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для исследования результативных групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет применялось

педагогическое наблюдение с помощью стенографирования видеозаписей полуфинальных и финальных игр Первенств России среди спортсменов данного возраста. Всего было проанализировано 12 игр.

Из анализа научно-методической литературы было определено, что групповые тактические действия в нападении хоккеистов классифицируются на передачи шайбы, тактические комбинации «скрещивание», «оставление шайбы», «пропуск шайбы» и «заслон» [3].

В таблице 1 представлены показатели результативности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет за игру при игре в большинстве, меньшинстве и в равных составах.

Таблица 1

Показатели результативности часто применяемых групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет за игру при игре в большинстве, меньшинстве и в равных составах, ($M \pm m$)

Тактические действия	Игра в большинстве	Игра в меньшинстве	Игра в равных составах
1) передача шайбы,	79,2±5,6	76,3±5,6	62,5±5,6
2) «скрещивание»,	66,2±3,8	59,5±3,8	66,8±3,8
3) «оставление шайбы»,	74,8±4,7	55,1±4,7	45,7±4,7
4) «пропуск шайбы»,	46,4±3,5	41,3±3,6	30,5±3,6
5) «заслон	47,9±2,7	44,6±2,7	40,3±2,7

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

Из таблицы видно, что наиболее результативными групповыми тактическими действиями в нападении при игре в большинстве являются: передача шайбы (79,2±5,6), «оставление шайбы» (74,8±4,7) и комбинация «скрещивание» (66,2±3,8). Менее результативными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «заслон» (47,9±2,7), «пропуск шайбы» (46,4±3,5).

При игре в меньшинстве у спортсмены 13-14 наиболее результативными является передача шайбы (76,3±5,6), менее результативными, как показало педагогическое наблюдение, – «оставление шайбы» (55,1±4,7), «заслон» (44,6±2,7) и «пропуск шайбы» (41,3±3,6).

В ходе стенографирования видеозаписей матчей спортсменов на Первенстве России определено, что при игре в равных составах наиболее результативными групповыми тактическими действиями в нападении являются: передача шайбы (62,5±5,6) и комбинация «скрещивание» (66,8±3,83). Менее результативными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «оставление шайбы» (45,7±4,7) и «заслон» (40,3±2,7), «пропуск шайбы» (30,5±3,6).

Выводы. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на

совершенствование групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет при игре в большинстве, в меньшинстве и в равных составах. Так, больше внимания следует уделять совершенствованию результативных групповых тактических действий в нападении спортсменов данного возраста: при игре в большинстве – передачам шайбы, «скрещиванию» и «оставлению шайбы»; при игре в меньшинстве – передачам шайбы; при игре в равных составах – передачам шайбы и «скрещиванию».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гайсин, Р.Н., Кравец-Абдуллина А.В. Выявление частоты применения и эффективности передач шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник межрегион. студ. науч.-практич. конф. – Уфа: БашИФК, 2019. – С. 156-158.
2. Быков, А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №12(82). – С. 44-50.
3. Плотников, В. В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации // Вестник ВЭГУ. –2016. – №5(85). – С. 80-87.
4. Савин, В.П. Хоккей: учебник для институтов физ.культ. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.
5. Хамматов, Б.М., Юламанова Г.М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Междунар. науч.-практич. конф. – Чебоксары: ЧГСА, 2019. – С. 534-536.

ОЦЕНКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭНЕРГОТРАТ У СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

*Лавриненко С.В., Семенов М.М., Выборная К.В., Раджаббадиев Р.М.
ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и
безопасности пищи», Лаборатории спортивной антропологии и
нутрициологии, г. Москва*

Актуальность. При разработке рационального питания весомое место занимают меры по обеспечению баланса энергии, потребляемой с пищевыми продуктами, и расчет энерготрат. В том случае, если для оценки основного обмена применяются точные методы, включая расчетные, при которых учитываются длина тела, масса тела, пол и возраст человека, то уровень пищевого термогенеза нередко рассчитывается эмпирически, ориентировочно, в пределах 10% от суточных энерготрат. При этом главная роль при измерении суточных энерготрат должна отводиться оценке энерготрат, связанных с физической активностью. В каждом виде спорта применяются свои методы физической подготовки, разработанные тренерским штабом. Тренировочный план может быть как индивидуальным, так и применяться для группы

спортсменов. Именно поэтому физическая активность специфична для каждого члена команды и подход к ее оценке должен быть персонализирован [1].

Стоит отметить, что интерпретация полученных данных, из ныне существующих методик по оценке энергозатрат, зачастую представляет определенные трудности из-за большого количества ограничений. На современном этапе отсутствуют данные о количественных оценках энергозатрат и коэффициентах физической активности (КФА) у спортсменов игровых видов спорта, которые бы с точностью дали объективную картину состояния организма спортсмена. В связи с этим была разработана и применена методика оценки количественных энергозатрат, позволяющая дать точную оценку энергозатрат спортсменов в любом периоде его деятельности независимо от его роли на игровом поле (амплуа).

Целью настоящего исследования является оценка количественных энергозатрат и КФА у спортсменов олимпийской сборной по хоккею с шайбой

Методы и организация исследования. Обследование проводилось в день с одной утренней тренировкой и вечерним спаррингом на льду с командой (Юноши - U16) в рамках предсоревновательного периода. Указанный тренировочный день характеризовался повышенной физической активностью всех игроков основного и запасного состава. Начало тренировки состояло из общей физической подготовки для всех хоккеистов с последующим разделением на группы, в зависимости от их игровых амплуа. Все обследуемые дали письменное информированное согласие на участие в исследовании. Протокол исследования был одобрен комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». В исследовании приняли участие 22 хоккеистки (средний возраст $24 \pm 4,3$ года). Все обследованные имели звание кандидатов и мастеров спорта. Для количественно точной оценки суточных энергозатрат измеряли два основных антропометрических показателя: массу тела (медицинские весы) и длину тела стоя (медицинский ростомер). Измерение величины основного обмена (ВОО) проводили с помощью портативного биоимпедансного анализатора ABC – 01 (Медасс, Россия) [2,3].

Оценка персонализированных суточных энергозатрат включала в себя данные ВОО с последующим получением калибровочной зависимости энергозатрат от частоты сердечных сокращений (ЧСС), мониторинга ЧСС в течение суток с помощью кистевого пульсометра Polar M 200 (Polar, Финляндия), и преобразованием полученных данных в энергозатраты по формуле калибровочной зависимости [4]. Для сравнения результатов использовали проверку нулевой статистической гипотезы об отсутствии различия средних значений в группах, в таблице указано точное значение p для t -критерия (двустороннего). Во всех случаях $p > 0,05$, следовательно нулевая гипотеза об отсутствии различий средних не отклоняется.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные показатели антропометрических измерений в целом по группе исследованных спортсменов и при разделении на игровые амплуа представлено в таблице 1, данные по ВОО и суточных энергозатрат - в таблице 2.

Таблица 1

Основные антропометрические показатели у хоккеисток в зависимости от амплуа

№	Амплуа, п	МТ, кг			Длина тела, см			ИМТ (кг/кв. м)		
		М±σ	Min	Max	М±σ	Min	Max	М±σ	Min	Max
1	Нападающие, 12	64,4±9,2	53,00	80,60	168,4±5,6	163,00	179,00	22,9±2,6	19,60	29,70
2	Защитники, 8	68,2±5,7	58,90	77,30	168,7±6,6	156,80	178,6	23,9±1,2	22,30	25,80
4	Вратари, 2	67,9±11,6	58,80	81,00	170,7±4,1	168,00	176,0	23,4±4,5	20,70	28,60
5	В целом, 22	66,2±8,2	53,00	81,00	168,4±5,6	157,00	178,6	23,3±2,4	19,60	29,70

Таблица 2

Данные ВОО и суточных энергозатрат хоккеисток в тренировочный день (ккал/сут) в зависимости от амплуа

№	Амплуа, п	Величина основного обмена (ВОО), ккал/сут			Энергозатраты, ккал/сут			КФА		
		М±σ	Min	Max	М±σ	Min	Max	М±σ	Min	Max
1	Нападающие, 12	1551±95	1407	1732	3102±453	2216	3639	2,00±0,34	1,54	2,61
2	Защитники, 8	1546±53	1476	1646	3046±512	1918	3339	1,97±0,32	1,28	2,20
4	Вратари, 2	1539±101	1439	1618	2970±187	2615	2959	1,93±0,25	1,65	2,11
5	В целом, 22	1548±80	1407	1732	3065±436	1918	3639	1,98±0,31	1,28	2,61

При проведении анализа не было выявлено значимых различий среднегрупповых показателей ВОО и энергозатрат у спортсменок при разделении на игровые амплуа. Наибольшие различия между уровнем суточных энергозатрат наблюдались между группами нападающих и вратарей.

Однако при оценке индивидуальных суточных энергозатрат была выявлена значительная вариабельность показателей (ВОО от 1407 до 1732 ккал/сут и суточные энергозатраты от 1918 до 3639 ккал/сут), что отражает различия как в антропометрических параметрах спортсменок, так и в интенсивности физической активности при работе разной направленности в одном и том же тренировочном периоде.

На основании средних показателей ВОО и суточных энергозатрат (ЭТсут.) были рассчитаны коэффициенты физической активности (КФА) и обнаружены различия у спортсменок в зависимости от их игровых амплуа в конкретный тренировочный день. Все хоккеистки, независимо от их амплуа, принадлежали к 4 группе физической активности по данному показателю.

Выводы. Обследование показало, что спортсменки женской сборной России по хоккею с шайбой имеют различные показатели ВОО и суточных энергозатрат, связанные как с различными антропометрическими показателями, так и с различной интенсивностью физической нагрузки во время тренировок. Все

спортсменки принадлежали к 4 группе физической активности, независимо от их игрового амплуа.

В соответствии с различным уровнем энерготрат были даны персональные рекомендации по калорийности рациона и необходимым методам коррекции избыточной массы тела.

Проведенные исследования показали, что данный метод оценки энерготрат применим для спортсменов разных видов спорта в любой период их физической деятельности независимо от уровня квалификации. Анализ могут подвергаться отдельные периоды деятельности спортсмена в течение суток. Достоинством такого подхода является неинвазивность и малое количество лимитирующих факторов при применении метода во время осуществления профессиональной деятельности спортсмена в большинстве видов спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Заборова, В.А. Энергообеспечение и питание в спорте. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с. Volpe S. L., Poule K. A, Bland E. G Estimation of Prepractice Hydration Status of National Collegiate Athletic Association Division I Athletes. *Journal of Athletic Training*. №44 (6). 2009. pp. 624-629. doi: 10.4085/1062-6050-44.6.
2. Выборная, К.В. Основной обмен как интегральный количественный показатель интенсивности метаболизма / Выборная К.В., Соколов А.И., Кобелькова И.В., Лавриненко С.В., Клочкова С.В., Никитюк Д.Б. // Вопросы питания. Том 86, № 5, 2017. С. 5-11
3. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. — М.: Наука, 2009.— 392 с. <https://medass.su/wp-content/uploads/2017/03/book2009.pdf>
4. Патент 2699953 (Российская Федерация, МПК А61В 5/02 (2006.01)). Способ определения персонализированных суточных энерготрат путем пульсометрии / Соколов А.И., Лавриненко С.В., Раджабкадиев Р.М., Выборная К. В., Кобелькова И. В., Семенов М.М., Клочкова С.В., Пузырева Г. А., Тутельян В. А., Никитюк Д. Б.; заявитель и патентообладатель г. Москва. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки "Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи." - N 2019121540; заявл. 10.07.19 ; опубл. 11.09.19.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Мартыненко А.Н., канд.пед.наук, доцент,
начальник отдела детско-юношеского хоккея
Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь», г. Минск*

Актуальность. По мнению известного российского специалиста В.В. Юрзинова «Обобщение опыта, поиск новых форм в работе с молодёжью — это то, чем занимаются сейчас все страны. Именно в молодёжь, в будущее, вкладывают всё

лучшее, что сегодня появляется в мировом хоккее. И сама жизнь заставляет принять это направление и совершенствоваться в нём» [4].

Можно с уверенностью предположить, что в данном случае в понятие молодёжи мэтр российского и мирового хоккея вкладывает не только работу с хоккеистами 18-20 лет, а всю систему многолетней подготовки юных хоккеистов начиная с их первых шагов и до молодёжной сборной включительно.

На данном этапе развития общества использование современных информационных технологий существенно облегчает обмен опытом и не требует обязательного очного участия в них. Большое количество проводимых мероприятий выкладывается в интернет образовательными учреждениями, национальными ассоциациями, федерациями, лигами и международной федерацией хоккея (ИИХФ). В качестве примера можно рассматривать тренерский симпозиум, проводимый ежегодно в рамках чемпионата мира по хоккею, материалы которого после его проведения размещаются на сайте ИИХФ. В последнее время появились и получают активное распространение новые формы обучения и обмена опытом, проводимые в онлайн формате (веб-семинары, онлайн-конференции и т.п.).

Это существенно облегчает возможность обобщить и систематизировать опыт ведущих хоккейных стран, внести соответствующие коррективы как в программы подготовки отдельных школ и клубов, так и в национальные программы подготовки юных хоккеистов, включая регламент проведения детско-юношеских соревнований.

Именно соревнования являются основным критерием эффективности тренировочного процесса. Конечно, в зависимости от этапов и периодов подготовки задачи каждого из соревнований меняются, но одно положение остаётся неизменным – планируемый результат определяет содержание процесса подготовки, а не наоборот. Тренер не может «что-то делать» не имея чётких представлений о качественно-количественных характеристиках планируемого результата.

В связи с этим логично предположить, что изучение интересующего нас международного опыта подготовки юных хоккеистов следует начинать именно с оценки основных подходов к организации детско-юношеских соревнований. В противном случае любые изменения в тренировочном процессе, не соответствующие задачам и условиям соревнований, будут носить формальный характер, а вложенные интеллектуальные, моральные и финансовые средства не будут давать желаемого результата.

Цель исследования. Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов в Республике Беларусь на основе анализа и обобщения международного опыта.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов; беседы с ведущими иностранными специалистами (тренерский семинар в рамках молодёжного чемпионата мира (Минск, декабрь 2019г.), «Рождественский хоккейный форум» (Минск, январь 2020г.) и др.) и

отечественными специалистами (опрос по результатам внедрения регламента); педагогический эксперимент (внедрение нового регламента в сезоне 2019-2020г.) и математический анализ.

Полученные результаты. Проведённое нами изучение основных подходов к организации детско-юношеских соревнований в ведущих хоккейных странах позволило констатировать, что практически все специалисты в качестве основной проблемы выделяют ориентацию на результат выступления команды, а не на индивидуальное развитие игроков. Это хорошо видно из опыта реализации американской модели развития юных хоккеистов.

Во-первых, как отмечает Рон Де Грегорио (член совета директоров Федерации хоккея США, президент Федерации хоккея США в 2003-2015 годах, член совета ИИХФ), американская модель развития (АМР) является результатом изучения международного опыта развития хоккеистов, особенно в Европе (Швеции, Финляндии, Швейцарии, Чехии и др.). Во-вторых, в качестве подтверждения успешности АМР можно привести тот факт, что 49 федераций по видам спорта, входящих в НОК США, были так заинтересованы в АМР, что обратились к Федерации хоккея США с просьбой об использовании её основных принципов для разработки собственных моделей[2].

Раннее акцентирование детей на результат и имитирование профессиональной модели игры существенно тормозит развитие личностных хоккейных навыков игроков и приводит к эмоциональному выгоранию юных хоккеистов. Это явилось одной из основных причин того, что в начале 2000-х годов в США 44% мальчиков бросили заниматься хоккеем в возрасте до девяти лет. Поэтому АМР направлена, прежде всего, на отвлечение от соревнований и процесса «побед», а ориентирована на повышение количества положительных эмоций у юных хоккеистов.

К. МакЛафлин (старший директор по развитию Федерации хоккея США) отмечает, что очень важно предоставить детям соответствующую их возрасту хоккейную среду.

По мнению технического директора Американской модели развития хоккея К. Мартеля «В раннем возрасте самое главное - привить страсть к игре. В детском спорте необходимо много веселья».

Американские специалисты отмечают, что АМР основана на опыте развития игроков в других видах спорта. В данном контексте хорошим примером является футбол. Так, при лицензировании футбольных клубов UEFA определил требования к составлению программ по обучению юных футболистов, основанных на решении стратегических задач, которыми приоритет отдается индивидуальному развитию игрока, а достижение спортивных результатов отходит на второй план [7].

Более того, федерации футбола Испании, Нидерландов, Германии, Шотландии и других стран официально запретили участие детей до двенадцатилетнего возраста в регулярных соревнованиях [6].

Основными критериями эффективности тренировочного процесса, особенно на начальных этапах подготовки юных футболистов, должны быть планомерное

развитие двигательных качеств и приобретение двигательных навыков, а только потом - успешность соревновательной деятельности [5].

Аналогичное мнение выражают не только футбольные специалисты. Как считает основатель международной академии гандбола И.Г. Шестаков [3]: «Результаты соревновательной деятельности, достигнутые детскими и юношескими командами, не являются критерием оценки качества работы тренеров, их возглавляющих».

По мнению одного из ведущих специалистов по олимпийскому и профессиональному спорту В.Н. Платонова [1] «Процесс многолетней подготовки спортсменов на современном этапе развития спорта может быть разделен на две продолжительные стадии. Первая стадия охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений, и здесь должно быть полностью устранено стремление к достижениям в детско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса».

Итак, изучение международного опыта организации детско-юношеских соревнований позволило констатировать, что не только тренировочный, но и соревновательный процесс должны соответствовать возрастным психическим и физическим особенностям юных хоккеистов.

По мнению большинства иностранных специалистов, главное отличие детских соревнований от взрослых заключается не в достижении максимальных результатов ценой предельных физических и психических усилий, а в создании равных возможностей для благоприятных условий развития физических качеств, обучения основным двигательным навыкам и формирования устойчивой мотивации.

В соответствии с данными положениями нами в рамках эксперимента предложены изменения, которые после согласования с руководителями и ведущими специалистами по методическому обеспечению специализированных детско-юношеских хоккейных школ (далее школы) были включены в регламент проведения открытого первенства Республики Беларусь и Республиканских соревнований по хоккею с шайбой среди юниоров и юношей в сезонах 2019/2020, 2020/2021 (далее регламент). Основопологающим из всех нововведений была отмена официальной фиксации в соревнованиях результатов (таблицы и счёт) до 12-летнего возраста. Это позволило снять ответственность с тренеров и руководителей за результат выступления команды в конкретном соревновании, дать возможность играть гораздо большему числу юных хоккеистов выставляя не одну, а несколько команд в каждом возрасте. В рамках соответствия возрастным особенностям были предложены: распределение команд по зонам, использование уменьшенных ворот и облегченной шайбы, серьезно упрощены правила соревнований и др.

Главным итогом данной работы в сезоне 2019/2020 явилось существенное увеличение команд и числа участников первенства (табл. 1).

Количество участников открытого первенства Республики Беларусь
и Республиканских соревнований по хоккею с шайбой
среди юниоров и юношей (2016-2020гг.)

Количество	Сезоны							
	2016/2017		2017/2018		2018/2019		2019/2020	
Команд	124	+5	129	+5	143	+14	191	+48
Игроков	3221	+103	3329	+108	3634	+305	4484	+850

По итогам прошедшего сезона в школы были отправлены запросы на возможную корректировку имеющегося регламента. Полученные ответы позволили констатировать успешность внедрённых изменений, а отдельные рекомендации, после их обоснования, обязательно будут учтены при составлении нового регламента.

Выводы.

1. Необходимо активно использовать международный опыт организации не только тренировочной, но и соревновательной деятельности юных хоккеистов.
2. Соревновательная деятельность юных хоккеистов должна содержать условия, соответствующие возрастным особенностям их психического и физического развития.
3. Тренеры должны нести ответственность не за конкретный результат в соревновании, а за индивидуальное развитие юных хоккеистов.
4. Результаты совершенствования соревновательной деятельности юных хоккеистов в Республике Беларусь на основе анализа и обобщения международного опыта можно считать успешными. Так, произошло существенное увеличение числа команд (+48) и участников первенства Республики Беларусь и Республиканских соревнований по хоккею с шайбой среди юниоров и юношей в сезонах 2019/2020 (+850).
5. Прделанную работу по совершенствованию соревновательной деятельности юных хоккеистов в Республике Беларусь на основе анализа и обобщения международного опыта следует продолжать, а данный опыт рекомендовать для внедрения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.
2. Через банкротство и недовольство родителей. Как в США приживалась новая программа подготовки игроков <https://hockey.by/news/intervyu/news95376.html> (дата обращения 30.08.2020г.).
3. Шестаков, И.Г. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации / И.Г. Шестаков, С.Б. Репкин / Мир спорта: ежеквартальный научно-теоретический журнал. – Минск. – 2020 – № 2 (79). – С. 44-49.

4. Шилова, А. Юрзинов: Наша молодежь должна кусать КХЛ за пятки <https://www.championat.com/hockey/article-3080271-jurzinov-nasha-molodjozh-dolzhna-kusat-kkhl-za-pjatki.html> (дата обращения 29.09.2020г.)
5. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC de Barcelona / F. S. Vargas. - Barcelona: The Instituto Nacional de Educacion Ffsica de Barcelona University of Barcelona, 2005. - 27 p.
6. Talentfb'rderprogramm: Leitfaden fur die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster, 2002. - 289 p.
7. UEFA Club Licensing System Manual (Version2.0) / UEFA, 2006. - 286p.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Надргулов А. Р.

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
кафедра безопасности жизнедеятельности*

Актуальность. За последние годы женские сборные по хоккею показывают относительно хорошие результаты на международной арене. В 2020 году женская молодежная сборная выиграла бронзу молодежного чемпионата мира в столице Словакии, городе Братиславе, в 2019 году студенческая сборная выиграла Всемирную Универсиаду в России, городе Красноярске, в 2018 году олимпийская сборная заняла четвертое место на Олимпийских играх в южно-корейском городе Пхенчхане, что является лучшим достижением на Олимпийских играх за всю историю Российского женского хоккея [3, с. 21]. Как указывалось нами ранее, все эти результаты не сравнятся с победами сборных команд США, Канады и Финляндии. Российский женский хоккей значительно уступает по результатам лидерам мирового женского хоккея [1, с. 143].

Цель исследования. Определить главные аспекты проблем развития российского женского хоккея и перспективы решения этих проблем.

Результаты исследования. После тщательного анализа всех этапов становления женского хоккея в России, были определены следующие основные сложности развития:

1. Отсутствие универсальной системы подготовки хоккеисток на различных этапах специализации с учетом гендерных особенностей. Это объясняется тем, что в России всего 15 специализированных детских отделений по женскому хоккею. Многие девочки проходят подготовку с мальчиками, и многие тренеры применяют программу подготовки без учета пола воспитанников. А так же при выборе игроков для участия в различных соревнованиях, тренеры ставят в приоритет мальчиков, тем самым профессиональное развитие хоккеисток отходит на второй план.

2. Дефицит тренерских кадров в женском хоккее. Это связано со следующими основными аспектами:

- страх работы с женским коллективом;
- предвзятое мнение, что женских хоккей не может являться полноценным видом спорта;
- отсутствие знаний относительно женской психологии, физиологии и т. д.

3. Наличие отрицательных стереотипов о женском хоккее. Многие тренеры, а так же руководители спортивных организаций считают, что хоккей – это не женское дело. На основании этого мнения тренеры отказываются осуществлять набор девочек для занятий хоккеем, а руководители противятся развивать женских хоккей.

4. Недостаток информации у руководителей хоккейных организаций о финансировании детского женского хоккея со стороны государства.

Согласно постановлению Правительства РФ от 23 декабря 2014 г. N 1460 «Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» [2, с. 151], хоккей является базовым видом спорта во многих регионах. Отсутствие этих знаний или не желание использовать субсидии для женского хоккея приводит руководителей хоккейных организаций к созданию препятствий для развития женского хоккея.

5. Отсутствие условий для занятий женским хоккеем. Многие спортивные комплексы, ледовые дворцы испытывают дефицит относительно материально-технического оснащения, в частности – отсутствуют раздевалки с должным уровнем технических и функциональных характеристик. В детском возрасте девочки переодеваются совместно с мальчиками, но в определенный период у девочек появляется необходимость переодеваться отдельно от мальчиков. И, в связи с отсутствием дополнительных раздевалок, поскольку девушкам негде переодеваться, это влечет за собой снижение уровня мотивации к занятием хоккеем вплоть до полного отказа от деятельности в избранном виде спорта, завершения спортивной карьеры.

В рамках этого пункта также следует отметить выделение недостаточного количества времени для проведения занятий на льду для женских команд. Большинство спортивных организаций приоритет отдает мужскому хоккею. Отсюда женскому хоккею выделяют так называемое «мертвое время» – с 11:00 до 13:00. В данное время девушки находятся в учебных заведениях, и это способствует пропуску тренировочных занятий, что приводит к отрицательным показателям в спорте и влечет за собой ухудшению развития спортсменок.

6. Незначительное количество женских профессиональных команд в России. В сезоне 2019-2020 гг. в чемпионате Женской хоккейной лиги (ЖХЛ) участвовало 7 команд из России, в сезоне 2019-2020 гг. планирует принять участие 8 российских коллективов. Это отрицательно сказывается на продолжении профессиональной карьеры хоккеисток. Многие юные воспитанницы после окончания спортивных школ из-за дефицита наличия профессиональных клубов не могут найти команду для трудоустройства, это, в свою очередь,

приводит к окончанию профессиональной карьеры. Также многие игроки высокого класса после окончания срока контракта с клубом не могут найти команду, что тоже проблематично сказывается на продолжении карьеры. Эти проблемы наносят колоссальный урон раскрытию потенциала спортсменок, что является причиной появления малого количества талантливых хоккеисток в России.

После изучения данных проблем, мы предлагаем следующие пути решения:

1. Создание условий для занятий женским хоккеем. Необходимо организовать женские отделения в специализированных организациях по виду спорта, осуществить набор девочек в спортивные школы, обеспечить юных спортсменок всеми необходимым условиями для успешной подготовки.
2. Проведение в регионах РФ семинаров и конференций по проблемам развития хоккея в стране, где будет включен вопрос развития женского хоккея. Данные мероприятия помогут донести до тренеров и руководителей спортивных организаций информацию о положительных сторонах женского хоккея, а так же будут способствовать разрушению стереотипов о данной дисциплине.
3. Создание универсальной программы подготовки хоккеисток на различных этапах специализации с учетом гендерных особенностей.

Для успешной подготовки хоккеисток необходимо включить в Национальную программу подготовки хоккеистов «Красная машина» практическое руководство по женскому хоккею с учетом половых особенностей на всех этапах подготовки.

4. Введение в программу курсов повышения квалификации учебной дисциплины, связанной с женским хоккеем. Предложенная дисциплина поможет тренерам и руководителям обрести знания в данном виде спорта.
5. Увеличение числа профессиональных команд в России. Большее количество команд приведет к увеличению численности хоккеисток, тем самым предоставит возможность для развития большему количеству талантливых спортсменок, которые будут на равных конкурировать в международных соревнованиях с национальными сборными США, Канады, Финляндии.
6. Создание подразделений женского хоккея в региональных Федерациях по хоккею. Данные подразделения будут отвечать за развитие, популяризацию и пропаганду женского хоккея в регионах России.

Вывод. Представленные вопросы в статье это лишь малая часть всей изучаемой проблемы. Женский хоккей – олимпийский вид спорта, который быстрыми темпами набирает популярность во всем мире. Другие государства не останавливаются в развитии в данном вопросе, они постоянно совершенствуют систему женского хоккея. Если у нас в стране планомерно начать развивать систему женского хоккея, то в будущем можем стать мировым лидером в этой дисциплине.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Надргулов, А. Р. Психологические аспекты подготовки хоккеисток 14-17 лет / А. Р. Надргулов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических

кадров : опыт и перспективы: сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. Вып. 15. – Ч. : Уральская академия, 2018 – С. 143 – 146.

2. Министерство спорта РФ: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/orders/3528>. (Дата обращения: 15.04.2014).

3. Шварев, С. П. Женский хоккей. / С. П. Шварев. – М. : Спорт Экспресс, 2020 – 21 с.

НАДЕЖНОСТЬ ТЕСТА ОЦЕНКИ БЫСТРОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБВОДКИ В ХОККЕЕ

Напалков К.С.

Российский государственный университет физической культуры (ГЦОЛИФК),

г. Москва

кафедра теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова

Медведев В.Г. канд.пед.наук

старший научный сотрудник лаборатории биомеханики спорта НИИ спорта

РГУФК, г. Москва

Актуальность. В хоккее с шайбой игроку необходимо обладать высоким уровнем технической подготовленности и двигательным потенциалом, которые в совокупности дают возможность маневрировать с шайбой и быстро перемещаться по площадке [1, 2, 4, 11]. Одним из специализированных тестов для оценки быстроты маневрирования в хоккее является выполнение хоккеистами обводки [5, 11]. Несмотря на то, что данный тест пока не включен в ФССП по виду спорта хоккей [10], данное контрольное упражнение обладает высокой информативностью [3, 6, 9].

Кроме информативности тест должен отвечать и критерию надежности (в особенности этому критерию уделяют внимание при разработке тестов для оценки скоростных способностей) [7, 8].

Целью данного исследования было провести расчёт надёжности теста оценки быстроты выполнения обводки в хоккее.

Исследование проводилось на базе НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ, кафедре ТиМ хоккея с шайбой им. А.В. Тарасова и ледовой площадке УСЗК РГУФКСМиТ. В исследовании приняло участие 10 хоккеистов в возрасте $9,5 \pm 0,17$ лет (масса тела – $35,3 \pm 0,79$ кг, длина тела – $1,415 \pm 0,1231$ м, стаж – $4,5 \pm 0,19$ лет). Выборка включала спортсменов разных амплуа (защитники и нападающие) из группы начальной подготовки 2-го года обучения. После предварительной разминки в течении 20 минут катания и выполнения специальных упражнений на льду, испытуемым было предложено выполнить десять попыток задания «обводка» (для выполнения задания использовались покрышки, которые располагались треугольником с основанием 3 м и высотой 2,6 м). Регистрация длительности выполнения задания проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса

MuscleLab (оптронные пары), которые располагались на расстоянии 16 м друг от друга в средней зоне ледовой площадки. Статистическому анализу (непараметрические методы) подвергались исходные (реальные) данные, а также данные с исключенными значениями по причине ненадлежащего выполнения задания в отдельных попытках (падение, потеря шайбы, нарушение заданной траектории движения).

Результаты выполнения 10 попыток теста «обводка» представлены на рисунке 1. Попарное сравнение (критерий Вилкоксона) результатов в попытках не выявило статистически различий ($p > 0,05$) за исключением наихудшего результата (в среднем по группе) в попытке №4.

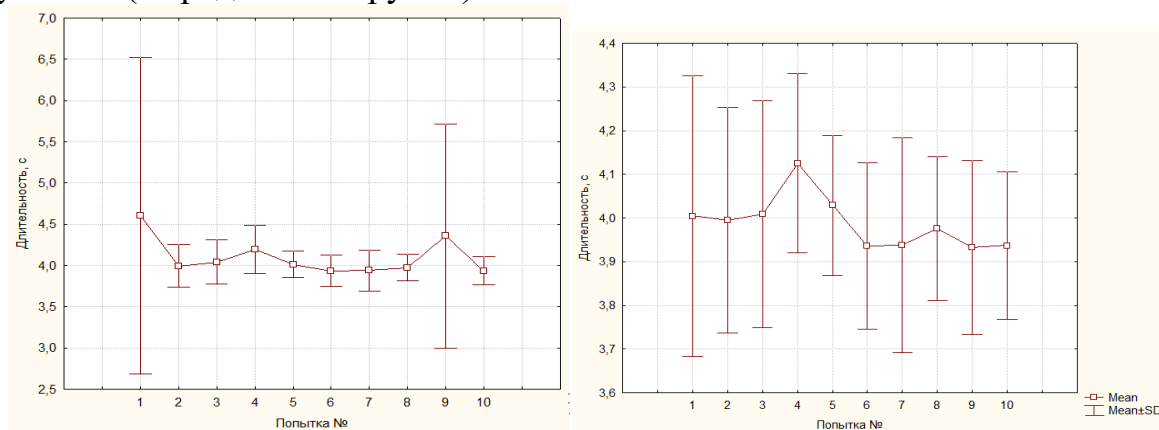


Рисунок 1 – Изменение величины среднего значения и стандартного отклонения при выполнении 10 попыток теста «обводка» по исходным данным (слева) и данным с исключенными значениями (справа)

Ненадлежащее выполнение заданий зарегистрировано у различных испытуемых (единичные случаи) в попытках №1, 3, 4, 5. После исключения данных значений из анализа обращает на себя внимание отсутствие тренда в первых трёх попытках, статистически значимых различий в значениях не обнаружено ($p > 0,05$).

Невысокая надежность теста «обводка» наблюдается при регистрации одиночных данных. Результаты тест-ретеста в первых трёх попытках по коэффициенту корреляции Спирмена составили от 0,68 до 0,78 ($p < 0,05$).

При расчете среднего значения по трём попыткам надёжность теста возрастает до приемлемой ($r = 0,83$; $p < 0,05$).

Выполнение большего числа попыток не меняет средний результат. Например, между средними значениями по трём попыткам и по десяти попыткам статистически значимых различий не обнаружено.

Выводы. Повышение надежности теста «обводка» возможно за счет выполнения следующих рекомендаций по стандартизации процедуры тестирования:

- перед выполнением теста испытуемые должны выполнить разминку и осуществить пробные попытки до полного понимания сути задания;
- испытуемый выполняет три попытки задания, а в случае неудачной попытки (случайной ошибки) предоставляется возможность выполнения дополнительной попытки спустя установленный период отдыха;

- результат в тесте определяется как среднее значение по первым трём удачным попыткам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Davydov A.P. Performance efficiency of puck-controlling manoeuvring skills in ice hockey / A.P. Davydov, V.G. Medvedev // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2016. – № 12. – ISSN 2409-4234.
2. Давыдов, А.П. Методика оценки техники маневрирования с шайбой в хоккее / А.П. Давыдов, Н.Н. Урюпин, В.Г. Медведев // *Вестник Федерации хоккея России №4*. – М.: Человек, 2015. – С. 4-10. – ISBN 978-5-906131-96-6.
3. Давыдов, А.П. Разработка абсолютных нормативов оценки быстроты маневрирования в хоккее / А.П. Давыдов, В.Г. Медведев // *Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г./ Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. А. Н. Фураев*. – Малаховка, 2016. – С. 42-48.– ISBN 978-5-00063-014-3.
4. Давыдов, А.П. Реализационная эффективность техники маневрирования с шайбой в хоккее / А.П. Давыдов, В.Г. Медведев // *Теория и практика физической культуры*. – 2016. – № 12. – С. 68-70. – ISSN 0040-3601.
5. Давыдов, А.П. Специализированные тесты быстроты перемещения игроков в хоккее на льду / А.П. Давыдов, В.Г. Медведев // *Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции 25-26 апреля 2016 г. / под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой, В.Н. Черемисинова, С.Н. Литвиненко, И.А. Никулиной, О.С. Жумаева, Е.В. Плетневой*. – М.: Изд-во РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2016. – С. 50-55. – Режим доступа: http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_konferencii_biohimiya_2016_g.pdf. – ISBN 978-5-905760-50-1.
6. Давыдов, А.П., Медведев В.Г. Методика видеоанализа технико-тактических действий в командных игровых видах спорта (на примере хоккея) / А.П. Давыдов, В.Г. Медведев // *Кафедральная наука РГУФКСМиТ: материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава 20 декабря 2018 г.* – М. :РГУФКСМиТ, 2018. – С. 43-47. – ISBN 978-5-604-1526-4-5.
7. Дышаков, А.С. Проверка надежности теста для оценки эффективности прохождения виражей в ВМХ-гонках / А.С. Дышаков, В.Г. Медведев // *Кафедральная наука РГУФКСМиТ: материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава 27 ноября 2019 г.* – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 77-82. – ISBN 978-5-6043177-9-2.
8. Карпов Н.С. Метрологическая поверка методики текущего педагогического контроля технической подготовленности велосипедистов / Н.С. Карпов, А.С. Дышаков, В.Г. Медведев // *Молодые ученые: материалы*

Межрегиональной научной конференции (Россия, Москва 24–26 апреля 2019 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 108-112.

9. Медведев В.Г. Информативность тестов для оценки быстроты маневрирования в хоккее / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. 16-18 декабря 2016 г., СПб, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.]. – Ч. 2. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 462-466. – ISBN 978-5-7422-5548-2.

10. Медведев В.Г. хоккеистами нормативов для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов, В.В. Крутских // Кафедральная наука РГУФКСМиТ: материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава 27 ноября 2019 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 43-47. – ISBN 978-5-6043177-9-2.

11. Медведев В.Г. Контроль подготовленности хоккеистов: Быстрота маневрирования: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов, Н.Н. Урюпин. – М.: ООО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2017. – 27 с. – ISBN 978-5-905563-73-7.

12. Медведев, В.Г. Анализ переводных разрядных требований для зачисления на этапы спортивной подготовки, установленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта хоккей = Analysis of graduation rank requirements for admission to the stages of sport training at the federal standard of sport training for the hockey sports / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов // Спорт – дорога к миру между народами: материалы IV Международной научно-практической конференции 16-19 октября 2018 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 47-51. – ISBN 978-5-6041526-2-1.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ХОККЕЕ

Нургалиев А.А. аспирант

Макина Л.Р. д-р.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО

«УралГУФК», г. Уфа

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости игроков.

Цель исследования – провести анализ научно-методическую литературу по проблеме развития выносливости в хоккее.

Полученные результаты. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием так называемой «скоростной выносливостью» [1].

Для повышения общей выносливости хоккеистов рекомендуются использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин). используя равномерный метод. Основными средствами являются бег на стадионе по дорожке, по пересеченной местности, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы). Общая выносливость является фундаментом для развития всех физических качеств [2].

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. Между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз [4].

Для развития динамической силовой выносливости целесообразно использовать отягощения в пределах 40-50 % от максимума, при среднем темпе повторений. Упражнения необходимо выполнять до сильного утомления, между сериями делать перерыв до полного отдыха, повторять

Для развития статической силовой выносливости применяются статические (изометрические) упражнения, которые выполняются до утомления тренируемых мышц.

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними [3].

Эффективность воспитания выносливости во многом определяется рациональным построением тренировочного процесса в микро-, мезо- и макроциклах. Очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие. Целесообразна такая последовательность [5]:

1) сначала алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость);

2) сначала алактатные анаэробные, а затем аэробные упражнения (на общую выносливость);

3) сначала анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Если последовательность упражнений будет обратной, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным и такое занятие принесет мало пользы.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два тренировочных занятия или более [5].

При построении недельных микроциклов можно рекомендовать следующее распределение основных занятий: в первый день алактатной и затем аэробной направленности, во второй - алактатной и затем анаэробно-гликолитической, в третий аэробно-анаэробной, в четвертый - анаэробно-алактатной и затем аэробной, в пятый анаэробно-гликолитической и затем аэробной, в шестой - аэробной.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. Так, в начале сезона, на общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, на специально-подготовительном аэробно-гликолитические. Затем на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах — анаэробно-алактатные [3].

Вывод. Анализ научно-методической литературы по проблемам воспитания скоростной выносливости свидетельствует о том, что данная проблема на современном этапе раскрыта недостаточно. Имеющиеся работы в своей основе посвящены проблемам воспитания общей выносливости, воспитанию скоростных качеств и координационных способностей. В методиках воспитания скоростной выносливости авторами предлагаются комплексы упражнений без учета особенностей соревновательной деятельности хоккеистов, структуры технико-тактических действий. В основном преобладают циклические упражнения, прыжковые упражнения на суше и льду.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2003. 149 с.
2. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.

3. Жариков, Е. С. Подготовка в хоккее. М.: Физкультура и спорт, 2006. 191 с.
4. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в хоккее [Электронный ресурс]//http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2007. 136 с

ВЕДУЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫНОСЛИВОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Нургалиев А.А. аспирант
Макина Л.Р. д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. На этапе спортивного совершенствования высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает качественное и эффективное выполнение технико-тактических действий. По мнению специалистов в области хоккея, таких, как В.А. Быстров (2015), М.А. Воробьев (2012), В.М. Дьячков (2011), В.П. Савин (2004), основными технико-тактическими действиями хоккеиста на этапе углубленной специализации являются следующие: силовые единоборства; первый пас; атаки; вбрасывания шайбы; обводка; передача и бросок шайбы; ловля шайбы на себя; отбор шайбы; опека; скоростное маневрирование и выбор позиции [1; 2; 3; 6]. То есть, при построение тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств, а именно выносливости, необходимо учитывать уровень развития именно тех компоненты, которые обеспечат качественное выполнение именно данных технико-тактических действий.

Как отмечают В.Л. Климин, В.И. Колосков (2002), Ю.В. Никонов(2003) к ведущим видам выносливости в хоккее относится скоростная выносливость, координационная выносливость и скоростно-силовая.

В хоккее скоростная выносливость проявляется в способности длительное время, а именно, на протяжении продолжительной игровой комбинации, периода, всей игры, поддерживать высокую скорость и интенсивность выполнения технико-тактических действий, без снижения эффективности [4; 5]. Как отмечают М.А. Воробьев (2012) координационная выносливость в хоккее - способность продолжительно и эффективно выполнять сложные по координации двигательные действия[2].

По мнению, В.М. Дьячкова (2002), скоростно-силовой компонент выносливости очень важен в хоккее. Данный компонент выносливости обеспечивает быстрое передвижение, а именно стартовую скорость, что позволяет быстро принимать решения и в играх хоккеистов[3].

Цель исследования – выявить ведущие компоненты выносливости в

обеспечении эффективности основных технико-тактические действий хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Для выявления ведущих компонентов выносливости был проведен корреляционный анализ между технико-тактическими действиями и ведущими видами выносливости хоккеистов: скоростная, скоростно-силовая, силовая, координационная.

После проведенной статистической обработки обнаружены значимые отрицательные корреляционные взаимосвязи выявлены между:

- показателями скоростной выносливости в тесте бег 4x54 и коэффициентом атаки ($r=0,74$), силовых единоборств ($r=0,7$), обводки ($r=0,67$) скоростного маневрирования и выбора позиции ($r=0,79$);

- показателями координационной выносливости в тесте бег на коньках с обводкой фишек 4x54 м и коэффициентом атаки ($r=0,74$); обводки ($r=0,77$); скоростного маневрирования и выбора позиции ($r=0,76$); опеки ($r=0,77$).

Значимых корреляционных взаимосвязей между показателями силовой и скоростно-силовой выносливости хоккеистов и коэффициентами технико-тактических действий не выявлено.

Полученные в результате анализа данные свидетельствуют о том, что для эффективной реализации таких технико-тактических действий, как атаки, силовых единоборств, обводки, скоростного маневрирования необходим высокий уровень развития скоростного компонента выносливости. Для эффективной атаки, обводки, опеки скоростного маневрирования необходим высокий уровень развития координационного компонента выносливости. По-видимому, для эффективности выполнения таких технико-тактических действий, как первый пас; вбрасывание шайбы; передача и бросок шайбы; ловля шайбы на себя; отбор шайбы, необходим высокий уровень развития скоростных, скоростно-силовых качеств.

Вывод. Таким образом, ведущими компонентами выносливости в обеспечении эффективности выполнения технико-тактических действий хоккеистов 15-16 лет являются скоростной и координационный компоненты выносливости.

Полученные результаты корреляционного анализа позволяют определить основные направления в построении процесса воспитания специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет, то есть в содержание разработанной методики необходимо включать упражнения для воспитания скоростного и координационного компонентов выносливости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров, В.А. Хоккей: методическое пособие. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. -107 с.
2. Воробьев, М.А. Структура и диагностика скоростно-силовой подготовки хоккеистов //Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, 2012. -С. 54-55.

3. Дьячков, В.М. Совершенствование физической подготовки (Педагогические проблемы управления): учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 2011. 192 с.
4. Климин, В.Л., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 271 с.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккеистов: учеб. пособие. Минск.: Асар, 2003. - 352с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2004. - 173 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИЕ ХОККЕИСТОВ

Нургалиев А.Ф.

Макина Л.Р. д-р.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО

«УралГУФК», г. Уфа

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы [3]. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменом (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определённому замыслу и плану достижения соревновательной цели. Смысл тактики спортсмена (команды) заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника [1].

Успех командной тактики зависит не только от правильных действий и взаимодействий игроков, направленных на преодоление сопротивления соперника, но и от того насколько соперник позволяет осуществлять задуманное. Современный хоккей характеризуется выравниванием физико-технических возможностей команд. В таких условиях ведущую роль в обеспечении успеха команде, играет уровень индивидуального тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий. И, что особенно важно, способность игроков, звеньев и команды в целом перестраиваться не только по ходу матча, но и в течении одной игровой смены. Командные взаимодействия возникают из индивидуальных действий. К игроку, владеющему шайбой, по мере необходимости присоединяются один, два и более игрока, которые образуют временные функциональные группы для решения конкретных игровых ситуаций [2].

Основой взаимодействий, является взаимодействие трех игроков, образующих игровой функциональный треугольник, который имеет игровое

пространственное поле и семь неповторяющихся вариантов взаимодействий нем. Успех взаимодействий зависит от строгого выполнения законов комбинаторики, т.е. законов взаимодействий.

Функционально командную игру можно сравнить с работой амортизатора или пружины, которая сжимается под натиском соперника и разжимается в контратаке или пытается дожать противника позиционным розыгрышем шайбы. Тренировки - это освоение или репетиции фрагментов игры, а также исправлением ошибок в индивидуальных действиях, звеньевых и командных взаимодействиях допущенных в предыдущих играх. Изучение и освоение тактико-технических фрагментов игры производится на тренировке, а совершенствование возможно только в двухсторонних играх [3].

Цель исследования – определить результативные групповые тактические взаимодействия в нападении хоккеистов.

Полученные результаты. Для определения наиболее результативных групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов было проведено педагогическое наблюдение. Наблюдение проводилось путем стенографирования видеозаписей игр Континентальной хоккейной лиги. Было проанализировано 10 игр. Эксперты отмечали общее количество каждого тактического взаимодействий в нападении количество результативных действий, далее высчитывался процент. К результативным способам выполнения приема были отнесены те способы, где выполнение приема заканчивалось точной передачей, ударом и не было потери шайбы (таблица 1).

В процессе анализа результатов педагогического наблюдения было выявлено, что большую часть времени хоккеисты высокой квалификации играют 5-5 (33,2%), 31,1% времени хоккеисты играют 4-4. Ситуация 2-0 возникает в 11,5% случаях. А тактические ситуации 2-1 и 3-3- были отмечены при 8%.

Таблица 1

Наиболее результативные тактические взаимодействия в нападении

№ п/п	Тактические действия	% времени	Результативность %
1	Ситуация 2-1	8,5	10,5±0,5
2	Ситуация 2-0	11,5	25,1±1,4
3	Ситуация 4-4	31,1	17,6±0,4
4	Ситуация 5-5	33,2	16,5±0,5
5	Ситуация 3-2	7,5	22,1±0,4
6	Ситуация 3-3	8,2	8,2±0,8

Как видно из таблицы 1, к наиболее результативным взаимодействиям в нападении эксперты отнесли: ситуацию 2-0 (25,1±1,4%), ситуацию 3-2 (22,1±0,4), ситуацию 4-4 (17,6±0,4), ситуацию 5-5 (16,5±0,5).

Вывод. Полученные в результате педагогического наблюдения позволяют определить содержание методики совершенствования тактических взаимодействий в нападении в процессе подготовке хоккеистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жариков, Е. С. Подготовка в хоккее. М.: Физкультура и спорт, 2006. 191 с.
2. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в хоккее [Электронный ресурс]//http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72.
3. Костюкевич, В.М. Методические рекомендации по управлению подготовкой хоккеистов высокой квалификации: учебник. Киев: научно-метод. кабинет, 1990. 84 с.
4. Линденберг Ф. Хоккей: игра и обучение: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1997. 249 с.
5. Огулов, В.Н. Азбука тактики хоккея [Электронный ресурс]: Практические рекомендации по индивидуальным, групповым и командным действиям и взаимодействиям хоккеистов в различных игровых сочетаниях и ситуациях с шайбой и без неё. Издательство СПб, 2008. http://pointstreaksites.com/files/uploaded_documents/1224/Ogulov_Azbuka_Taktiki_Hokkeya.pdf.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОАНАЛИЗА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Овчинников Д.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Мифтахов Р.Ф. канд. физ.-мат. наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Актуальность. Соревновательная деятельность хоккеиста характеризуется многочисленными показателями, по которым можно определять эффективность действий спортсмена и команды в целом. Поэтому анализ позволяет не только отразить процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но и планировать и корректировать дальнейшую подготовку с учетом особенностей соревновательных ТТД [1].

Для получения качественной, объективной и достоверной информации о тактических действиях игроков своей команды и игроков команды соперника используются различные методики контроля и оценки. Видеоанализ является частью методической подготовки тренера к тренировочному процессу и соревновательной деятельности [1].

Видеоанализ в хоккее с шайбой начали использовать совсем недавно. В основном этим занимаются профессиональные команды. С развитием цифрового видео и компьютерных технологий за последние десять лет отмечается значительное увеличение использования видеоанализа в качестве инструмента для тренировки в хоккее с шайбой. Это можно увидеть в Канаде, где тренеры используют данный метод с целью развития новых талантливых игроков, которые стремятся к профессиональной хоккейной карьере.

Цель исследования. Изучить основные возможности использования информационных технологий в хоккее с шайбой. Рассмотреть основные возможности программных продуктов, используемых для организации видеоанализа.

Полученные результаты. В последнее время особо популярным становится такой инструмент оценки спортсменов, как видеоанализ. Под видеоанализом в спорте подразумевается запись информации на видео о движениях спортсменов и последующая обработка полученной информации.

Зачастую визуального восприятия в спорте просто недостаточно, невозможно оценить достижения спортсменов, полагаясь на субъективные мнения, основанные на личных наблюдениях оценивающих. На данный момент в хоккее с шайбой также используются программы по видеоанализу такие как: Dartfish, IcebergSportsAnalytics, Wisehockey и т.д.

Dartfish – программа позволяет фиксировать и анализировать биометрические и биомеханические данные спортсмена, не прерывая тренировки. Инструментарий, вложенный в данный программный продукт, может быть использован при разборе матча по ключевым моментам с присвоением им характеристик и ведение статистики по разобранным матчам; регистрации и обработке результатов тренировок; отображении информации о ходе тренировок в режиме online; распечатке информации, полученной в ходе тренировочного процесса на бумажный носитель; сравнении результатов с помощью наложения видео изображения одного спортсмена на другого; раскадровке движений спортсмена; сравнении видеозаписей одновременно (можно сравнивать 4 видео); анализе тактико-технических действий спортсменов, включая графический инструментарий [2,3].

Wisehockey - это автоматическая платформа для спортивной аналитики в реальном времени, которая предоставляет точную визуализированную статистику для тренеров, менеджеров лиги, игроков и болельщиков, а также для телерадиовещателей и букмекерских служб.

Wisehockey® состоит из двух основных элементов:

- Надежная система датчиков на базе Bluetooth (Polar)
 - Точная аналитика данных в реальном времени с использованием видеоанализа.
- Аналитика Wisehockey включает в себя различные статистические данные, такие как:
- Скорость, время на льду, пройденное расстояние на льду
 - Владение шайбой
 - Вбрасывание
 - Броски и их точность
 - Отслеживание смены
 - Штрафы и игра в неравных составах
 - Статистика игроков +/-
 - ЧСС

Статистика рассчитывается автоматически с использованием данных из системы позиционирования. Тем не менее, некоторые автоматические

статистические данные требуют синхронизации и интеграции интерфейса лиги. Статистика представлена в наглядной и простой в использовании форме на веб-портале Wisehockey и в открытом API(программный интерфейс приложения, интерфейс прикладного программирования) [1].

Wisehockey обеспечивает точную и визуализированную статистику в реальном времени, где не требуется ручная работа. Программа показывает объективное представление в реальном времени о сильных сторонах команд, игроков и областях развития. После анализа wisehockey выдает отчет по игре или тренировке, которым может воспользоваться тренер для улучшения команды.

IcebergSportsAnalytics была основана в Торонто, Канада, в 2015 году Владом Мартыновым и его сыном Алексом Мартыновым. Iceberg используются алгоритмы искусственного интеллекта и компьютерного зрения для автоматического отслеживания событий, создания обширных наборов данных, которые обеспечивают объективную и точную информацию, повышающую эффективность работы молодежных тренеров. Программное обеспечение ICEBERG автоматически разбивает игровые моменты на каждую собранную метрику, экономя время тренерам и позволяя им уделять больше времени анализу командной игры, игровых действий и проделанную работу отдельных игроков. С помощью платформы тренеры могут легко просматривать аналитику игр, статистику и видео, а также быстро создавать списки воспроизведения видеонарезок, чтобы делиться ими с командой или отдельными игроками[1].

Выше представленные программы - это самые используемые площадки по видеоанализу в нашей стране и за рубежом, но все они платные. Поэтому мы разберем пример бесплатного аналога Kinovea.

Kinovea – это видеоплеер, основан на библиотеках FFmpeg и, таким образом, может читать практически любой видеоформат, который вы выберете. Статические изображения получают специальную обработку и преобразуются в 10-секундные видеоролики. Многие из более продвинутых инструментов, найденных в Kinovea, таких как инструменты для подгонки велосипедов, стрельбы из лука или модели человека, на самом деле являются специальными инструментами, которые вы можете копировать и модифицировать в соответствии со своими потребностями. Пользовательские инструменты могут иметь отслеживаемые точки, вычисленные точки, измерения расстояний и углов, меню видимости, стили и цвета и другие полезности [2].

Для примера работы Kinovea мы разберем несколько моментов матча Чемпионата СХЛ между Академией Спорта (г. Казань) и ННГУ(г. Нижний Новгород).

Команда ННГУ в защите играет треугольник, где центральный нападающий идет в прессинг вместе с крайними защитниками. (Рис.1).



Рис.1 Игра в защите команды ННГУ

Нападающие ННГУ очень глубоко уходят в зону атаки, в следствие чего их можно ловить на контратаках. Этим и пользовалась команда Академии Спорта, чтобы начинать свои атаки. Стоит отметить, что команда из Казани активно прессинговала команду из Нижнего Новгорода и несколько ошибок игроков ННГУ привели к голу Академии. (Рис. 2).



Рис.2 Гол Академии Спорта после активного прессинга

ННГУ очень быстро переходит из защиты в нападение. Они стараются наносить бросок из любых положений и хорошо работают на добиваниях шайбы после отскоков. На картинке нападавший бросил из-под защитника, из-за этого вратарь не видел шайбу и пропустил ее в ближний угол (Рис.3).



Рис.3 Бросок из-под защитника

Можно сделать некоторые выводы: в защите ННГУ стараются в основном отсечь все передачи в центр, но при этом оставляют свободными защитников нападения, чем можно воспользоваться. Но с этим стоит быть осторожнее, так как ошибка на синей линии может привести к выходу 1 на 1. Игроки нападения ННГУ глубоко уходят в зону нападения, поэтому их можно поймать на контратаке.

Вывод. Информационные технологии позволяют вывести современный спорт на новый качественный уровень развития. Особая роль информационных технологий заключается в более точной оценке физических показателей спортсменов, их достижений. Видеоанализ дает возможность отображать информацию о ходе тренировок в режиме реального времени, проводить оценку техники спортсменов, структурировать полученные данные. Последующий анализ информации позволит улучшить организацию тренировочного процесса спортсмена, что в дальнейшем приведет к повышению результатов спортивных достижений. Но так как в данный момент не все хоккейные школы имеют средства для покупки программ по видеоанализу, мы предполагаем, что в настоящее время остро прослеживается необходимость разработки и внедрения инновационной методики с использованием видеоанализа для улучшения подготовки хоккеистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Камалеева, А.Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в вузах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов) / А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина // Открытое образование. – 2014. – № 5 (106). – С. 49-58.
2. Программно-аппаратный комплекс для видеоанализа движений спортсменов [Электронный ресурс] // Информационный портал. – Режим доступа: <http://innosport.ru> (дата обращения: 01.05.2018).
3. Фаткуллов, И.Р., Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте / И.Р. Фаткуллов, Л.Н. Фаткулова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – СПб: - 2018. - № 5 (159). – с.280-283

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Озолин Н.В., Юламанова Г.М., д-р.пед.наук., профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения уровня тактической подготовленности, позволяющей производить большее количество игровых действий и взаимодействий в единицу времени [1].

Тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности и понимания действий партнеров, сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла. Все это необходимые элементы развивающейся тактики [2].

Современные тактические действия располагают большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный, конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча. Без учета указанных факторов команда не может достигнуть максимального результата [1, 2].

Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями современного хоккея к путям повышения уровня игры, а повышение уровня тактической подготовленности позволит добиться более высоких результатов [1, 3].

Требования, предъявляемые к системе подготовки хоккеистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания резерва, способного достойно выступать на международной спортивной арене. Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки является целенаправленное формирование тактической подготовленности команды [3].

Важным моментом в тренировочном процессе хоккеистов 14-15 лет является повышение результативности тактических действий в неопределенных условиях игры, поиск путей наиболее эффективного формирования навыков в организации и управлении двигательными действиями в задачах согласования их с постоянно изменяющимися пространственно-временными характеристиками соревновательной деятельности [1].

Однако в современной литературе по хоккею недостаточно представлены комплексы тактических действий хоккеистов [1, 2, 3].

Цель исследования - обосновать и разработать эффективность комплексов тактических действий, направленные на совершенствование тактических действий хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности разработанных комплексов, направленных на совершенствование тактических действий хоккеистов 14-15 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контрольная группа хоккеистов 14-15 лет использовала в тренировочном процессе общепринятый комплекс упражнений, предложенный А.В. Шуешиновым (2004).

Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанных комплексов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности применения разработанного комплекса тактических действий, направленного на совершенствование тактических действий хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей результативности тактических

взаимодействий спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены результаты межгруппового анализа показателей групповых тактических действий хоккеистов 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента также был проведен межгрупповой анализ показателей результативности тактических действий хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Из таблицы 1 видно, что до педагогического эксперимента исследуемые группы были статистически однородны. Статистически значимые изменения не обнаружены ни в одном из показателей результативности.

Таблица 1

Показатели результативности тактических действий экспериментальной и контрольной группах до эксперимента, $M \pm m$

Взаимодействия		До эксперимента		p
		КГ	ЭГ	
ситуация «4-4»	Количество попыток	11,64±0,83	11,24±0,84	>0,05
	Количество результативных попыток	9,02±0,81	9,12±0,82	>0,05
ситуация «3-2»	Количество попыток	11,44±1,1	11,73±1,23	>0,05
	Количество результативных попыток	7,82±0,83	7,91±0,86	>0,05
ситуация «2-0»	Количество попыток	3,63±0,89	3,73±0,7	>0,05
	Количество результативных попыток	1,81±0,83	2,02±0,44	>0,05

Из таблицы 2 видно, что после педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли статистически значимые изменения на уровне значимости $p < 0,05$ во всех показателях результативности тактических действий хоккеистов 14-15 лет: «двойка» - количество попыток и количество результативных попыток; «заслон» - количество попыток и количество результативных попыток; «треугольник» – количество попыток и количество результативных попыток; «тройка» – количество попыток и количество результативных попыток.

Таблица 2

Показатели результативности тактических действий экспериментальной и контрольной группах после эксперимента, $M \pm m$

Взаимодействия		После эксперимента		р
		КГ	ЭГ	
ситуация «2-0»	Количество попыток	13,22 ± 0,83	16,24 ± 0,86	<0,05
	Количество результативных попыток	11,04 ± 0,78	13,81 ± 0,82	<0,05
ситуация «3-2»	Количество попыток	12,23 ± 0,81	14,13 ± 0,83	<0,05
	Количество результативных попыток	8,63 ± 0,54	10,64 ± 0,67	<0,05
ситуация «3-0»	Количество попыток	6,01 ± 0,7	8,22 ± 0,83	<0,05
	Количество результативных попыток	4,64 ± 0,54	6,61 ± 0,56	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р – статистическая значимость различий групповых средних, n – количество испытуемых, М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического.

Выводы. В результате применения разработанного комплекса тактических действий, направленного на совершенствование тактических действий хоккеистов 14-15 лет в экспериментальной группе показатели достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанные комплексы тактических действий эффективны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов: учебное пособие/ Р.Г. Ишматов. – СПб.: НГУФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта., 2014. - 144 с.
2. Огулов, В.Н. Основы технико-тактической подготовки хоккейных команд: методическая разработка/ В.Н. Огулов. - СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008. - 47 с.
3. Фокин, А.М. Формирование тактической подготовленности хоккеистов на этапе начальной специализации/ А.М. Фокин, С.Л. Фетисов, В.Ю. Егоров// Известия РГПУ им. Герцена. – М.: 2019. № 192. - С. 244-250.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

*Орлов И.В., Ивановский Ю.В., канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Обращаясь к проблеме развития скоростных качеств у хоккеистов 10-11 лет, в первую очередь не следует забывать о таких понятиях, как возрастные характеристики и индивидуальные способности спортсмена. Все виды скоростных реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны между собой и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей для занятия хоккеем, где наряду с оценкой других качеств нужно определять и способность детей к быстрой проявлению двигательных реакций при помощи соответствующих тестов. Составляющими развития скоростных качеств хоккеистов, следует считать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость [1, 3].

Воспитание скоростных качеств у юных хоккеистов представляет собой довольно сложный процесс. Это связано: во-первых, с многофакторной структурой скоростных качеств; во-вторых, с тем, что элементарные формы, определяющие качество быстроты, относительно независимы одна от другой; в-третьих, с особенностями тренировки в хоккее, сочетающей подготовку на льду и вне льда. Все это в значительной мере снижает возможности положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие [2, 3].

Цель исследования: Для определения специальных физических качеств хоккеистов-юношей, а также средств и методов для их воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения специальных физических качеств хоккеистов-юношей, а также средств и методов для их воспитания, было проведено анкетирование специалистов в области хоккея [1]. В нем участвовали ведущие тренеры первой и высшей квалификационных категорий, общим количеством 15 человек. В анкете им предлагалось отметить, какие компоненты скоростных качеств являются наиболее значимыми, для хоккеистов-юношей.

Как видно из таблицы 1, наиболее значимыми видами скоростных качеств для юных хоккеистов являются быстрота (частота) движений 1 ранговое место (26% из числа опрошенных), быстрота простой реакции 2 ранговое место (24% из числа опрошенных) и быстрота реакции на движущийся объект 3 ранговое место (21% из числа опрошенных).

Наиболее эффективными упражнениями для воспитания скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет, по мнению тренеров, являются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей (43,6% из числа опрошенных).

Таблица 1

Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств хоккеистов-юношей

1. Какие компоненты скоростных качеств наиболее важны для хоккеистов 10-11 лет. Про ранжируйте ваш ответ.	Ранговое место
Быстрота одиночного движения	5
Быстрота (частота) движений	1
Быстрота простой реакции	2
Быстрота антиципирующей реакции (реакция предвидения)	4
Быстрота реакции на движущийся объект	3
2. На Ваш взгляд, какие упражнения наиболее эффективны для воспитания скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет (%)	
Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей	43,6
Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей	34,3
Упражнения сопряженного воздействия	22,1
3. Какая разновидность метода строго регламентированного упражнения наиболее результативна для воспитания скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет? (%)	
методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;	56,4
методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях	43,6

Самым результативным методом для воспитания скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет, тренеры считают метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения (56,4% из числа опрошенных).

Полученные результаты предопределяются спецификой игры в хоккей, где очень важны быстрые перемещения по площадке, реагирование на движения противника и партнера, и мгновенное принятие решений в связи с действием или действиями игроков. Не самый большой процент, который ответили тренеры антиципирующей реакции, обусловлен возрастом хоккеистов и манерой их игры, что подтверждается работами специалистов в области хоккея [2, 3].

Выводы: Полученные данные были использованы при разработке методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие/ Б.А. Ашмарин. - М, Физкультура и спорт, 1999. – 223 с.

2. Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов/ А.Ю. Букатин //Сборник научных трудов по зимним видам спорта. - М., 2006. - С. 19-23.
3. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учебное пособие/ В.А. Быстров. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 64 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ «КОНТРАТАКА» ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Пантелеев А.С., Юламанова Г.М. д-р.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В зависимости от вида спорта тактика принимает конкретное содержание и определенную степень влияния на исход соревнования. Решающее значение тактика приобретает в спортивных играх [1, 3].

Практика хоккея показывает, что умение технически виртуозно выполнять любые приемы еще далеко не обеспечивает успеха в соревнованиях. В соревновательных играх, примерно равных по уровню двигательного мастерства, побеждает команда, оказавшаяся сильнее тактически [2].

Успех командной тактики зависит не только от правильных действий и взаимодействий игроков, направленных на преодоление сопротивления соперника, но и от того насколько соперник позволяет осуществлять задуманное. Современный хоккей характеризуется выравниванием физико-технических возможностей команд. В таких условиях ведущую роль в обеспечении успеха команде, играет уровень командного тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий. И, что особенно важно, способность игроков, звеньев и команды в целом перестраиваться не только по ходу матча, но и в течении одной игровой смены. Командные тактические взаимодействия возникают из индивидуальных действий. К игроку, владеющему шайбой, по мере необходимости присоединяются один, два и более игрока, которые образуют временные функциональные группы для решения конкретных игровых ситуаций. Успех взаимодействий зависит от строгого выполнения законов комбинаторики, т.е. законов взаимодействий. Поэтому, на современном этапе развития хоккея особое значение приобретают командные тактические действия [4].

Постоянная необходимость переходить от наступления к обороне, и наоборот, предъявляет высокие требования к уровню выполнения командного тактического действия контратака в соревновательной деятельности юных хоккеистов [1, 4].

Анализ соревновательной деятельности юных хоккеистов в настоящее время свидетельствует о том, что существующая система тактического обучения и совершенствования подготовки хоккеистов в детско-юношеском отечественном

хоккее не способна в полной мере решить рассматриваемую проблему, т.к. по мнению, специалистов в области хоккея отечественные юниоры значительно уступают в данном компоненте зарубежным сверстникам [1, 2, 4].

Цель исследования – обосновать, модифицировать и выявить эффективность методики, направленной на совершенствование командного тактического действия в нападении «контратака» хоккеистов 13-14 лет.

Методы исследования. С целью обоснования эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование командного тактического действия контратака у хоккеистов 13-14 лет было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились по стандартному тренировочному плану, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения. В основной части занятия применялась модифицированная методика совершенствования командного тактического действия контратака.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование командного тактического действия контратака у хоккеистов 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели оценки тактического действия контратака у хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	КГ	ЭГ	p
Объем, выполненных контратак (кол/раз)	27,3±1,3	27,4±1,2	>0,05
Эффективные контратаки (%)	33,3±1,1	33,5±1,0	>0,05
Результативные контратаки (%)	15,5±1,2	15,0±1,1	>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что объем выполненных тактических действий «контратака (кол/раз)» в контрольной группе составил - 27,3±1,3 (кол/раз), а в экспериментальной группе находился на уровне – 27,4±1,2 (кол/раз); при p>0,05. Эффективность тактического действия «контратака» в контрольной группе составила – 33,3±1,1 (%), а в экспериментальной – 33,5±1,0 (%); при p>0,05. Результативность тактического

действия «контратака» в контрольной группе составила – $15,5 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной – $15,0 \pm 1,1$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение соревновательной деятельности хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели оценки тактического действия контратака у хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	КГ	ЭГ	p
Объем, выполненных контратак (кол/раз)	$28,2 \pm 1,1$	$30,4 \pm 1,1$	$< 0,05$
Эффективные контратаки (%)	$35,8 \pm 1,2$	$38,9 \pm 1,5$	$< 0,05$
Результативные контратаки (%)	$16,4 \pm 1,2$	$19,1 \pm 1,3$	$< 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Как видно из данных табличного материала 2, все показатели тактического действия «контратака» у хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Количество выполненных тактических действий «контратака (кол/раз)» в контрольной группе составило - $28,2 \pm 1,1$ (кол/раз), а в экспериментальной группе – $30,4 \pm 0,9$ (кол/раз) (при $p < 0,05$).

Эффективность тактического действия «контратака» показатель в контрольной группе составил - $35,8 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе – $38,9 \pm 1,5$ (%); при $p < 0,05$.

Результативность тактического действия «контратака» в контрольной группе показатель составила - $16,4 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе – $19,1 \pm 1,3$ (%); при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование командного тактического действия в нападении контратака у хоккеистов 13-14 лет.

Выводы. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 13–14 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование командного тактического действия в нападении «контратака», статистически достоверно значимо увеличивает показатели: количества выполненных контратак, эффективность и результативность контратак. Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование командного тактического действия в нападении «контратака» у хоккеистов 13-14 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений: учебное пособие/ Ю.В. Верхошанский, В.В. 2. Лазарев. - М.: Советский спорт, 2003. - 134 с.
3. Климин, В.А. Управление подготовкой хоккеистов: учебник/ В.А. Климин, В.И. Колосков. - М: Физкультура и спорт, 2002. – С. 82-83.
4. Кузнецов, В.В. Основы современной концепции системы спортивной подготовки и пути его дальнейшего совершенствования/ 5. В.В. Кузнецов, А.А. Новиков//Проблемы современной системы подготовки спортсменов. - М.: ВНИИФК, 2000. – С. 3-25.
6. Огулов, В.Н. Основы технико-тактической подготовки хоккейных команд: учебное пособие/ В.Н. Огулов. – СПб.: 2008. – 47 с.

ВОСПИТАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Пеньшкин М.Д., Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный хоккей предъявляет высокие требования к тренированности спортсменов в части их технической, тактической и психологической подготовленности. В свою очередь эффективность реализации данных компонентов тренировки не возможна без должной базовой физической подготовки. Таким образом, состояние развития физических качеств и двигательных способностей, и исходных от них, имеют ключевое значение в формировании спортивного мастерства хоккеистов. Одним из наиболее важных способностей необходимых в хоккее является взрывная сила. Взрывная сила лежит в основе многих технических действий хоккеистов, и проявляется, когда необходимо остановить начатое движение (действие) и быстро начать другое. Таким образом, в современном хоккее огромную роль приобретает силовая подготовка, направленная на повышение уровня взрывной силы, как одного из наиболее важных компонентов роста спортивного мастерства и специальной работоспособности спортсменов [2].

Повышение темпа и уровня игры мирового хоккея требуют от специалистов разработки все более эффективных методик подготовки молодых игроков [3].

Основной базой подготовки резервов Большого хоккея в России является юношеский хоккей. В то же время, специалисты в области хоккея среди прочих причин, обуславливающих недостаточно высокую эффективность силовой подготовки хоккейной молодежи, особенно выделяют несовершенство практикуемой методики развития взрывной силы. Именно эта причина вызывает необходимость в интересах дальнейшего прогресса мастерства хоккеистов 14-15 лет оптимизировать тренировочный процесс, прежде всего в

плане повышения эффективности средств и методов воспитания взрывной силы юных хоккеистов [1].

Однако из анализа научной методической литературы, нами было выявлено, что на современном этапе развития хоккея с шайбой существует острая недостаточность методик, направленных на воспитание взрывной силы хоккеистов 14-15 лет [1; 2; 3].

Цель исследования - обосновать эффективность усовершенствованной методики, направленной на воспитание взрывной силы хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. С целью определения эффективности использования усовершенствованной методики, направленной на воспитание взрывной силы хоккеистов 14-15 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе АНО ДЮСШ Х/К «Торос» г. Нефтекамск. В исследовании принимали участие 20 хоккеистов 14-15 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой й.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание взрывной силы хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития исследуемых показателей. Полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели уровня взрывной силы хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Челночный бег 18x12 м	51,4±0,4	51,2±0,4	>0,05
Бросок шайбы в деревянный куб (м)	11,2±0,5	11,2±0,4	>0,05
Взрывной старт от синей линии до синей линии (сек)	4,15±0,09	4,14±0,09	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

В контрольном упражнении «Челночный бег 18x12 м» в контрольной группе показатель составил - 51,4±0,4 сек, а в экспериментальной группе – 51,2±0,4 сек; при $p > 0,05$.

В контрольном упражнении «Бросок шайбы в деревянный куб» в начале предпринимаемого исследования показатель в контрольной группе составил - 11,1±0,5 м, а в экспериментальной группе - 11,2±0,4 м, при $p > 0,05$.

В контрольном упражнении «Взрывной старт от синей линии до синей линии» изучаемый показатель в контрольной группе составил - $4,15 \pm 0,09$ сек, а в экспериментальной группе - $4,14 \pm 0,09$ сек достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание взрывной силы юных хоккеистов, нами было проведено повторное тестирование уровня проявления взрывной силы у хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из таблицы 2, все показатели взрывной силы у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой:

В контрольном упражнении «Челночный бег 18x12 м» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил - $51,4 \pm 0,4$ сек, а в экспериментальной группе – $51,2 \pm 0,4$ сек; при $p < 0,05$.

В контрольном упражнении «Бросок шайбы в деревянный куб» исследуемый показатель после проведенного педагогического эксперимента в контрольной группе составил - $11,1 \pm 0,5$ м, а в экспериментальной группе - $11,2 \pm 0,4$ м, при $p < 0,05$.

Таблица 2

Показатели уровня взрывной силы хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Челночный бег 18x12 м	$50,9 \pm 0,3$	$50,1 \pm 0,4$	$< 0,05$
Бросок шайбы в деревянный куб (м)	$11,7 \pm 0,4$	$12,5 \pm 0,3$	$< 0,05$
Взрывной старт от синей линии до синей линии (сек)	$3,98 \pm 0,09$	$3,77 \pm 0,09$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

В контрольном упражнении «Взрывной старт от синей линии до синей линии» показатель в контрольной группе по окончании педагогического эксперимента составил - $3,98 \pm 0,09$ сек, а в экспериментальной группе - $3,77 \pm 0,09$ сек, при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание взрывной силы хоккеистов 14-15 лет.

Выводы. Обнаружено статистически достоверно значимое увеличение показателей взрывной силы хоккеистов ($p < 0,05$), в экспериментальной группе

по окончании эксперимента, в сравнении с показателями контрольной группы: челночный бег 18x12 м, бросок шайбы в деревянный куб, взрывной старт от синей линии до синей линии. Таким образом, можно утверждать, что усовершенствованная методика, обнаружила свою эффективность при воспитании взрывной силы хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дерябин, С.Е. Структура физической подготовленности юных хоккеистов/ С.Е. Дерябин // Теория и практика физической культуры. – М.: № 12. 1981. - С. 30-32.
2. Ишматов, Р.Г. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов в годичном цикле <http://www.lifeinholkey.ru/> (дата обращения 18.11.2019 г.)
3. Козловский, Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов/ Г.Н. Козловский // Хоккей: Ежегодник. – М.: 2000. - С.49-54.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Петрищев Р.С., Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Тактика - один из основных и наиболее важных компонентов хоккея. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Для организации игровых действий хоккеистов существует большое многообразие тактических построений. Как правило, команду высокого класса отличает разнообразие тактических построений, наличие «фамильной» тактики, способность менять тактический рисунок игры в ходе матча. Поэтому в процессе многолетнего обучения юные хоккеисты должны освоить многие тактические построения, а также перестроения [2].

Тактика атаки – это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника [1, 2, 3].

Целью наступательных действий является вывод игрока атакующей команды на голевую позицию и в итоге взятие ворот соперника. Командные атакующие действия базируются на индивидуальных тактических действиях. Следовательно, выявление наиболее значимых тактических действий в нападении в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет является актуальной проблемой и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования. Установить наиболее значимые тактические действия в нападении в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет.

Методы исследования: для решения поставленной цели нами было проведено анкетирование 36 тренеров-преподавателей по хоккею высшей и первой категории, занимающихся с хоккеистами. Экспертам предоставлялась анкета с

тактических действий, необходимых в соревновательной деятельности у хоккеистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления наиболее значимых тактических действий в нападении в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет нами было проведено анкетирование тренеров по хоккею с шайбой, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели анкетного опроса тренеров по хоккею с шайбой

тактическое действие	Голоса тренеров (%)	Ранговое место
Индивидуальные	56	1
Групповые	27	2
Командные	17	3
Индивидуальные тактические действия без шайбы		
Скоростное маневрирование, выбор позиции	27	1
Опека	16,2	3

продолжение таблицы 1

Отбор шайбы	10,8	5
Ловля шайбы на себя	5,4	6
Выход из-под опеки	18,8	2
Помощь партнеру	13,5	4
Помеха вратарю	2,7	7
Индивидуальные тактические действия с шайбой		
Ведение шайбы	29,7	1
Обводка соперника	21,6	3
Бросок шайбы	29,7	1
Единоборство с вратарем	19	4

В ходе анкетирования тренеров по хоккею установлено, что наиболее значимыми в соревновательной деятельности юных хоккеистов в нападении являются индивидуальные тактические действия (56%), далее по значимости идут групповые тактические действия (27%), и за ними командные тактические действия (17%). Среди индивидуальных тактических действий, выполняемых без шайбы наиболее значимым является маневрирование, выбор позиции (27%), опека (16,2%), отбор шайбы (10,8%), ловля шайбы на себя (5,4%), выход из-под опеки (18,8%), помощь партнеру (13,5%), помеха вратарю (2,7%).

Среди индивидуальных тактических действий, выполняемых с шайбой наиболее значимым является ведение шайбы и бросок шайбы по (29,7%), далее обводка соперника (21,6%) и единоборство с вратарем (19%).

Выводы: определено, в тренировочном процессе хоккеистов 13-14 лет необходимо больше внимания уделять таким индивидуальным тактическим действиям, как скоростное маневрирование и выбор позиции выгодной для броска и ведение шайбы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков, В.И.. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика/ В.И. Колосков, В.Л. Климин. - М. - Физкультура и спорт. - 2011. - 200с.
2. Костка, В. Современный хоккей/ В.Костка. М. - Физкультура и спорт. - 2016. - 256 с.
3. Савин, В.П. Исследование путей рациональной методики подготовки хоккеистов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - М. - 2004. - 21 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ СМЕШАННОЙ ЗАЩИТЫ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Петрунин А.В. Ивановский Ю.В. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Для укрепления лидирующих позиций российских юношеских и молодежных команд на мировой арене необходимо совершенствовать методику подготовки хоккеистов на всех этапах многолетней работы. Значимость видов подготовок юных хоккеистов постепенно возрастает, это обусловлено направленностью, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися обстоятельствами. В процессе спортивной тренировки доминирует тактическая подготовка. Преимущество в защитных действиях и победа в современном чемпионате достигается умелой игрой команды в обороне [1, 2].

По данным специализированной литературы, основной успех на олимпийских играх, в мировых и других чемпионатах достигается благодаря слаженной игре команды в защите. Индивидуальное мастерство заслуживает славу в отдельных играх, однако, фундаментом победы в чемпионате лежит работа всей команды [4].

Особое внимание в работе тренеров с юными хоккеистами должно быть уделено изучению и освоению командной тактики и необходимости ее варьирования не только по ходу игры, но и в каждом игровом эпизоде. Именно способность команды игроков выжимать из каждой ситуации максимальную пользу для себя является основой успеха в противоборстве с соперником [2; 3].

Командная тактика в современном хоккее должна строиться на атаке противника в сочетании с продуманной и агрессивной игрой в защите, нацеленной на создание «преимущества в обороне».

Продуманная и агрессивная игра в защите должна применяться для того, чтобы заставить противника постоянно пребывать в противоборствующем расположении духа. Чтобы победить в борьбе двух стремлений, каждый должен обороняться, предпринимая заранее обдуманые или выбранные по обстановке рискованные действия. В тоже время построение такой схемы игры в защите основано на умелом применении агрессивной тактики.

Однако анализ литературных источников по спортивной подготовке юных хоккеистов свидетельствует о том, что существующая система тактического обучения и совершенствования подготовки хоккеистов в детско-юношеском отечественном хоккее не способна в полной мере решить рассматриваемую проблему, т.к. опирается во многом на взгляды специалистов, работающих или работавших с высококвалифицированными хоккеистами [1; 2; 3; 4].

Цель исследования – обосновать, модифицировать и выявить эффективность методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. С целью обоснования эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты хоккеистов 14-15 лет было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились по стандартному тренировочному плану, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения. В основной части занятия применялась модифицированная методика совершенствования тактики смешанной защиты.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты у хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия «смешанная защита».

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели э тактического действия «смешанная защита» хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Объем (кол/раз)	51,2±2,3	50,4±1,6	>0,05
Плотность (кол/раз)	0,85±0,08	0,84±0,07	>0,05
Качество (кол/раз)	40,6±1,2	40,9±1,3	>0,05
Брак (кол/раз)	58,7±1,4	58,8±1,2	>0,05
Коэффициент эффективности (%)	38,7±1,6	38,8±1,4	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что объем выполненного тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе изучаемый показатель составил - $51,2 \pm 2,3$ (кол/раз), а в экспериментальной группе находился на уровне – $50,4 \pm 1,6$ (кол/раз); при $p > 0,05$.

Плотность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составила – $0,85 \pm 0,08$ (кол/раз), а в экспериментальной – $0,84 \pm 0,07$ (кол/раз); при $p > 0,05$.

Качество тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составило – $40,6 \pm 1,2$ (кол/раз), а в экспериментальной – $40,9 \pm 1,3$ (кол/раз); при $p > 0,05$.

Брак тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составила – $58,7 \pm 1,4$ (кол/раз), а в экспериментальной – $58,8 \pm 1,2$ (кол/раз); при $p > 0,05$.

Коэффициент эффективности тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составило – $38,7 \pm 1,6$ (%), а в экспериментальной – $38,8 \pm 1,4$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение за хоккеистами 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели эффективности тактического действия «смешанная защита» у хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Объем (кол/раз)	$53,4 \pm 1,7$	$56,9 \pm 1,5$	$< 0,05$
Плотность (кол/раз)	$0,89 \pm 0,03$	$0,98 \pm 0,05$	$< 0,05$
Качество (кол/раз)	$43,0 \pm 1,3$	$45,9 \pm 1,4$	$< 0,05$
Брак (кол/раз)	$55,5 \pm 1,2$	$51,9 \pm 1,3$	$< 0,05$
Коэффициент эффективности (%)	$41,4 \pm 1,4$	$45,8 \pm 1,2$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Как видно из данных табличного материала 2, два из трех показателей тактического действия «смешанная защита» у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Объем выполненного тактического действия «отбор шайбы перехватом(%)» в контрольной группе составил $53,4 \pm 1,7$ (кол/раз), а в экспериментальной группе – $56,9 \pm 1,5$ (кол/раз) (при $p < 0,05$; табл. 2).

Плотность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе показатель составила - $0,89 \pm 0,03$ (кол/раз), а в экспериментальной группе – $0,98 \pm 0,05$ (кол/раз); при $p < 0,05$.

Качество при выполнении тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составило - $43,0 \pm 1,3$ (кол/раз), а в экспериментальной группе – $45,9 \pm 1,4$ (кол/раз); при $p < 0,05$.

Брак тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе показатель составила - $55,5 \pm 1,2$ (кол/раз), а в экспериментальной группе – $51,9 \pm 1,3$ (кол/раз); при $p < 0,05$.

Коэффициент эффективности при выполнении тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составило - $41,4 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной группе – $45,8 \pm 1,2$ (%); при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты у хоккеистов 14-15 лет.

Выводы. Установлено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 14–15 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты у хоккеистов 14-15 лет, статистически достоверно значимо увеличивает показатели: объема выполненного тактического действия; плотности тактического действия «смешанная защита»; качества при выполнении тактического действия «смешанная защита»; коэффициента эффективности при выполнении тактического действия «смешанная защита» и статистически достоверно значимо снижает показатель брака тактического действия «смешанная защита» у хоккеистов экспериментальной группы, в сравнении с аналогичными данными контрольной группы. Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики смешанной защиты у хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ игровой деятельности защитников [Электронный ресурс]: <http://www.offsport.ru>. (дата обращения 05.10.2019).
2. Блинов, В.А. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Блинов, В.В. Плотников// <http://www.teoriya.ru> (дата обращения 05.10.2019).
3. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов: учебное пособие/ Р.Г. Ишматов. – СПб.: НГУФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2014. - 144 с.
4. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: учебное пособие/ В.И. Колосков, В.П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с.

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ХОККЕЯ

*Плахутина Е.Н., канд. пед. наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, библиотека
Кулбахтина А.З., канд. ист. наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Актуальность. Активное использование информационных электронных ресурсов в образовательном процессе, в том числе при подготовке тренерских кадров, обуславливает необходимость анализа электронно-библиотечных систем (ЭБС).

Цель исследования. Обосновать использование электронно-библиотечных систем (ЭБС) в процессе подготовки тренерских кадров в области хоккея.

При подготовке тренерских кадров, в том числе в области хоккея, в образовательном процессе активно используют информационные электронные ресурсы.

Большинство вузов страны обеспечивает обучающихся подключением к одной или нескольким внешним электронно-библиотечным системам (ЭБС) и созданием собственной «внутривузовской» ЭБС. Их деление на «внутренние» и «внешние» зафиксировано в действующем с 2018 года стандарте ГОСТ Р 57723-2017 «Системы электронно-библиотечные. Общие положения». Согласно нормативному документу электронно-библиотечная система (ЭБС) – это автоматизированная информационная система, базы данных которой содержат организованную коллекцию электронных документов, включающую электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса в образовательных организациях, обеспечивающая возможность доступа к электронным документам через сеть Интернет[1]. В примечании к определению указано, что ЭБС образовательной организации может быть создана как с помощью отдельного программного комплекса, эксплуатируемого непосредственно в образовательной организации, так и с помощью совокупности подобных комплексов, ЭБС агрегаторов контента, ряд из которых эксплуатируется внешними операторами, если они образуют единую информационную систему, используемую в образовательной организации.

В последние годы наблюдается положительная динамика использования ЭБС в образовательном процессе, что обуславливает необходимость рассмотрения вопросов качества предоставляемых ресурсов.

В стандарте ГОСТ Р ISO 9000-2005 «Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь» качество определяется как «степень соответствия совокупности присущих характеристик требованиям» [2, п. 3.1.1].

Под «присущими характеристиками» понимаются отличительные свойства продукта [2, п. 3.5.1]. «Требования» трактуются как потребность или ожидание, которые установлены, предполагаются или являются обязательными [2, п. 3.1.2]. Понятие «качество ЭБС» закреплено в ГОСТ Р 57723-2017 «Системы электронно-библиотечные. Общие положения» - «совокупная характеристика степени соответствия ЭБС нормативным документам, регулиующим образовательную деятельность, а также требованиям, предъявляемым к использованию ИКТ в образовании» [2]. Основным видом нормативных документов для ЭБС образовательной организации являются федеральные государственные образовательные стандарты, предъявляющие, в частности, требования к объему и актуальности предоставления образовательного контента, глубине и качеству его обработки. Согласно стандарту для оценки качества электронно-библиотечных систем оператор ЭБС обязан предоставлять контролирующим государственным органам необходимую информацию, используемую для оценки качества предоставления образовательных услуг образовательных организаций, если она не содержит коммерческой или государственной тайны. Также оценка качества ЭБС может происходить путем добровольной сертификации в соответствии с требованиями стандарта. Общие требования не содержат четких показателей электронно-библиотечных систем и алгоритма их оценивания.

Вопрос об оценке качества электронно-библиотечных систем остается открытым, поскольку ФГОС ВО и ГОСТ Р 57723-2017 «Системы электронно-библиотечные. Общие положения» не содержат количественные и качественные критерии их оценки.

В 2014 году утратил силу приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 5 сентября 2011 года N 1953 "Об утверждении лицензионных нормативов к наличию у лицензиата учебной, учебно-методической литературы и иных библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса по реализуемым в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности образовательным программам высшего профессионального образования", включающий содержательные и технические характеристики электронно-библиотечных систем.

Оценивать ЭБС по критериям, применяемым к традиционным печатным библиотечным фондам, затруднительно, так как с 2016 года отменено большинство нормативных актов, относящихся к вузовской библиотеке.

В настоящее время отсутствует официально принятая система критериев оценки качественных и количественных характеристик как библиотечного фонда, так и ЭБС. Необходимость в такой системе ощущается как теоретиками, так и практиками. Например, о сложности аккредитационной экспертизы библиотечного фонда, в том числе и электронно-библиотечных систем, в такой ситуации писала эксперт Рособнадзора Е. В. Вострецова.

Хоккей – это спортивная командная игра, в которой важную роль играют уровень владения техникой и тактикой игры, физическая подготовленность

спортсменов и другие факторы. Это обуславливает необходимость анализировать те информационные ресурсы, которые обеспечивают образовательный процесс при подготовке спортсменов-хоккеистов и тренерские кадры в области хоккея.

При подготовке тренерских кадров в области хоккея могут быть использованы следующие электронно-библиотечные системы:

- Университетская библиотека онлайн (УБО),
- Лань,
- BOOK.ru,
- IPRbooks,
- Юрайт,
- Руконт,
- Znanium

и др.

Также интерес представляют интернет-ресурсы, тематически связанные с хоккеем, например, сайт Федерации хоккея России (<https://fhr.ru>), сайт Континентальной хоккейной лиги (<https://www.khl.ru>) и др. Данные сайты содержат в основном информацию по турнирам и сборным, в редком случае они снабжены научно-методическими и практическими материалами: правилами игры и т.д. В разделе «Тренерская работа» сайта Федерации хоккея России [3] 18 документов: «Аутогенная тренировка», «Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею», «Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп», «Пути оптимизации подготовки хоккеистов», «Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов», «Инструкция для тренеров на сертификат ФХР» и др. Таким образом, интернет-ресурс имеет необходимый минимум информации для тренерских кадров в области хоккея, но для полноценной разносторонней подготовки необходимо использовать универсальные электронные информационные ресурсы, к которым относятся электронно-библиотечные системы. Значительная роль ЭБС в образовательном процессе связана с универсальностью их контента, содержащего информацию по многим отраслям знаний и темам (в том числе по хоккею), и его ориентированностью на процесс обучения (сервисные возможности ЭБС).

Выводы. Роль информационных электронных ресурсов в подготовке тренерских кадров в области хоккея обуславливает необходимость их дальнейшего анализа и сравнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 57723-2017 «Системы электронно-библиотечные. Общие положения». – URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200156825>
2. ГОСТ Р ISO 9000-2005 «Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь». –URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200093424>
3. Федерация хоккея России. –URL: <https://fhr.ru>

ПОЛНОТА КОНТЕНТА ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ХОККЕЯ

*Плахутина Е.Н., канд. пед. наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, библиотека
Кулбахтина А.З., канд. ист. наук
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Актуальность. Активное использование информационных электронных ресурсов в образовательном процессе, в том числе при подготовке тренерских кадров, обуславливает необходимость анализа критериев оценки электронно-библиотечных систем (ЭБС), что позволит определить наиболее эффективную из них.

Цель исследования. Дать характеристику критерию оценки электронно-библиотечных систем «полнота контента» и проанализировать ЭБС для выявления наиболее эффективной при подготовке тренерских кадров в области хоккея.

Внешние электронно-библиотечные системы и собственные «внутривузовские» ЭБС являются наиболее часто используемыми информационными электронными ресурсами в образовательном процессе.

Необходимо средство, критерий, позволяющие вузовской библиотеке оценить и выбрать ЭБС, которая будет оптимально обеспечивает реализацию образовательной программы по определенному уровню и направлению подготовки и сможет обеспечить максимальное удовлетворение информационных потребностей обучающихся. Указанные в учебно-методическом комплексе дисциплины электронно-библиотечные системы помогут «вписать» их в информационно-образовательное пространство вуза. [4] В оценке электронно-библиотечных систем особое значение имеют показатели, связанные со такими характеристиками как полнота контента, новизна контента и другие.

Электронно-библиотечные системы чаще всего оценивают по полноте контента. Проведем аналогию с понятием «полнота библиотечного фонда». Авторы пособия «Библиотечный фонд в терминах и определениях» Н. З. Стародубова и Е. И. Ратникова под «полнотой» понимали свойство фонда, характеризующее степень соответствия документных собраний библиотеки реальным и потенциальным запросам ее пользователей. В этом понимании полнота фонда может быть недостаточной, избыточной и оптимальной. [1]

Качественные характеристики всего контента связаны с аналогичными характеристиками отдельных электронных ресурсов, которые оцениваются как средство обучения и источник информации. Оценить каждый ресурс конкретной ЭБС, даже с условием ограничения определенным направлением

подготовки малоэффективно и очень трудоемко для осуществляющего выбор специалиста. Контент динамичен и за время досконального анализа может поменяться, поэтому необходимо определить четкий набор качественных показателей, которые можно применить для определенной группы ресурсов.

К ресурсам ЭБС возможно применить классификацию изданий по ГОСТу 7.60-2003 Издания. Основные виды. Термины и определения, поскольку все ЭБС содержат электронные версии традиционных печатных изданий. К основным видам изданий по целевому назначению относятся учебные, научные, справочные издания. В стандарте также выделены периодические издания. Эта классификация позволяет структурировать и проанализировать контент любой ЭБС с точки зрения его наполнения конкретными видами изданий.

В обеспечении реализации образовательной программы уровня бакалавриата ведущими ресурсами являются учебные издания. Остальные виды ресурсов также применяются для обучения и преподавания, но в силу своей специфики являются дополнительными. Для подготовки магистров особое значение играют научные издания. При подготовке тренерских кадров в области хоккея значение имеют как учебные, так и научные издания. Полнота контента ЭБС с точки зрения обеспечения образовательного процесса предполагает наличие электронных учебных изданий по всем входящим в программу дисциплинам. Речь идет именно об учебных изданиях, которые «содержат систематизированные сведения научного или прикладного характера, изложенные в форме, удобной для изучения и преподавания» (ГОСТ 7.60-2003 Издания. Основные виды. Термины и определения), и являются основным образовательным ресурсом. Сравнивая обеспеченность дисциплин определенной программы подготовки учебными изданиями электронно-библиотечной системы, можно сделать вывод о полноте контента ЭБС, которая может быть недостаточной или оптимальной. Дополнительной характеристикой полноты служит наличие других (неучебных) видов ресурсов – научных, справочных, периодических изданий.

Для оценки данного показателя были проанализированы контенты 7 электронно-библиотечных систем, предназначенные для направления подготовки «Физическая культура»: Университетская библиотека онлайн (УБО), Лань, ВООК.ru, IPRbooks, Юрайт, Руконт, Znanium. При оценке выявились следующие негативные моменты, которые не позволяют в полной мере сравнить несколько ЭБС. Во-первых, электронно-библиотечные системы имеют различные системы структурирования контента. В некоторых ЭБС это выделение специальности или деление по УГС, но в большинстве систем ресурсы можно объединить по тематике. Библиотечным специалистам необходимо оценить наполнение электронно-библиотечной системы для конкретных направлений подготовки, а обучающимся более удобной системой является тематическое деление. Чтобы иметь возможность сравнить полноту определенной коллекции ЭБС необходим одинаковый критерий структуризации, по которому эта коллекция выделена.

Тем не менее, количественные показатели позволили составить рейтинг электронно-библиотечных систем:

Университетская библиотека онлайн (УБО),

IPRbooks,

Лань,

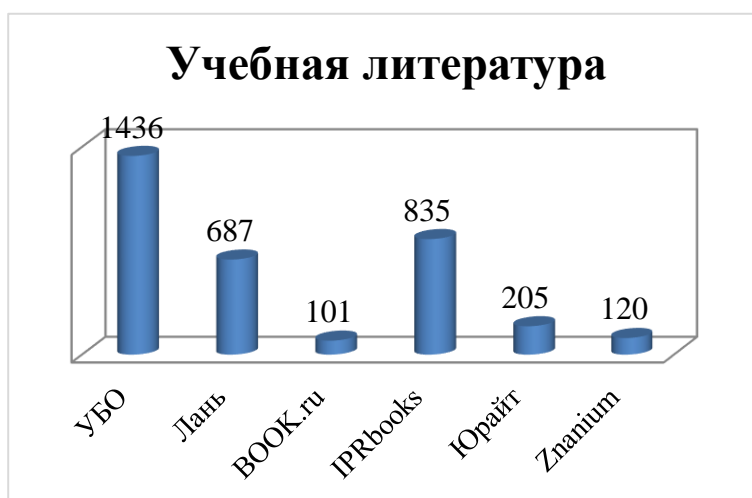
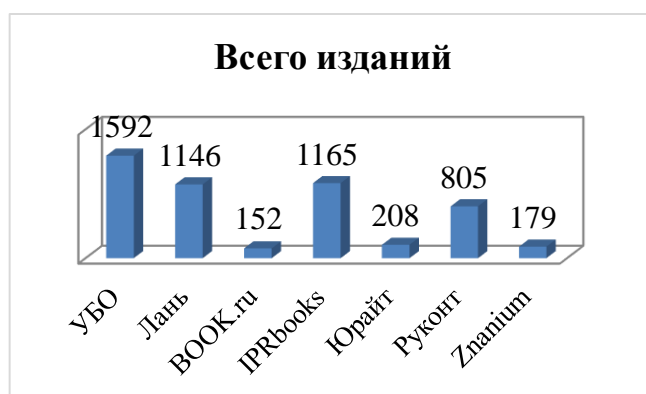
Руконт,

Юрайт,

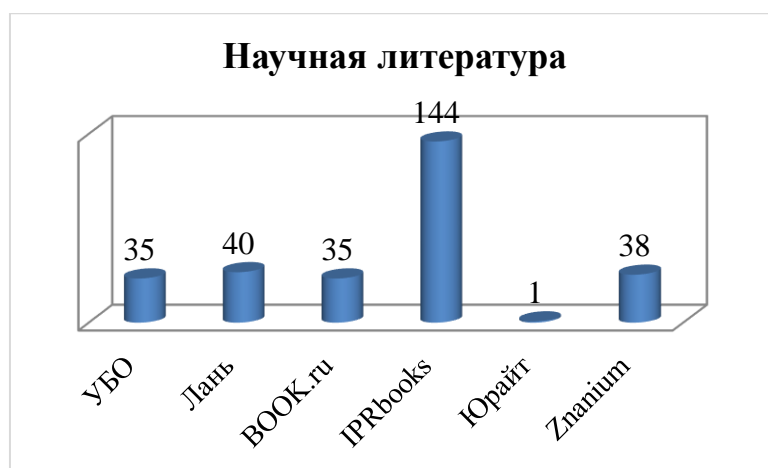
Znanium,

BOOK.ru.

Результаты представлены на диаграммах.



Для подготовки специалистов любого направления, в том числе тренерских кадров, особое значение имеют учебные ресурсы.



Выводы. Результаты сравнения электронно-библиотечных систем по критерию оценки «полнота контента» показывает, что рейтинг ЭБС, сформированный по полноте всего контента и полноте контента по видам изданий может отличаться, что необходимо учитывать при оценке конкретной ЭБС.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Библиотечный фонд в терминах и определениях / сост. Н. З. Стародубова, Е. И. Ратникова. – URL: <https://docplayer.ru/25810511-Bibliotechnyy-fond-v-terminah-i-opredeleniyah.html>
2. ГОСТ 7.60-2003 Издания. Основные виды. Термины и определения. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/12000930024>
3. ГОСТ Р 57723-2017 Системы электронно-библиотечные. Общие положения. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200156825>
4. Плахутина, Е. Н. Учебно-методический комплекс как один из инструментов формирования библиотекой информационно-образовательного пространства вуза : диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук / Челябинская государственная академия культуры и искусства. – Челябинск, 2012. – 189 с.

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ХОККЕИСТОВ-ЮНИОРОВ

*Раджабкадиев Р.М., Семенов М.М., Выборная К.В., Лавриненко С.В.,
Солнцева Т.Н.*

ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», Лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии, г. Москва

Актуальность. Хоккей с шайбой – вид спорта, в которой сочетаются интенсивные физические нагрузки, выполняемые на высокой скорости и силовая борьба, приводящая к мышечным травмам и повреждениям. В связи с этим, изучение биохимических маркеров повреждения мышечной ткани у

спортсменов данного вида спорта обретает особый интерес. Анализ биохимических показателей позволяет получить объективную оценку состояния здоровья спортсменов без отрыва от тренировочного цикла.

Цель исследования. Изучить биохимический статус крови хоккеистов-юниоров в предсоревновательный период подготовки.

Материалы и методы исследования. Нами было обследовано 34 спортсмена, входящие в состав юношеской сборной Российской Федерации по хоккею. Средний возраст испытуемых составил $16,3 \pm 0,8$ года (15-18). 24 спортсмена имели разряд кандидата в мастера спорта, остальные – 1 и 2 разряд. Показатели состава тела оценивались на биоимпедансном анализаторе InBody 720 («Biospace», Южная Корея) с определением массы тела (МТ), роста, возраста, индекса массы тела (ИМТ) и массы мышечной ткани (ММТ). Забор крови для определения биохимических параметров проводился утром, натощак до утренней тренировки. Исследование концентрации биохимических показателей в сыворотке крови (определение мочевины, мочевой кислоты, креатинина, активности аланинамино - (АЛТ) и аспартатаминотрансферазы (АСТ), креатинфосфокиназы (КФК), креатинфосфокиназы МБ (КФК-МБ)) осуществлялось на анализаторе фирмы «Konelab 20» (Финляндия). Лабораторные методы исследования проводились в соответствии со стандартными требованиями, установленными для плановой диспансеризации спортсменов высших достижений. Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием IBMSPSS Statistics v/ 23.0 (США) и Microsoft Excel. Результаты представили в виде средних величин и стандартного отклонения ($M \pm \sigma$) и min.-max.

Результаты исследования. Некоторые биохимические параметры обследованных спортсменов были подвержены значительным индивидуальным вариациям. Так, коэффициент вариации активности КФК и АСТ составил 68 и 46% соответственно, в то время у остальных показателей не превысили 20%. Важно отметить, что среднегрупповые величины изучаемых параметров находились в пределах референсных интервалов за исключением активности КФК. (Табл. 1.) Данный показатель у 81% обследованных значительно превысил верхнюю границу референсных величин в среднем в 2,04 раза (1,08 – 6,4). Уровень креатинина в крови спортсменов в 33% случаев был снижен.

Таблица 1

Биохимические показатели хоккеистов-юниоров ($M \pm \sigma$), (min.-max.)

Вид спорта	Глюкоза, моль/л	Креатинин, мкмоль/л	Мочевая кислота, мкмоль/л	Мочевина, ммоль/л	АСТ, Е/л	АЛТ, Е/л	КФК-МБ, Е/л	КФК, Е/л
Хоккей (n=34)	$5,7 \pm 0,3$ (5,3-6,6)	$66,5 \pm 16,1$ (49-97)	$321,5 \pm 63,6$ (218-468)	$5,4 \pm 0,9$ (4,1-7,9)	$24,6 \pm 5,9$ (14-63)	$18,4 \pm 5,9$ (11-34)	$15,3 \pm 2,7$ (10-21)	$309,7 \pm 11,7$ (97-1110)
Референсные инт-лы	4,1-5,9	62-115	210-420	2,2-7,2	0-35	0-45	1-25	0-171

Наиболее выраженные изменения в показателях состава тела наблюдались в значениях ММТ и в среднем составили $41,7 \pm 5,5$ (30,4-53,7) кг. Сравнение значений индекса массы тела (ИМТ) спортсменов с величинами популяционной нормы аналогичной возрастной группы выявило повышение данного показателя у хоккеистов в среднем на 11%, что, связано с развитой мышечной массой. Относительные величины МЖТ у спортсменов составило $11,6 \pm 1,7$, что ниже, чем показатели популяционной нормы [1].

Выводы. Высокие значения КФК, вероятно, связаны с механическими повреждениями мышечных клеток при интенсивных физических нагрузках взрывного характера и развитием у спортсменов данной группы креатинфосфокиназного механизма энергообеспечения [2, 3, 4, 5]. При этом, важно учитывать, что высокая активность мышечных энзимов на протяжении продолжительного времени может протекать бессимптомно, что повышает риск развития преморбидных состояний лимитирующих физическую работоспособность спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Руднев, С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М. РИО ВНИИОИЗ, 2014. С - 493.
2. Chia-Chi Wang. Effects of 4-Week Creatine Supplementation Combined with Complex Training on Muscle Damage and Sport Performance / Wang Chia-Chi, Fang Chu-Chun, Lee Ying-Hsian, Yang Ming-Ta, Chan Kuei-Hui // *Nutrients*. - 2018. - №10 (11). - P. 1640 <https://doi.org/10.3390/nu10111640>
3. Kristoffersen M. Power Production and Biochemical Markers of Metabolic Stress and Muscle Damage Following a Single Bout of Short-Sprint and Heavy Strength Exercise in Well-Trained Cyclists / M. Kristoffersen, O. Sandbakk, E. Tønnessen, I. Svendsen, G. Paulsen, E. Ersvær, I. Nygård, K. Rostad, A. Rynningen, V.V. Iversen, K. Skovereng, B.R. Rønnestad, H. Gundersen // *Front Physiol*. - 2018. - № 9: 155 <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00155>
4. Рыбина, И. Активность сывороточных ферментов в мониторинге тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта / И. Рыбина // *Вестник новых медицинских технологий*. - 2016. - №1. - P. 135-139
5. Винничук, Ю. Д. Маркеры повреждения мышечной ткани у спортсменов / Ю. Д. Винничук, И. В. Чикина // *Вестник проблем биологии и медицины*. - 2016. - № 3 (130). - P. 288-293

ОСОБЕННОСТИ ЛАБИЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Романова Н. Н., канд. пед. наук

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
кафедра безопасности жизнедеятельности*

Карпухин И. И.

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
кафедра теории и методики хоккея и футбола*

Актуальность. Современный хоккей предполагает максимальное раскрытие ресурсного потенциала личности юного хоккеиста. Требуемый сегодня уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности предполагает мгновенное принятие решений в ситуации быстро меняющихся условий, непредсказуемости, ограниченности во времени. Соответственно, за принятые решения игрокам необходимо нести ответственность, которая проявляется в том числе в способности мобильно, без лишних эмоций исправить сложившуюся ситуацию, если ее результат не удовлетворяет ни партнеров по игровому сочетанию, ни товарищей по команде в целом, ни тренера.

Психологическим аспектам подготовки юных хоккеистов уделяется недостаточно внимания. В подтверждение этому мы ежегодно получаем информацию от специалистов-практиков в данном виде спорта в рамках:

- выступления на научных конференциях различного уровня,
- при проведении учебных занятий со студентами Уральского государственного университета физической культуры, работающими в качестве тренеров по виду спорта,
- в процессе реализации дополнительных профессиональных программ повышения квалификации, в том числе программ профессиональной переподготовки по профилю «Теория и методика хоккея» (Высшая школа тренеров по хоккею);
- в ходе индивидуального и группового консультирования, бесед с тренерами по хоккею и т. д.

При этом в современной научно-методической литературе также присутствует немало источников, в которых отмечается значимость организации психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Особую важность в связи с вышесказанным приобретает лабильность мыслительных процессов, поскольку данное понятие характеризуется подвижностью, скоростью возникновения, протекания и прекращения нервного процесса. Как показала практика, именно от уровня развития лабильности напрямую зависит целый спектр профессиональных характеристик хоккеиста, позволяющих ему:

- а) мгновенно реагировать на ситуацию,

- б) генерировать одновременно большое количество вариантов выхода из сложившихся обстоятельств, мобильно оценивать эффективность каждого и осуществлять выбор наиболее результативного с учетом всех составляющих и переменных,
- в) оперативно исправлять допущенные ошибки, нивелировать их последствия,
- г) с высокой скоростью переключать внимание с одного объекта восприятия на другой,
- д) корректировать действия партнеров по звену и т. д.

Как видно из представленной информации, лабильность мышления является неотъемлемой частью каждой игры, повышает ее эффективность, увеличивает степень зрелищности, позволяет не дать активным действиям соперника стать результативными в собственной зоне. Сыграть абсолютно безукоризненно даже в рамках одного матча – сложная задача для каждого хоккеиста. Все ошибаются. И, когда встает вопрос компенсации этих ошибок, необходимо обратиться именно к лабильности мышления игроков.

Цель исследования. В содержании данной статьи будет показана значимость лабильности мышления в хоккее и намечены дальнейшие перспективы опытной работы.

Полученные результаты. В течение трех лет исследование лабильности мыслительных процессов проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска с участием женской хоккейной команды. Опытно-экспериментальная работа показала достаточно высокие результаты, в том числе внедренная методика позволила спортсменкам завоевать бронзовые медали по итогам сезона 2017-2018. После этого было принято решение при внесении соответствующих поправок и корректировок продолжить исследование в мужской хоккейной команде. Возрастной этап развития был идентичным.

Прежде, чем приступить к эксперименту, мы провели опрос среди игроков на предмет информированности относительно понятия «лабильность мышления». Также мы кратко представили теоретический блок информации касательно изучаемого психологического явления, и уточнили у юных хоккеистов, насколько, по их мнению, важна данная характеристика воспитаннику хоккейной школы. 92,9 % игроков ответили, что не понимают содержания понятия лабильности. 7,1 % респондентов указали, что фрагментарно осознают суть термина. При этом после презентации смысловой нагрузки слова «лабильность» все 100 % спортсменов безоговорочно отметили, что это важнейшая профессиональная составляющая игры любого хоккеиста.

Справедливости ради нужно затронуть нюансы проявления лабильности мышления. Прежде, чем заниматься ее диагностикой и развитием, важно уделить достаточное внимание скрытым факторам, отрицательно влияющим на проявление быстроты переключаемости мысли у спортсменов подросткового возраста. Нередко причиной застревания на ошибках, неэффективности анализа и синтеза по ходу матча, безадресных передач, неточных бросков, потери

контроля над шайбой в целом, невозможности оценить выгоду положения партнеров в конкретном моменте, является вовсе не низкий уровень лабильности нервных процессов. Ригидность мышления может быть следствием нерешенных психологических проблем у игрока. На этих сложностях происходит фиксация и, соответственно, весь фокус внимания смещается с игры на второстепенные детали.

По опыту работы со спортсменами мы можем утверждать, что такими невидимыми на первый взгляд ингибиторами мышления могут быть проблемные отношения в семье, в общеобразовательной школе, сложности взаимоотношений в команде и с тренером. То есть, в моменте физического нахождения игрока на смене, его мысли могут проецироваться на будущие реакции окружающих. Иными словами, находясь на льду, он ожидает за свои неточные действия крайне негативной реакции по окончании матча, и думает не об игре, а о том, какие последствия он может на себя навлечь, не выполняя задание тренера или выполняя его некачественно.

Только по факту устранения признаков низкоэффективного поведения хоккеистов, отработки психологических сложностей, обучения игроков приемам и техникам регуляции состояний, конструктивным стратегиям решения конфликтных ситуаций, можно приступать к развитию лабильности мышления, без опасений, что усилия тренера и спортивного психолога будут напрасными.

Хоккеистам постоянно необходимо чувствовать геометрию пространства, выставлять собственный узор игры, действовать изобретательно, но в согласии с поручением тренера и в соответствующей стилистике. Сложность в подобной ситуации составляет сохранение авторского взгляда спортсменов на игру, проявление индивидуальности, а также демонстрация творческого упрямства без ущерба для итогов матча.

В случае, если воспитанники (в зависимости от игрового амплуа) не предложили партнерам вариантов для развития атаки, не в полной мере осознали масштаб происходящего, не учли всех нюансов событийного ряда, не смогли удержать темп игры, не сохранили конфронтационную логику матча, потеряли концентрацию внимания и безосновательно снизили уровень его распределения, не смогли разрушить замысел игры соперника, не сумели продемонстрировать собственный продуктивный игровой почерк, ситуацию в любой момент до финального свистка может помочь исправить такая необходимая в игровых видах спорта характеристика нервной системы как лабильность. Именно способность не застревать на ошибках, то есть не находиться мысленно в прошедшем времени, а действовать здесь и сейчас, позволит восстановить баланс действий, при необходимости диаметрально развернуть ход игры и добиться желаемого результата, как по качеству игры, так и по итоговому счету.

Выводы. Важной составляющей в работе тандема «тренер-спортивный психолог» является высокий уровень мотивации обоих на качественное исполнение работы, а не на использование игроков для достижения собственных целей в ущерб работы детской психики.

В перспективе проведения исследования первоначальной необходимостью является ненавязчивое донесение до хоккеистов значимости психологической подготовки, на которую необходимо также уделять много времени, как и на остальные виды. Ведь только после момента отработки нерешенных психологических проблем можно говорить о развитии каких бы то ни было свойств, процессов, способностей и явлений психологии. Этот аспект подготовки юных спортсменов требует времени, обоюдного терпения и понимая значения конечной цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белякова, Н. Н. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 90-94.
2. Корнеев, В. А. Значимость психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.15. – Челябинск :УралГУФК, 2018. – С. 123-125.
3. Корнеев, В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск :УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
4. Романова, Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.
5. Романова, Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-91.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ

Романова Н. Н., канд.пед.наук

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
кафедра безопасности жизнедеятельности*

Шадрин Ю. С.,

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
кафедра теории и методики хоккея и футбола*

Актуальность. Важность психологической подготовки в физической культуре и спорте многократно отмечали разные исследователи современности [1, 2, 3, 4, 5]. Мотивационному компоненту в любом виде деятельности принадлежит внушительная роль. Именно высокий уровень мотивации во многом позволяет

человеку преодолевать возникающие объективные и субъективные трудности, сохранять максимально возможное качество процесса исполнения, перманентно развиваться, совершенствоваться и улучшать результат, итог выполненной работы. Мотивация к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает особую значимость. С одной стороны, принято считать, что на таком этапе подготовки у спортсменов просто не может быть сложностей с мотивацией. С другой стороны, практика показывает, что именно изучаемое нами психологическое явление регулярно находится в маятниковом состоянии, с завидным постоянством меняет полюс и изобилует отсутствием стабильности. Это связано с рядом факторов, обстоятельств и условий.

На сегодняшний день уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее непрерывно возрастает. Помимо физических нагрузок в такой ситуации актуальность имеет, в первую очередь, психологическое давление, оказываемое на игроков. Прессинг может проявляться от следующих участников ситуации:

- тренерского штаба (постоянно требующего максимальный результат как по качеству игры, так и по итоговому счету каждого матча);

- родителей воспитанников (чрезмерно часто старающихся проецировать на своих детей собственные нереализованные возможности, а также строящих планы на профессиональную карьеру своих детей и нередко не считающихся с мнением и состоянием юных хоккеистов в силу популярности избранного вида спорта и возможных финансовых перспектив или, наоборот, чрезмерно препятствующих увлеченности игроков хоккеем, поскольку может присутствовать убежденность, что спорт является более ущербным по ряду показателей в сравнении с дальнейшими перспективами качественного общего и высшего образования);

- соперников (в силу возрастных особенностей провоцирующих противоборствующую команду на проявление негативных эмоций публично, что в ситуации матча является еще и нарушением правил помимо всеобщего порицания или открытого проявления психологической слабости перед конкурентом);

- товарищей по команде (в случае неудовлетворительного качества игры в целом (игры в конкретном игровом отрезке), эффективности взаимодействия в определенном игровом сочетании, или в ситуации непланируемого итогового счета, активно проявляющих свой негатив как вербально, так и невербально);

- руководства хоккейного клуба или спортивной школы (нацеленного только на максимальный результат и нередко отказывающегося принять во внимание, что не всегда проигрыш в конкретном матче или проигрышная серия являются показателями низкого уровня качества спортивной подготовки команды и каждого отдельного игрока) и т. д.

Это лишь немногие моменты, оказывающие давление на неокрепшую психику хоккеистов. А, с учетом возрастного этапа развития воспитанников, на котором нередко преобладают экзальтационные поведенческие реакции, вопрос степени

и постоянства мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства не оставляет сомнений в актуальности.

Цель исследования. В связи с ограниченностью объема статьи мы рассмотрим особенности мотивационного компонента хоккеистов к занятиям избранным видом спорта, связанные с внутрисемейными взаимоотношениями.

Полученные результаты. Исследование проводилось в сезоне 2019-2020 на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска с участием мужской хоккейной команды 2003 года рождения.

Первичная работа была проведена по согласованию с тренером команды в лекционном формате на тему уверенности в себе и стабилизации самооценки. Помимо очевидной цели мы планировали подобным образом установить первоначальный контакт с игроками в ненавязчивой манере. В этот момент у юных хоккеистов была возможность самостоятельно:

- оценить профессионализм работы спортивного психолога с позиции стороннего наблюдателя;
- осознать значимость (не значимость) предлагаемой темы и сферы влияния спортивной психологии на качество и результат игры в хоккее;
- осмыслить наличие вопросов, которые могут латентно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процесса и, в случае необходимости, принять решение о назначении индивидуальной консультации с представленным специалистом;
- проанализировать наличие/отсутствие потребности команды в постоянной работе со спортивным психологом в индивидуальном и групповом формате, и т. д.

Лекция была проведена в интерактивном варианте, сообщенная тема получила одобрение со стороны игроков, живой отклик и положительную обратную связь. По итогу проведения лекции к тренеру были зафиксированы обращения от хоккеистов с целью обсуждения и отработки личных трудностей. В качестве заявленных проблем для проработки были указаны именно детско-родительские отношения.

Обсуждаемые сложности на первый взгляд в незначительной манере относятся к качеству и результату игры в хоккей, а, тем более, к мотивационному компоненту. Но, как показывает практика нашей работы на протяжении длительного времени, внутрисемейные взаимоотношения, стиль общения родителей с детьми и между собой, сложившиеся годами способы решения конфликтных ситуаций оказывают нередко самое непосредственное влияние на игру в хоккей и на мотивацию хоккеистов к спорту.

Систематизируя существующие на сегодняшний день психологические проблемы, с которыми мы сталкивались за период работы с хоккеистами разных возрастов и обоих полов, можно выделить следующие:

- завышенные ожидания от родителей по отношению к детям, и, как следствие, крайняя степень нетерпимости к любой допущенной юными спортсменами ошибке;

- проявление у родителей хоккеистов переноса, при котором личностные особенности ребенка, его достижения в моменте, его успехи в целом подвергаются действию сравнительной психологии всегда в пользу родителей или других детей в семье;
- непоколебимое ощущение собственного превосходства над ребенком по эмоциональному, жизненному, спортивному, профессиональному опыту, и как следствие, желание подавлять личность детей, осуществлять тотальный контроль и навязывать собственную волю;
- деспотизм в поведении, деструктивная критика, повышение голоса до уровня максимума при решении спорных ситуаций, обсуждении итогов матча, а в случае несогласия ребенка с родителем – вплоть до физического воздействия, угроз продать хоккейную форму, обесценивания достижений ребенка, сброса чувства вины за потраченное время, финансы, энергию и эмоции родителей;
- эмоциональная холодность родителей по отношению к детям, нежелание хвалить, говорить комплименты, поддерживать, верить в ребенка несмотря на временные неудачи;
- тотальная занятость родителей, нежелание тратить время на посещение домашних матчей и просмотр трансляций выездных матчей;
- оказание давления на спортсменов вследствие конкуренции родителей между собой за статистические показатели детей в официальных матчах, конфликтные ситуации на фоне этого как внеочередная демонстрация незрелости личности родителей;
- наличие претензий у родителей к тренеру хоккейной команды опять же в силу того, что многие родители считают себя большими специалистами в данном виде спорта нежели дипломированный специалист, а, в случае, если ребенок начинает защищать действия тренера, он мгновенно оказывается под давлением старших представителей семьи;
- устойчивое стремление к оцениванию действий хоккеистов вместо содействия, помощи, слов поддержки, что, в свою очередь, непрерывно держит детей в состоянии стресса и фрустрации.

На самом деле данный список можно еще значительно продолжить. Но даже, если представить, что из вышеуказанного перечня хоккеист может утвердительно отметить хотя бы один или два момента, вкупе с мужским, максимально брутальным видом спорта, мужским коллективом, где априори не принято жаловаться и говорить о личных сложностях, возрастными особенностями воспитанников, связанными с неустойчивыми эмоциональными реакциями и поведенческими шаблонами, низкой самооценкой, нестабильной психикой, не до конца сформировавшимися жизненными приоритетами, это уже может дать сбой на уровне мотивационного компонента в спорте даже на этапе совершенствования спортивного мастерства.

А реальная ситуация такова, что хоккеист может оказаться во всех этих ситуациях одновременно. И при этом, в силу пола и возраста, он о происходящем никому не рассказывает, то есть нет даже фактора проговаривания проблемы, безопасного отреагирования эмоций, не говоря уже

об устранении фрустраторов и стрессоров. Уровень мотивации к занятиям хоккеем в случае постоянного напряжения весомерно снижается. Нередко спортсмены отмечают, что не видят смысла продолжать занятия здесь и сейчас или не видят перспектив оставаться в спорте в дальнейшем. Иногда это сопровождается полным отказом от спортивной деятельности.

Если отмеченный спад накладывается еще и на снижение спортивных результатов, то для психолога возврат как минимум среднего уровня мотивации уже становится проблематичным. Даже, если спортсмен остается в команде в основном составе, его первоначальный настрой на игру (особенно с сильным соперником) находится на сниженном уровне, результаты выступления на соревнованиях также оставляют желать лучшего. Это закрепляет негативный опыт, усугубляет ситуацию и запускает механизм понижения мотивации с новой силой.

Безусловно, можно понять родителей, которые затрачивают многочисленные ресурсы для того, чтобы у хоккеистов была возможность осуществлять поставленные спортивные цели, стараются на благо семьи и желают своим детям только лучшего. Но также необходимо помнить, что родители несут ответственность за сохранность психики и эмоциональную уравновешенность своих детей.

Работа спортивного психолога в такой ситуации приобретает особую значимость. Специалисту нужно установить доверительный контакт с хоккеистом, опросить его, получить достоверную информацию, найти причину негатива, обнаружить возможности и резервы для сохранения стабильно высокого уровня мотивации на разных этапах спортивной подготовки, и направить юного спортсмена на самостоятельное устранение напрягающих факторов, снижающих мотивационные показатели, в случае, если родители отказываются идти на контакт. Важно, чтобы рекомендации спортивного психолога были исполнимы в ресурсах ребенка. Также стоит обратить внимание на осуществление профессиональной деятельности в тандеме с тренерским составом.

Выводы. Сохранение высокого уровня мотивации в современном хоккее имеет достаточно большое значение. На стабильность мотивационного компонента влияет целый спектр факторов. Одной из серьезных причин, оказывающих существенное воздействие на мотивацию являются детско-родительские отношения. От их качества во многом зависит результативность игроков на тренировках, товарищеских и официальных матчах, слаженность действий хоккеистов в игровых сочетаниях, концентрация внимания, эффективность мышления, продуктивность работы памяти и, конечно, уровень мотивации к занятиям хоккеем в целом. Сложности в семье отражаются на качестве игры и мотивации к избранному виду спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белякова, Н. Н. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д.

- А. Дятлов, Я. В. Латышин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 90-94.
2. Корнеев, В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск :УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Павлючков, А. А. Особенности формирования дивергентного мышления юных футболистов / А. А. Павлючков // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.16. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 180-182.
4. Романова, Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.
5. Романова, Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-91.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Сагитов И.Р., Ивановский Ю.В. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный хоккей требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой хоккейных движений. В связи с этим одна из актуальных проблем подготовки хоккеистов – овладение техникой движений, которые могут быть применимы в их игровой практике. К сожалению, сегодня практическому решению этой проблемы в подготовке юных хоккеистов уделяется мало внимания [3].

Броски шайбы в ворота – это один из важнейших компонентов игры в хоккей. Броски по воротам являются самым грозным оружием нападающих в современном хоккее. Выполнение бросков в хоккее – главная и завершающая стадия атаки. В связи с увеличением интенсивности игры и уменьшением времени на выполнение каких-либо двигательных действий ушел в прошлое так называемые бросок с длинной проводкой клюшки с шайбой. Чаще стали применять броски с коротким замахом: кистевой и кистевой с подкидкой [2].

Эффективность бросков шайбы в ворота (это в большей степени относится к броскам из стандартных положений) во многом зависит от технички

правильного выполнения этих спортивных движений. Основа бросковых техник в хоккее – кистевой бросок [1].

Хоккеист, не умеющий хорошо бросать шайбу, не представляет большой опасности для соперников, поэтому броскам (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технической подготовке хоккеиста. Опыт последних лет показывает, что уровень владения техникой бросков по воротам у хоккеистов 12-13 лет не высок [1; 2; 3].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном хоккее, в том числе и проблема совершенствования техники бросков по воротам у хоккеистов 12-13 лет, раскрыты недостаточно [1; 2; 3].

Цель исследования - обосновать и разработать комплекс, направленный на совершенствование техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет.

Методы исследования. С целью определения эффективности использования разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ АНО «Х/К «Торос»» г. Нефтекамск Республики Башкортостан. В исследовании принимали участие 20 хоккеистов 12-13 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники броска по воротам хоккеистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей бросков по воротам (табл.1-2).

Таблица 1

Показатели техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Показатель	КГ	ЭГ	p
Заметающий бросок (балл)	2,4±0,7	2,3±0,5	>0,05
Кистевой бросок (балл)	2,3±0,6	2,4±0,7	>0,05
Подкидка (балл)	2,2±0,5	2,1±0,4	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

В техническом действии «Заметающий бросок» в контрольной группе показатель составил - 2,4±0,7 балла, а в экспериментальной группе – 2,3±0,5 балла; при $p > 0,05$.

В техническом действии «Кистевой бросок» показатель в контрольной группе составил - $2,3 \pm 0,6$ баллов, а в экспериментальной группе - $2,4 \pm 0,7$ баллов, при $p > 0,05$.

В техническом действии «Подкидка» показатель в контрольной группе составил - $2,2 \pm 0,5$ баллов, а в экспериментальной группе - $2,1 \pm 0,4$ баллов, при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из таблицы 2, все показатели техники бросков по воротам у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой:

В техническом действии «Заметающий бросок» в контрольной группе показатель составил – $2,8 \pm 0,3$ балла, а в экспериментальной группе – $3,5 \pm 0,3$ балла; при $p < 0,05$.

В техническом действии «Кистевой бросок» в контрольной группе показатель составил – $2,7 \pm 0,3$ балла, а в экспериментальной группе – $3,6 \pm 0,3$ балла; при $p < 0,05$.

В техническом действии «Подкидка» в контрольной группе показатель составил – $2,6 \pm 0,4$ балла, а в экспериментальной группе – $3,4 \pm 0,3$ балла; при $p < 0,05$.

Таблица 2

Показатели техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Показатель	КГ	ЭГ	p
Заметающий бросок (балл)	$2,8 \pm 0,3$	$3,5 \pm 0,3$	$< 0,05$
Кистевой бросок (балл)	$2,7 \pm 0,3$	$3,6 \pm 0,3$	$< 0,05$
Подкидка (балл)	$2,6 \pm 0,4$	$3,4 \pm 0,3$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Обнаружено, что по окончании педагогического эксперимента все исследуемые показатели техники бросков по воротам (заметающий, кистевой, подкидка), выявленные по данным педагогического наблюдения, статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной.

Таким образом, определена эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет.

Выводы. Обнаружено, что по окончании педагогического эксперимента все

исследуемые показатели техники бросков по воротам (заметаящий, кистевой, подкидка), выявленные по данным педагогического наблюдения, статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной. Таким образом, определена эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники бросков по воротам хоккеистов 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов, В.А. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации/ В.А. Блинов, В.В. Плотников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: 2013. № 1. - С. 42-45.
2. Зыков, А.В. Интеграция техники и тактики в соревновательной игровой деятельности хоккеистов/ А.В. Зыков, В.В. Козин// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань. 2014. - С. 242-244.
3. Иванов, В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности: Ежегодник «Хоккей»/ В.П. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 46-49.

ПСИХОМОТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

*Семенов М.М.¹, Лавриненко С.В.¹, Выборная К.В.¹, Раджаббадиев Р.М.¹,
Кобелькова И.В.¹ канд.мед.наук, Лебедев А.Н.² д-р.биол.наук., проф.,
Никитюк Д.Б.¹ член-корр. РАН, д-р.мед.наук., проф.*

¹ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», Лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии, г.Москва

²ФГБУН «Институт психологии Российской Академии наук», г. Москва

Актуальность. Психомоторные особенности у разных индивидов проявляется по-разному, это различие обусловлено генетически. В спортивной науке менее изученным остается психомоторные возможности спортсмена, еще в большей мере это касается женщин, занимающихся хоккеем с шайбой так, как нет стандартов и модельных характеристик психомоторных показателей. Программа наших исследований включала изучение следующих сенсомоторных показателей: оценку объема кратковременной памяти, скорости простых сенсомоторных реакций и реакций выбора, уровня концентрации внимания, безошибочности ответов и определение интегрального когнитивного индекса каждого испытуемого. Полученные результаты позволят создать некоторые стандарты изменчивости сенсомоторных показателей хоккеисток и

эти стандарты могут быть использованы в практике для оценки текущего психосоматического состояния женщин хоккеисток. В предыдущих исследованиях нам удалось создать стандарты и оценочные шкалы психомоторных особенностей спортсменок на примере женщин-борцов [0, 0, 0].

Цель исследования. Сравнительная оценка психомоторных особенностей женщин, занимающихся хоккеем с шайбой.

Методы и организация исследования. Все материалы исследования были собраны с соблюдением правил биоэтики и с подписанием протоколов информированного согласия. В соответствии с законом о персональных данных, сведения были деперсонифицированы. Исследование одобрено комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». Обследовали 24 женщины Национальной хоккейной сборной команды РФ, на учебно-тренировочных сборах (ЕКП № 9489) в УТЦ «Новогорск» с 14 по 23 марта 2020 г. Возраст $22,4 \pm 3,6$ лет, из них: КМС – 8 чел., МС – 2 чел., МСМК – 14 чел. Контрольную группу составили студенты Высшей Школы Экономики, женщины 107 чел. в возрасте 16-30 лет не занимающиеся профессиональным спортом. Для регистрации психомоторных показателей использовали компьютерную программу А.Н. Лебедева [0, 0].

Результаты и их обсуждение. В табл. 1. представлены психомоторные показатели женщин, занимающихся хоккеем с шайбой высокой квалификации с учетом игрового амплуа и слитый массив спортсменок и контрольной группы.

Таблица 1

Психомоторные показатели женщин, занимающихся хоккеем с шайбой с учетом игрового амплуа и контрольной группы

Психомоторные показатели	Игровое амплуа			Слитый массив	
	Защитники n=9	Нападающ ие n=12	Вратари n=3	Хоккей n=24	Контроль n=107
Теппинг интервал, мс	127,6±25,5	128,1±33,9	174±50	133,7±35,1	174,5±41,9
Простая реакция среднее, мс	256,3±36,9	260±23,7	327±56,5	267±39,5	299,4±92,3
Реакция выбора среднее, мс	355,4±37,1	381,9±47,2	410±60,6	375,5±46,9	420,3±119,8
Внимание время среднее, мс	472,3±57,2	493,1±63,6	696,7±110,8	510,8±96,9	594,5±220,3
Запоминание в среднем, мс циф.	391±49	423,5±67	464±56,4	416,4±61,9	623,8±56,6
Максимум объем памяти, циф.	9,3±2,3	10,5±1,6	10,4±1,6	10±1,9	8,6±1,3
Средний объем памяти, циф.	78,4±19,2	81,5±11,2	85±3,7	8,8±14	7,1±1,2

Примечание: $M \pm \sigma$ среднее и стандартное откл., жирным – достоверные различия $p < 0,05$

При сопоставлении оценок психомоторных показателей спортсменок с учетом игрового амплуа, обнаружено достоверные различие средних значений по t-критерий Стьюдента ($p < 0,05$), по двум показателем. Спортсменки защитники и нападающий достоверно различаются по показателям простая реакция среднее, мс и внимание время среднее, мс от вратарей. Между защитниками и нападающими достоверных различий по психомоторным показателям не обнаружено. Все значения психомоторных показателей у спортсменок с учетом игрового амплуа и слитого массива находятся в пределах общепопуляционной нормы (Е.П. Ильин). Анализ достоверности различий средних значений психомоторных показателей между спортсменками без учета игрового амплуа и контрольной группы, обнаружили достоверные различия по всем показателям (в табл. 1 выделено жирным). Так, по сравнению спортсменками показатель теппинг интервал в контрольной группе больше в 1,31 раза ($p < 0,05$). В сравнении с контрольной группой простая реакция среднее у хоккеисток меньше в 1,12 раза ($p < 0,05$). Сравнительно реакция выбора среднее у спортсменок по сравнению с контрольной группой меньше в 1,11 раза ($p < 0,05$). Внимание время среднее хоккеисток по сравнению с контрольной группой меньше в 1,16 раза ($p < 0,05$). В сравнении по показателю запоминание в среднем у спортсменок меньше в 1,48 раза ($p < 0,05$) чем в контрольной группе. Максимум объема памяти хоккеисток по сравнению с контрольной группой больше ($p < 0,05$). Средний объем памяти спортсменок по сравнению с контрольной группой больше ($p < 0,05$). У спортсменок меньше значения теппинг интервала, т.е. выше частота движений кистью, более высокая скорость простой реакции и реакции выбора. Также спортсменки превосходят контрольную группу в показателях объема памяти.

Выводы. 1. По всем представленным психомоторным показателям, обнаруживших достоверные различия между сравниваемыми группами слитого массива, преимущество имеют спортсменки.

2. Полученные стандарты могут быть предложены для оценки текущего сенсомоторного состояния женщин, занимающихся хоккеем с шайбой.

3. Оценка индивидуальных сенсомоторных показателей спортсменок может служить основанием для коррекции программ подготовки женщин, занимающихся хоккеем с шайбой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебедев, А.Н. Психофизиологические закономерности памяти. /В кн: Вопросы кибернетики. Проблемы измерения психических характеристик человека в познавательных процессах./ Отв. ред. Ю.М. Забродин. - М.: Изд-во Научного Совета по комплексной проблеме «Кибернетика». - 1980. - С. 69-93
2. Лебедев, А.Н. Психофизиологические закономерности восприятия и памяти. Отв. ред. А.Н. Лебедев М. Наука, 1985, 181 с.
3. Семенов, М.М., Шипилов А.А., Мартиросова К.Э., Мартиросов Э.Г. Особенности взаимосвязи морфологических и психомоторных показателей у

женщин-борцов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология, 2013. № 3. С. 103–111.

4. Мартиросова, К.Э., Жихарева О.Г., Семенов М.М., Мартиросов Э.Г., Година Е.З. Дерматоглифика, сенсомоторные и скоростно-силовые возможности у теннисистов разной квалификации // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология, 2013. № 3. С. 127–136.

5. Семенов, М.М., Мартиросов Э.Г. Прогнозирование спортивной одаренности женщин-борцов с учетом комплекса соматометрических, функциональных и нейрофизиологических показателей // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология, 2015. № 3. С. 76–81.

6. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. – Спб.: Питер, 2003б. – 384 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ «ПОЗИЦИОННАЯ ОБОРОНА И НАПАДЕНИЕ», В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Сиплатов М.А., Даянова А.Р., канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Одной из движущих сил развития хоккея является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, хоккей претерпел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка [1].

Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры [3].

Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами тактики. Смена средств осуществления решений происходит относительно часто. Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков [2].

Как показал теоретический анализ научно-методической литературы для хоккеистов 13-14 лет, занимающихся в группах ТЭ–2 года обучения в тренировочном процессе большое внимание уделяется совершенствованию тактических систем, направленных на выход из зоны защиты и переходу к атаке при срыве ее командой соперников [1, 2, 3]. Таким образом, определение наиболее эффективных тактических систем, применяемых при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение», в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет является актуальным.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные тактические системы, применяемые при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение», в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет

Методы исследования: для решения поставленной цели нами было проведено педагогическое наблюдение с целью определения наиболее эффективных тактических систем, применяемых при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение». В качестве экспертов были приглашены десять тренеров по хоккею высшей и первой квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения наиболее эффективных тактических систем, применяемых при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение», в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет было проведено педагогическое наблюдение десяти тренеров по хоккею с шайбой, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты педагогического наблюдения

Тактическая система	Эффективность (%)	Ранговое место
1-1-2 в зоне обороны	14,9±2,4	4
2-3 в зоне обороны	20,8±2,9	2
5-5 в зоне обороны	24,7±3,1	1
5-4 в зоне обороны	11,6±2,6	5
3-2 в зоне обороны	17,3±2,8	3

В ходе педагогического наблюдения, проведенного для определения наиболее эффективных тактических систем, применяемых при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение», в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет было выявлено, что эффективность тактической системы 1-1-2 в зоне обороны составляет - 14,9±2,4 % (4 ранговое место);

- эффективность тактической системы 2-3 в зоне обороны составляет - 20,8±2,9 % (2 ранговое место);

- - эффективность тактической системы 5-5 в зоне обороны составляет - 24,7±3,1 % (1 ранговое место);

- эффективность тактической системы 5-4 в зоне обороны составляет - 11,6±2,6 % (5 ранговое место);

- эффективность тактической системы 3-2 в зоне обороны составляет - 17,3±2,8 % (3 ранговое место).

Выводы. Определено, что наиболее эффективной тактической системой, применяемой при выполнении тактической комбинации «позиционная оборона и нападение» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет является – система «5-5 в зоне обороны».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика/ В.И. Колосков, В.Л. Климин. - М. - Физкультура и спорт. - 2011. - 200с.

2. Костка, В. Современный хоккей/ В. Костка. - М. - Физкультура и спорт. - 2016. - 256 с.

3. Савин, В.П. Исследование путей рациональной методики подготовки хоккеистов: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ В.П. Савин. - М. - 2004. - 21 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

*Скориков Д.В., Ивановский Ю.В. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Подготовка юных хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Интерес к поиску эффективных средств учебно-тренировочного воздействия на детей 10-11 лет занимающихся хоккеем с шайбой обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям, с другой - именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека [1, 2].

Характерной особенностью хоккея, в отличие от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста. Ее суть сводится к выполнению рационально организованных движений, направленных на скоростно-маневренное прохождение хоккеистом игрового пространства [2, 3].

Таким образом, становится очевидным, что достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства хоккеистов. Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера, все это требует от спортсменов высокого уровня техники передвижения на коньках, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста [1, 2, 3].

Следовательно, совершенствование техники катания на коньках у юных хоккеистов неперемный и обязательный процесс для достижения высоких спортивных результатов, а выбранная нами тема является актуальной.

Цель исследования – выявить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передвижения на коньках хоккеистов 10-11 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передвижения на коньках хоккеистов 10-11 лет. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой.

Контрольная группа хоккеистов 10-11 лет использовала в тренировочном процессе общепринятую методику.

Экспериментальная группа тренировалась с включением в основную часть занятия модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передвижения на коньках хоккеистов 10-11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 10-11 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технического приема.

Из таблицы 1, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели уровня технической подготовленности хоккеистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	до эксперимента	после эксперимента	p
Бег спиной вперед по «восьмерке» (балл)	61,9±2,1	60,1±1,9	>0,05
Слаломный бег (балл)	31,5±2,5	30,9±2,1	>0,05
Бег по виражу вправо (балл)	66,5±1,5	65,8±1,7	>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

Так, данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент объем, выполненных технических приемов передача шайбы у хоккеистов 10-11 лет контрольной группы в начале исследования составлял - 61,9±2,1 (кол/раз), а в экспериментальной - 60,1±1,9 (кол/раз); при p>0,05.

Данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент эффективно, выполненных приемов передача шайбы по отношению к общему числу выполненных приемов передача шайбы у хоккеистов 10-11 лет в контрольной группе в начале исследования составлял - 31,5±2,5 (%), а в экспериментальной - 30,9±2,1 (%); при p>0,05 (табл. 1).

Показатель процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил - 66,5±1,5 (%), а в экспериментальной – 65,8±1,7 (%), при p>0,05 (табл. 1).

Из таблицы 2 следует, что после педагогического эксперимента между группами выявлены статистически достоверно значимые различия во всех изучаемых показателях.

Таблица 2

Показатели уровня технической подготовленности хоккеистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	до эксперимента	после эксперимента	p
Бег спиной вперед по «восьмерке» (балл)	63,5±1,4	67,4±1,6	<0,05
Слаломный бег (балл)	34,5±1,4	37,9±1,3	<0,05
Бег по виражу вправо (балл)	64,6±1,3	61,8±1,2	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Так, данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент объем, выполненных технических приемов передача шайбы у хоккеистов 10-11 лет контрольной группы в начале исследования составлял - 63,5±1,4 (кол/раз), а в экспериментальной - 67,4±1,6 (кол/раз); при p<0,05 (табл. 2).

Данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент эффективно, выполненных приемов передача шайбы по отношению к общему числу выполненных приемов передача шайбы у хоккеистов 10-11 лет в контрольной группе в начале исследования составлял - 34,5±1,4 (%), а в экспериментальной - 37,9±1,3 (%); при p<0,05 (табл. 2).

Показатель процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил - 64,6±1,3 (%), а в экспериментальной – 61,8±1,3 (%), при p<0,05 (табл. 2).

Вывод. Вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передвижения на коньках хоккеистов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов, В.П. Основание методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности: Ежегодник «Хоккей»/ В.П. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С. 46 – 49.
2. Хоккей. Из опыта подготовки канадских хоккеистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации. [http://hockey 99. Ru](http://hockey99.ru) Хоккей СССР 2014(дата обращения 17.05.2019 г.).
3. Швецов, А.П. Управление подготовкой хоккеистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.П. Швецов. <http://www.old.zelaosport.ru>. (дата обращения 19.11.2019).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМБИНАЦИЙ ПРИ ИГРЕ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ У ХОККЕИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Смирнов Е.А., Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Опыт работы современных тренеров, наблюдения за играми ведущих российских и зарубежных команд, свидетельствуют о том, что тактическая подготовка является ведущим фактором в соревновательной деятельности на этапе спортивных достижений. Данный вид подготовки является одним из важнейших разделов в подготовке высококвалифицированных спортсменов-хоккеистов.

Однако, в тренировочном процессе хоккеистов 17-18 лет тактической подготовке уделяется недостаточно внимания, о чем свидетельствует анализ соревновательных игр команд. В большей степени это касается тактики игры в большинстве [3]. Структуру тактической подготовленности спортсмена определяет специфика хоккея и является ее решающим фактором. Во многих игровых видах спорта выбор и использование рациональной тактической схемы независимо от действий основных конкурентов является основной составной частью тактической подготовленности [2].

Для более эффективного процесса тактической подготовки необходимо обосновывать методику через соревновательную деятельность хоккеистов 17-18 лет. В связи с этим необходимо выявить часто применяемые и эффективные комбинации при численном большинстве игроков данного возраста [1].

Цель исследования – определить частоту применения и эффективности комбинаций при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет.

Полученные результаты. Для определения частоты применения и эффективности комбинаций при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет было проведено стенографирование видеозаписей с Первенства России. Всего было проанализировано десять игр. Результаты стенографирования видеозаписей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности комбинаций при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет на Первенстве России в среднем за игру, (M±m)

Комбинации при игре в большинстве	Коб., (%)	Кэф., (%)
1. «5х4» с задачей вывести на бросок защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, либо нападающего по центру	9,8±0,9	44,7±4,6
2. «5х4» с задачей вывести на бросок защитника с правого фланга на дальнюю штангу	8,6±0,7	40,3±4,8

3. «5x4» с задачей вывести на бросок защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, либо нападающего по центру	17,1±1,2	65,4±3,2
4. «5x4» с задачей создания на ограниченном участке перед воротами численного преимущества	8,6±0,8	38,6±3,9
5. «5x4» с задачей вывести нападающего справа от ворот на бросок для передачи или самостоятельной атаки	16,5±1,4	63,3±3,5
6. «5x4» с задачей вывести нападающего на бросок выкатывающемуся на ворота по центру, который может дать пас защитнику или любому другому партнеру	9,0±0,9	40,1±4,5
7. «5x4» с задачей вывести защитника по центру на бросок через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения	16,1±1,2	60,2±3,8
8. «5x4» с задачей вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего	14,3±1,3	58,6±3,6

Примечание: Кэф. – коэффициент эффективности; Коб. – коэффициент объема; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

В ходе исследования нами было определено, что на Первенстве России хоккеисты 17-18 лет чаще всего при игре в большинстве применяют следующие комбинации:

- «5x4» с задачей вывести на бросок защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, либо нападающего по центру (17,1±1,2),
- «5x4» с задачей вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи (16,5±1,4),
- «5x4» с задачей вывести защитника на бросок через нападающего по центру занимающего позицию внутри оборонительного построения (16,1±1,2),
- «5x4» с задачей вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего (14,3±1,3).

На Первенстве России у хоккеистов 17-18 лет наиболее эффективными комбинациями при игре в большинстве также являются:

- «5x4» с задачей вывести на бросок защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, либо нападающего по центру (65,4±3,2),
- «5x4» с задачей вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи (63,3±3,5),
- «5x4» с задачей вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру (60,2±3,8),
- «5x4» с задачей вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего (58,6±3,6).

Вывод. Вышеуказанные данные необходимо учитывать при построении тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических действий у хоккеистов 17-18 лет при игре в численном большинстве, то есть больше внимания следует уделять совершенствованию именно эффективных и часто применяемых тактических комбинаций при игре в большинстве для спортсменов данного возраста, таким как: «5х4» с задачей вывести нападающего справа от ворот на бросок для самостоятельной атаки или передачи, «5х4» с задачей вывести на бросок защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, либо нападающего по центру, «5х4» с задачей вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего, «5х4» с задачей вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гареева, А. С. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий хоккеистов 15-16 лет // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: НГУ, 2018. – С.84-86.
2. Кузьмин, С. Б. Выявление наиболее результативных тактических действий в защите у хоккеистов 16-17 лет // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики сборник межрегиональной студенческой научно-практической конференции. – Уфа: БашИФК, 2019. – С. 29-31.
3. Хамматов, Б. М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 534-536.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Сытый Н.Ю., Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный хоккей характеризуется возросшим соперничеством команд за владение шайбой во время игры, как можно дольше, чтобы иметь больше шансов на достижение победы. Однако завладев шайбой, необходимо сохранить его в команде, довести его до ворот соперника, поразить эти ворота – главные задачи овладевших шайбой [1].

В решении данных задач существенная роль из технического арсенала отводится передачам. Передачи шайбы – один из важнейших элементов техники хоккея, способный решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные передачи позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника [2].

Ценность передачи определяется его качеством – точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой [3].

Правильное выполнение передачи гарантирует игроку точность направления полета шайбы. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету шайбе высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения хоккеиста, делающего передачу [2].

От качества передач во многом зависит процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак.

Таким образом, становится очевидным, что требования к технике передачи шайбы хоккеистов очень высокие по всем параметрам.

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают низкий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного хоккея. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных хоккеистов [1].

Решение проблемы технической подготовки юных хоккеистов видится, во-первых, в создании стройного учебного процесса с чёткой последовательностью и направленностью, во-вторых, в изменении самого подхода к процессу обучения, внедрении самых современных форм, средств и методов работы с данными хоккеистов. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без чёткого и объективного понимания всего процесса подготовки [1, 2, 3].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном хоккее, в том числе и проблема технической подготовки и подготовленности раскрыты недостаточно.

Цель исследования – выявить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет.

Методы исследования. С целью выявления эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники приема передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы хоккеистов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контрольная группа хоккеистов 12–13 лет использовала в тренировочном процессе общепринятую методику.

Экспериментальная группа тренировалась с включением в тренировочный процесс модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технического приема.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели уровня технической подготовленности хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	до эксперимента	после эксперимента	p
Объем, выполненных передач (к/раз)	61,9±2,1	60,1±1,9	>0,05
Эффективно, выполненная передача (%)	31,5±2,5	30,9±2,1	>0,05
Брак при выполнении передачи шайбы (%)	66,5±1,5	65,8±1,7	>0,05
Экспертное оценивание (баллы)	3,1±0,5	3,2±0,4	>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

Так, данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент объем, выполненных технических приемов передача шайбы у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы в начале исследования составлял - 61,9±2,1 (кол/раз), а в экспериментальной - 60,1±1,9 (кол/раз); при p>0,05 (табл. 1).

Данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент эффективно, выполненных приемов передача шайбы по отношению к общему числу выполненных приемов передача шайбы у хоккеистов 12-13 лет в контрольной группе в начале исследования составлял - 31,5±2,5 (%), а в экспериментальной - 30,9±2,1 (%); при p>0,05 (табл. 1).

Показатель процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил - 66,5±1,5 (%), а в экспериментальной – 65,8±1,7 (%), при p>0,05 (табл. 1).

Показатель экспертного оценивания при выполнении приема передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил – 3,1±0,5 (баллов), а в экспериментальной – 3,2±0,4 (балла), при p>0,05 (табл. 1).

Из таблицы 2 следует, что после педагогического эксперимента между группами выявлены статистически достоверно значимые различия во всех изучаемых показателях.

Таблица 2

Показатели уровня технической подготовленности хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

Показатель	до эксперимента	после эксперимента	p
Объем, выполненных передач (к/раз)	63,5±1,4	67,4±1,6	<0,05
Эффективно, выполненная передача (%)	34,5±1,4	37,9±1,3	<0,05
Брак при выполнении передачи шайбы (%)	64,6±1,3	61,8±1,2	<0,05
Экспертное оценивание (баллы)	4,0±0,3	4,9±0,4	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Так, данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент объем, выполненных технических приемов передача шайбы у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы в начале исследования составлял - 63,5±1,4 (кол/раз), а в экспериментальной - 67,4±1,6 (кол/раз); при p<0,05 (табл. 2).

Данные полученные экспертами в соревновательных играх обнаружили, что процент эффективно, выполненных приемов передача шайбы по отношению к общему числу выполненных приемов передача шайбы у хоккеистов 12-13 лет в контрольной группе в начале исследования составлял - 34,5±1,4 (%), а в экспериментальной - 37,9±1,3 (%); при p<0,05 (табл.2).

Показатель процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил - 64,6±1,3 (%), а в экспериментальной – 61,8±1,3 (%), при p<0,05 (табл. 2).

Показатель экспертного оценивания при выполнении приема передачи шайбы в контрольной группе в начале исследования составил – 4,0±0,3 (баллов), а в экспериментальной – 4,9±0,4 (балла), при p<0,05 (табл. 2).

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет.

Выводы. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 12–13 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет, способствует статистически значимым достоверным различиям в показателях: эффективно, выполненных передач шайбы; брак при выполнении передачи шайбы и брак при приеме шайбы (<0,05). Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование техники передач шайбы у хоккеистов 12-13 лет является

эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гендрон, Г. Деятельность тренера в хоккее: учебно-методическое пособие/ Г. Гендрон, В. Стендлленд. - М.: Спорт, 2013. - 208 с.
2. Усатов, А.А. Техника комплексных приемов хоккеистов [Электронный ресурс]. Учебное пособие. (дата обращения 19.12.2018).
3. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: учебно-методическое пособие/ Д. Чемберс. - М.: «Спорт», 2010. - 360 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

*Холена П.Д., Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный хоккей - это игра, основанная на разноплановой активности игроков и интенсивной работе динамического характера. Она 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 [3].

Одна из тенденций развития современного хоккея - интенсификация игры, которая проявляется как в повышении ее собственно скоростного компонента, так и в увеличении числа технических элементов, выполняемых хоккеистами в единицу времени [2, 3].

Это объясняется тем, что создание в ходе работы по развитию скоростных способностей хоккеистов двигательного потенциала обеспечивает базу для проявления ими своего технического мастерства в любых по сложности условиях игры [1, 3].

Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития скоростных способностей игроков ставится для всех видов подготовки, а её 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.

Особое значение имеет целенаправленная скоростная подготовка юных хоккеистов 10-11 лет, в возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов [1, 2].

В то же время, несмотря на определенную разработанность современных подходов к скоростной подготовке юных спортсменов, обширную научно-

методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития скоростных качеств, на практике не наблюдается обнадёживающих эффектов от их внедрения. Многие отечественные специалисты отмечают отставание наших хоккеистов в данном компоненте физической подготовки [1; 2; 3].

Цель исследования – обосновать, усовершенствовать и выявить эффективность методики, направленной на воспитание скоростных качеств у хоккеистов 10-11 лет.

Методы исследования. С целью определения эффективности использования усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе АНО СДЮСШОР Х/К «Салават Юлаев» г. Уфы. В исследовании принимали участие 20 хоккеистов 10-11 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития исследуемых показателей. Полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 36 м» в контрольной группе показатель составил - $32,57 \pm 0,09$ сек, а в экспериментальной группе – $32,59 \pm 0,07$ сек; при $p > 0,05$.

Таблица 1

Показатели уровня скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тесты	КГ	ЭГ	p
Бег на коньках 36 м (сек)	$32,57 \pm 0,09$	$32,59 \pm 0,07$	$>0,05$
Реакция на движущийся объект (мс)	$14,55 \pm 0,22$	$14,57 \pm 0,17$	$>0,05$
Реакция выбора (мс)	$937,81 \pm 2,96$	$938,64 \pm 2,73$	$>0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

В контрольном упражнении «Реакция на движущийся объект» изучаемый показатель в контрольной группе составил – $14,55 \pm 0,22$ мс, а в экспериментальной группе - $14,57 \pm 0,17$ мс достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

В контрольном упражнении «Реакция выбора» изучаемый показатель в контрольной группе составил – $937,81 \pm 2,96$ мс, а в экспериментальной группе – $938,64 \pm 2,73$ мс достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростных качеств юных хоккеистов нами, было проведено повторное тестирование уровня проявления компонентов скоростных качеств у хоккеистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из таблицы 2, все показатели скоростных качеств у хоккеистов 10-11 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой:

Таблица 2

Показатели уровня скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тесты	КГ	ЭГ	p
Бег на коньках 36 м (сек)	$31,81 \pm 0,05$	$31,63 \pm 0,09$	$< 0,05$
Реакция на движущийся объект (мс)	$14,36 \pm 0,14$	$13,78 \pm 0,19$	$< 0,05$
Реакция выбора (мс)	$931,79 \pm 2,47$	$926,09 \pm 3,15$	$< 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 36 м» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил – $31,81 \pm 0,05$ сек, а в экспериментальной группе – $31,63 \pm 0,09$ сек; при $p < 0,05$.

В контрольном упражнении «Реакция на движущийся объект» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил – $14,36 \pm 0,14$ мс, а в экспериментальной группе – $13,778 \pm 0,19$ мс; при $p < 0,05$.

В контрольном упражнении «Реакция выбора» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил – $931,79 \pm 2,47$ мс, а в экспериментальной группе – $926,09 \pm 3,15$ мс; при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет.

Выводы. Выявлены статистически достоверно значимые различия в показателях скоростных качеств ($p < 0,05$), в экспериментальной группе по окончании эксперимента, в сравнении с аналогичными показателями контрольной группы: бег на коньках на 36 м; реакция на движущийся объект и

реакция выбора. Таким образом, можно утверждать, что усовершенствованная методика обнаружила свою эффективность при воспитании скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брызгалов, Г.В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сензитивности в развитии физических качеств [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. //https://www.dissercat.com/.ru(дата обращения 23.09.2019 г.).
2. Дерябин, С.Е. Структура физической подготовленности юных хоккеистов/ С.Е. Дерябин //Теория и практика физической культуры. – М.: № 12. 2001. - С. 30-32.
3. Козловский, Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов/ Г.Н. Козловский //Хоккей. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - С. 52-55.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ТРЕНЕРАМИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПО ХОККЕЮ

*Цыбин Д.В. Директор ХК «УФА», г. Уфа
Гареева А.С. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Хоккей является одним из самых популярных, конкурентоспособных, зрелищных видов спорта. Во всем мире его смотрят миллионы людей и стараются играть как профессионалы, так и любительские команды [2]. Кроме того, в нашей стране хоккей имеет особую значимость в системе всего спорта. Также очень популярным является детский, юношеский хоккей. И значимость подготовки хоккеистов обусловлена внедрением в России Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная машина». Основной целью которой является подготовка именно спортивного резерва, сохранения контингента, повышение конкурентоспособности вида спорта конкретно в нашей стране [1].

В связи с этим, постоянный рост конкуренции уже в детско-юношеском хоккее требует постоянного развития новых методик, учебно-методического обеспечения подготовки хоккеистов начиная от новичков, заканчивая спортсменами высокого уровня (профессионалами) [2].

В современном хоккее каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был лучшим, он даже пытается интенсифицировать специализацию, ускорить вступление своего ребенка в какие-либо клубы, команды, увеличение количества игр, потому что родители видят своего ребенка самым лучшим. И поэтому

взаимоотношение родителей и тренеров играет значимую роль, так как очень часто неблагоприятно играет на подготовку (своих же) детей.

Во многих детских спортивных школах по хоккею есть проблема взаимоотношений тренера и родителей юных спортсменов. Практика показывает, что очень большой процент увольнения или перевода детских тренеров с групп подготовки на другую возрастную группу связан с недовольством родителей методом и методикой преподавания, выбранной тренером. Активное участие родителей перерастает в советы тренеру по применению методик в тренировочном процессе, в формировании звеньев команды, обсуждение действий тренера. Всё это часто проходит в присутствии детей, что негативно отражается на общем психологическом состоянии ребёнка и подрывает авторитет тренера. Что, конечно же, неблагоприятно влияет на процесс подготовки и чаще всего бывает негативным. Исследования показали, что 80% тренеров ограничивают участие родителей в спортивной карьере детей ролью спонсоров (оплата расходов). Более половина тренеров категорически против любого вмешательства родителей в тренировочный процесс. Практика спортивной деятельности выделяет пять типов проблемных родителей, которые могут стать источником стресса для юных спортсменов:

1. «Незаинтересованные родители»; их главная особенность в том, что они пассивны.
2. «Сверхкритичные родители», которые никогда не удовлетворены выступлениями юного спортсмена, что приводит к возникновению и закреплению у последнего неуверенности в своих силах.
3. «Комментирующие родители», которые на соревнованиях могут громко давать указания спортсмену, комментировать действия всех, включая тренера.
4. «Родители, пытающиеся заменить тренера» берут за правило обучать и наставлять юных спортсменов часто в разрез с инструкциями тренера.
5. «Родители-перестраховщики», главная особенность которых в том, что они склонны волноваться по любому поводу.

Ориентация родителей на быстрые достижения спортивных результатов ребенка приводят к тому, что многие юные спортсмены в первые годы занятий выбывают из спортивных групп, не справившись с нагрузками. Подобная текучесть связана не только с форсированной подготовкой, но и несоответствием способности части юных спортсменов требованиям избранного вида спорта [3].

Исходя из всего выше сказанного, многие тренеры предпочитают не пускать на тренировки родителей, мало находясь в непосредственном контакте с ними. Родители не имеют достоверной информации, что приводит к домыслам, слухам, и кривотолкам.

В связи со спецификой работы детского тренера, первым помощником должен быть родитель. Ведь в возрасте 5-7 лет ведущая деятельность младшего дошкольника – игра предметно-манипулятивная. Ребенок не играет, а манипулирует с предметом, сосредотачиваясь на действии. Дети в основном обладают разной функциональной и психологической подготовленностью,

имеют разный словарный запас, разное восприятие происходящих событий. Родители лучше всех знают особенности своих детей. Тренер в процессе бесед должен донести до родителей, на каком промежуточном этапе подготовки он хочет видеть результаты своих учеников. Если удастся выработать систему взаимоотношений с родителями, то юный спортсмен находится под двойным влиянием. В этом случае гораздо эффективнее проходит адаптация ребенка к новым для него условиям и требованиям, к режиму, нагрузкам и отдыху.

Результаты исследований говорят о том, что личность тренера как бы пронизывает все слои коллектива, акцентируя основные воздействия на глубинном уровне – уровне деятельности. От тренера как от личности, зависит то, каким у него будут взаимоотношения с родителями. Оно пропорционально тому, как развивается ребёнок, каких успехов он достигнет за день за неделю, месяц. Будет ли он бежать на тренировку сломя голову и получать удовольствие от занятия хоккеем, или же под давлением и уговором родителей посещать занятие. Здесь уже всё зависит от тренерского мастерства, умений, знаний.

В настоящее время современных работ посвященных межличностным отношениям между родителями и тренерами в хоккее практически не существует. На основании вышеизложенного тема межличностных отношений родителей с тренерами в процессе обучения в детских спортивных школ хоккея является актуальной.

Цель исследования. Обосновать актуальность проблемы межличностных отношений родителей с тренерами в процессе обучения в детских спортивных школах по хоккею и поиска пути решения данной проблемы.

Для достижения цели нами было проведено анкетирование родителей по вопросам межличностных взаимоотношений с тренером по хоккею. В анкетировании приняли участие 50 родителей, чьи дети занимаются (тренируются) в ХК «УФА». Для обеспечения объективности ответов анкета была анонимной. Первое анкетирование проводилось в октябре 2018 года, повторное анкетирование проводилось через год, в октябре 2019 года. Рассчитывалось процентное соотношение полученного ответа к общему числу ответов.

Полученные результаты. В результате проведенного анкетирования были получены следующие данные.

В результате анкетирования определено, что полностью доверяют тренеру лишь 26% родителей, частично доверяют 36% и 38% родителей не доверяют тренерам.

Полученные данные свидетельствуют о том, что межличностные отношения между тренерами и родителями по основным направлениям доверия являются не очень благоприятными. Что свидетельствует о том, что необходимо выстраивать эти взаимоотношения, искать пути компромиссов с целью повышения эффективности процесса подготовки хоккеистов.

С целью коррекции отношений и сохранения доверительных взаимоотношений, в ХК «УФА» ежеквартально проводятся следующие мероприятия: совместные

выезды на природу, тимбилдинг, семинары от старших тренеров и руководства клуба, семинары с привлечением спортивного психолога, открытые тренировки с приглашением родителей. Всего за учебный год было проведено девять мероприятий.

С целью определения эффективности данных мероприятий, по основным направлениям взаимоотношений тренеров и спортсменов, нами было проведено повторное анкетирование в 2019-2020 учебном, а именно в октябре 2019 года. В результате проведенного анкетирования было выявлено, что процент родителей полностью доверяющих тренеру увеличился на 15% и составил 51%. Так же процент родителей, совсем не доверяющих тренеру сократился до 21%.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об актуальности проблемы взаимоотношений тренеров и родителей, о необходимости решения данной проблемы, о поиске средств по решению данной проблемы, о разработке методик по коррекции взаимоотношений, а также об эффективности принятых мер хоккейным клубом «УФА» по регуляции взаимоотношений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 220 с.
2. Феодорова, Э. З. Возможности оценки восприятия спортсменами-подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (17 мая - 13 июня 2013 года, г. Краснодар). - 2013. - С. 303.
3. Хвацкая, Е.Е., Психологические основы работы с «проблемными» родителями юных спортсменов/Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Психология спорта: наука, искусство, профессия: Сб. статей под редакцией К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. - М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа». – С.248-255.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБМАННЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Шайхутдинов А.А, Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Развитие современного спорта, а также динамика высших достижений находятся на том уровне, когда очередное превышение существующих результатов дается с возрастающим трудом, требует прогрессирующих затрат сил, времени и других ресурсов. В связи с этим,

оптимизация многолетнего процесса подготовки должна осуществляться уже на ранних этапах спортивной специализации [1].

Хоккей относится к ситуационным видам спорта. Действия спортсменов проходят в сложных условиях непосредственного контакта с игроками команды-соперника. Они быстротечны, развертываются в малые отрезки времени и в условиях информационной неопределенности. Соревновательная деятельность спортсменов в командных видах спортивных игр складывается, главным образом, из выполнения технико-тактических действий. Количество и последовательность действий, которые придется выполнять игроками в течение матча зависит от технического мастерства противоборствующих команд, а также того тактического плана, которого придерживаются соперники во время игры [2].

Таким образом, становится очевидным, что современный хоккей предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это только часть подготовки спортсменов, основа - технико-тактическая подготовка.

В тоже время, в настоящее время, в хоккее значительно повысилась роль обманных технико-тактических приемов. Это связано с тем, что команды по своему уровню физической подготовленности в значительной мере выровнялись. И для того, чтобы получить желаемый численный перевес атакующих игроков на наиболее важном участке поля, уже недостаточно только умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обвести хотя бы одного игрока [3]. Следовательно, совершенствование обманных технико-тактических приемов в тренировочном процессе хоккеистов является важной педагогической задачей.

Однако из анализа научной методической литературы, нами было выявлено, что на современном этапе развития хоккея с шайбой существует острая недостаточность научных исследований, направленных на совершенствование обманных технико-тактических приемов у хоккеистов с шайбой [1,3]. Таким образом, совершенствование обманных технико-тактических приемов хоккеистов, на наш взгляд, является актуальной.[1, 2].

Цель исследования – обосновать, модифицировать и выявить эффективность методики, направленной на совершенствование обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет.

Методы исследования. С целью обоснования эффективности модифицированной методики совершенствования обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет. Было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 10 спортсменов в каждой. Тренировочные занятия проводились по стандартному тренировочному плану, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения. В основной части занятия применялась модифицированная методика совершенствования обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного межгруппового анализа было выявлено (табл. 1), результативность обманного технико-тактического приема «короткая обводка» до педагогического эксперимента в экспериментальной группе – $32,9 \pm 2,1$ % и в контрольной группе – $32,7 \pm 2,2$ % результаты не имели статистически достоверного различия, при $p > 0,05$, что говорят об однородности групп.

Таблица 1

Показатели результативности обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы, $M \pm m$

Показатель	группа	До	P	После	P1
Короткая обводка (%)	КГ	$32,7 \pm 2,2$	$>0,05$	$33,6 \pm 1,3$	$<0,05$
	ЭГ	$32,9 \pm 2,1$		$36,4 \pm 1,2$	
Силовая обводка (%)	КГ	$22,5 \pm 2,5$	$>0,05$	$23,4 \pm 1,5$	$<0,05$
	ЭГ	$22,3 \pm 2,7$		$26,6 \pm 1,4$	
Длинная обводка (%)	КГ	$24,3 \pm 2,6$	$>0,05$	$25,2 \pm 1,2$	$<0,05$
	ЭГ	$24,1 \pm 2,9$		$28,6 \pm 1,4$	

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – между группами до эксперимента; p1 – между группами после эксперимента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

В конце исследования в экспериментальной группе показатель «короткой обводки» - $36,4 \pm 1,2$ %, в контрольной – $32,7 \pm 2,2$ % при $p < 0,05$ – получены статистически достоверные различия.

Результативность (%) обманного технико-тактического приема «силовая обводка» до исследования в экспериментальной группе – $22,3 \pm 2,7$ % в контрольной – $22,5 \pm 2,5$ %, при $p > 0,05$.

В конце эксперимента в экспериментальной группе - $26,6 \pm 1,4$ %, в контрольной – $23,4 \pm 1,5$ % при $p < 0,05$ получены статистически достоверные различия.

Анализ оценки результативности обманного технико-тактического приема «длинная обводка» показал, что результативность (%) в начале исследования в экспериментальной группе – $24,1 \pm 2,9$ % контрольной – $24,3 \pm 2,6$ %, при $p > 0,05$, что говорит об однородности групп.

По окончании исследования в экспериментальной группе результативность обманного технико-тактического приема «длинная обводка» составила – $28,6 \pm 1,4$ %, в контрольной – $25,2 \pm 1,2$ % при $p < 0,05$ получены статистически достоверные различия.

В результате проведенного межгруппового анализа было выявлено (табл. 2), что экспертная оценка обманного технико-тактического приема «короткая обводка» до в экспериментальной группе составила – $10,8 \pm 0,8$ балла в контрольной – $10,7 \pm 0,7$ балла, при $p > 0,05$, что говорят об однородности групп.

Таблица 2

Показатели экспертного оценивания обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы, $M \pm m$

Показатель	группа	До	P	После	P1
короткая обводка (балл)	КГ	10,7±0,7	>0,05	12,4±0,6	<0,05
	ЭГ	10,8±0,8		16,1±0,6	
Силовая обводка (балл)	КГ	12,8±0,6	>0,05	13,4±0,3	<0,05
	ЭГ	12,7±0,6		15,8±0,5	
Длинная обводка (балл)	КГ	11,3±0,5	>0,05	12,8±0,5	<0,05
	ЭГ	11,6±0,4		15,2±0,4	

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – между группами до эксперимента; p1 – между группами после эксперимента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

В конце исследования в экспериментальной группе - 16,1±0,6 балла, в контрольной – 12,4±0,6 балла при $p < 0,05$ получены статистически достоверные различия. Экспертная оценка обманного технико-тактического приема «силовая обводка» до педагогического исследования в экспериментальной группе – 12,7±0,6 балла и в контрольной группе – 12,8±0,6 балла, при $p > 0,05$.

В конце исследования в экспериментальной группе - 15,8±0,5 балла, в контрольной – 13,4±0,3 балла при $p < 0,05$. Анализ экспертного оценивания обманного технико-тактического приема «длинная обводка» показал, что изучаемый показатель до педагогического исследования в экспериментальной группе – 11,6±0,4 балла и в контрольной группе – 11,3±0,5 балла, при $p > 0,05$, что говорит об однородности групп. По окончании исследования в экспериментальной группе оценка обманного технико-тактического приема «длинная обводка» составила – 15,2±0,4 балла, в контрольной – 12,8±0,5 балла, при $p < 0,05$. Это свидетельствует тем, что игроки экспериментальной группы, в отличие от контрольной, стали более эффективно исполнять прием и значительно чаще стали обыгрывать соперника.

Выводы. Выявлено, что по окончании исследования в экспериментальной группе показатели результативности и экспертных оценок обманных технико-тактических приемов (короткая обводка, силовая обводка, длинная обводка) статистически достоверно значимо различаются, в сравнении с аналогичными данными контрольной группы ($p < 0,05$). Это свидетельствует тем, что игроки экспериментальной группы, в отличие от контрольной, стали более эффективно исполнять прием и значительно чаще стали обыгрывать соперника. Следовательно, модифицированная методика, направленная на

совершенствование обманных технико-тактических приемов хоккеистов 11-12 лет обнаружила свою эффективность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, Ф.Ю. Техника владения клюшкой и шайбой юных хоккеистов // «Ежегодник». - М.: Хоккей, 2016. Вып. 4. - С. 12- 14 с.
2. Костка, В. Современный хоккей: монография. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 115 с.
3. Тарабин, И.И. Искусство побеждать: монография. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 216 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В БОЛЬШИНСТВЕ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Шаринов Ш.А., Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В современном хоккее с шайбой среди команд юношей наблюдается увеличение спортивной конкуренции в следствие все большего повышения скорости игры. В связи с этим хоккеисты постоянно находятся в сложных игровых ситуациях, где при дефиците времени необходимо быстро принимать тактические решения и выполнять соответствующие действия. Это свидетельствует о том, что на первый план в юношеском хоккее выходит способность своевременно и эффективно решать игровые тактические задачи [2]. В современном хоккее даже в тех случаях, когда обе команды ведут себя максимально корректно, при нынешней жесткой манере игры обязательно кто-либо оказывается на скамейке штрафников, и на поле возникает численное неравенство. Главная задача игроков в большинстве – это его реализация [3]. Большое значение при игре в большинстве имеют групповые тактические действия игроков: чем выше тактическое искусство хоккеистов, тем успешнее и рациональнее они используют свою технику, физические качества, знания и умения в борьбе с соперниками в разнообразных условиях [1].

Цель исследования – определить частоту применения и эффективности групповых тактических действий при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Анализ игр проводился для выявления наиболее часто применяемых и эффективных групповых тактических действий при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет с помощью стенографирования видеозаписей с Первенство России. Всего было проанализировано семь финальных и полуфинальных игр.

Показатели коэффициентов объема и эффективности групповых тактических действий при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет на Первенствах России представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет на Первенстве России в среднем за игру, ($M \pm m$)

Тактические действия	Ко, (%)	Кэ, (%)
Тактические действия в нападении:		
1) передача шайбы,	34,2±4,14	62,5±3,68
2) скрещивание,	22,7±2,36	62,8±3,83
3) стенка,	7,3±1,18	21,4±2,63
4) оставление шайбы,	13,2±2,01	42,7±4,78
5) пропуск шайбы,	4,2±1,21	30,5±3,65
6) заслон.	11,5±2,32	40,3±2,71
Тактические действия в защите:		
1) переключение,	3,9±1,21	47,6±3,34
2) подстраховка.	3,0±1,05	42,7±3,21

Примечание: Ко – коэффициент объема; Кэ – коэффициент эффективности; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

Из таблицы 1 видно, что в ходе стенографирования видеозаписей определено, что спортсмены на Первенстве России чаще всего применяют следующие групповые тактические действия при игре в большинстве – передача шайбы (34,2±4,14) и «скрещивание» (22,7±2,36). Реже применяются такие тактические действия, как «оставление шайбы» (13,2±2,01), «заслон» (11,5±2,32), «стенка» (7,3±1,18) и «пропуск шайбы» (4,2±1,21), «переключение» (3,9±1,21) и «подстраховка» (3,0±1,05).

Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными групповыми тактическими действиями при игре в большинстве также являются: передача шайбы (62,5±3,68) и «скрещивание» (62,8±3,83).

Менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются – «оставление шайбы» (42,7±4,78), «заслон» (40,3±2,71), «пропуск шайбы» (30,5±3,65) и «стенка» (21,4±2,63), «переключение» (47,6±3,34), «подстраховка» (42,7±3,21).

Вывод. Полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет. То есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных групповых тактических действий при игре в большинстве у спортсменов данного возраста, таким как «передача шайбы» и «скрещивание».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуллин, Р.Р., Садриев А. Р. Повышение эффективности технико-тактической деятельности хоккеистов [Электронный ресурс]. <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-tehniko-takticheskoj-deyatelnosti-hokkeistov> (дата обращения 13.03.2020).
2. Кашикаров, В.А. Некоторые вопросы тактической подготовки в хоккее // Культура физическая и здоровье.– 2015. – № 3 (5). – С. 15-17.
3. Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 184 с.
4. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физ.культ. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.
5. Хамматов, Б.М., Юламанова Г.М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы междунар. науч.-практич. конф. – Чебоксары: ЧГСА, 2019. – С. 534-536.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Ширьязданов М.Р., Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный юношеский хоккей с шайбой характеризуется большой спортивной конкуренцией, постоянным ростом технико-тактического мастерства соперников [1].

Одними из эффективных технико-тактических действий в данном виде спорта являются финты, передачи, броски по воротам, которые в сочетании с мастерским владением клюшкой, хорошим катанием и прицельными бросками шайбы с разных участков площадки позволяют обойти соперников и забить шайбу в ворота противника [2].

Однако, выполнение данных технико-тактических действий невозможно без высокого уровня развития специальных физических качеств хоккеистов, которые обеспечивают их эффективность и результативность [3].

Таким образом, существует необходимость в определении специальных физических качеств у хоккеистов 15-16 лет, обеспечивающих эффективность и результативность технико-тактических действий у спортсменов данного возраста.

Цель работы – определить специальные физические качества у хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Для определения специальных физических качеств у хоккеистов 15-16 лет проводился корреляционный анализ между показателями уровня развития специальных физических качеств и показателями эффективности технико-тактических действий спортсменов данного возраста.

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между уровнем развития специальных физических качеств и эффективностью технико-тактических действий

Виды физических качеств	Технико-тактические действия		
	Финты	Передачи	Броски по воротам
Координационные способности			
1. Способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений	-0,80	-0,81	-0,88
2. Способность к статическому равновесию	0,40	0,35	0,33
3. Способность к динамическому равновесию	0,79	0,75	0,76
4. Способность выполнять действия без лишней мышечной напряженности	0,53	0,51	0,56
Силовые способности			
1. Собственно силовые способности	0,59	0,61	0,58
2. Скоростно-силовые способности	0,79	0,75	0,80
Гибкость			
1. Подвижность позвоночного столба	0,56	0,34	0,66
2. Подвижность тазобедренных суставов	0,48	0,62	0,65
3. Подвижность коленных суставов	0,33	0,67	0,68
4. Подвижность плечевых суставов	0,67	0,32	0,56
5. Подвижность голеностопных суставов	0,35	0,52	0,33
Выносливость			
1. Общая выносливость	0,64	0,66	0,68
2. Скоростная выносливость	0,59	0,61	0,60
3. Скоростно-силовая выносливость	0,75	0,78	0,81
4. Силовая выносливость	0,57	0,55	0,58
5. Координационная выносливость	0,78	0,75	0,73
Скоростные способности			
1. Простая реакция	-0,61	-0,60	-0,58
2. Реакция на движущийся объект	-0,80	-0,82	-0,76
3. Антиципирующая реакция	-0,79	-0,80	-0,72
4. Реакция выбора	-0,73	-0,72	-0,70
5. Быстрота движений	-0,77	-0,70	-0,72
6. Быстрота одиночного движения	-0,75	-0,77	-0,73

Примечание: r – коэффициент корреляции.

Из таблицы следует, что значимые положительные корреляционные связи были выявлены между: - показателями уровня развития скоростно-силовых качеств и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=0,75\dots0,80$);

- показателями уровня развития скоростно-силовой выносливости и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=0,75\dots0,81$);

- показателями уровня развития координационной выносливости и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=0,73\dots0,78$).

Значимые отрицательные корреляционные связи были выявлены между показателями:

- способности к дифференцированию пространственных и временных параметров движений и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,81\dots-0,88$);

- реакцией на движущийся объект и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,76\dots-0,82$);

- антиципирующей реакцией и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,72\dots-0,80$);

- реакцией выбора и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,70\dots-0,73$);

- быстротой движений и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,70\dots-0,77$);

- быстротой одиночного движения и эффективностью всех технико-тактических действий ($r=-0,73\dots-0,77$).

Вывод. Таким образом, специальными физическими качествами, обеспечивающими эффективность технико-тактических действий у хоккеистов 15-16 лет, являются: скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и координационная выносливость, способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений, сложные реакции – РДО, реакция выбора и антиципирующая, быстрота движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов, В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.
2. Овечкин, А.М., Черенков Д.Р. Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккее с шайбой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 35-37.
3. Савин, В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

*Щитов Н.А., аспирант, Гареева А.С. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
Савельев Г.Г. Заслуженный тренер России, г. Серов*

Актуальность. Тактическая подготовка в современном хоккее является основополагающей. Ее значимость возрастает параллельно с возрастом и квалификацией спортсменов. При одинаковом уровне технической и физической подготовленности выигрывает та команда, игроки которой в совершенстве владеют рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе игровой деятельности [4].

Упущения в совершенствовании элементов тактического мастерства игроков отрицательно влияют на эффективность и качество командных действий и взаимодействий хоккеистов во время игры. Это относится и к тактическим действиям в обороне. Именно способность эффективно действовать в обороне во многом определяет результативность самих тактических ситуаций и игры, в целом [1].

В настоящее время задания в тактической подготовке хоккеистов используются тренерами по-разному и в разной последовательности, с различной дозировкой особенно на этапе совершенствования в учебно-тренировочных группах [4]. На современном этапе развития хоккея возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических действий в обороне хоккеистов конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию спортсменами в соревновательных поединках своих тактических возможностей [3].

Цель исследования - определить результативные тактические оборонительные системы высококвалифицированных хоккеистов.

Процесс совершенствования тактических действий необходимо строить с учетом особенностей соревновательной деятельности, наиболее результативных тактических оборонительных систем высококвалифицированных спортсменов [1].

Для определения содержания процесса тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации нами были определены наиболее результативные оборонительные системы высококвалифицированных хоккеистов. Для этого было проведено педагогическое наблюдение. Наблюдение проводилось путем стенографирования видеозаписей игр Континентальной хоккейной лиги. Эксперты отмечали общее количество каждого тактического приема в конкретной оборонительной системе и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу (%). К результативным способам выполнения приема были отнесены те способы, где выполнение

приема заканчивалось точной передачей, ударом и не было потери шайбы. Как видно из таблицы 1, к наиболее результативным тактическим системам обороны эксперты отнесли: малоактивную оборонительную систему 0-5 (45%), активную оборонительную систему 2-1-2 (42%), активную оборонительную систему 3-2 (37%).

Таблица 1

Наиболее результативные тактические систем обороны

№ п/п	Тактические действия в оборонительных системах	Результативность %
1	малоактивная оборонительная система 0 – 5	45
2	малоактивная оборонительная система 1- 4 (1-2-2)	20
3	малоактивная оборонительная система 1-3-1	18
4	активная оборонительная система 2-1-2	42
5	активная оборонительная система 2-3	16
6	активная оборонительная система 3-2	37
7	активная оборонительная система 2-2-1	22

Полученные в результате исследования данные позволяют определить направления в построении процесса тактической подготовки с позиции выбора средств и методов совершенствования наиболее результативных оборонительных систем хоккеистов. То есть, для достижения результативности в игре и повышения эффективности оборонительных действий, в процессе тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации следует основной акцент осуществлять на такие оборонительные системы, как: малоактивную оборонительную систему 0-5, активную оборонительную систему 2-1-2, активную оборонительную систему 3-2.

Вывод. Выявленные в результате проведенного исследования наиболее результативные в играх квалифицированных хоккеистов данные, позволяют определить основное направление в построении тактической подготовки хоккеистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлов, С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо/ С.В. Павлов, Т.В. Бондарчук, А.С. Мавлеткулова// Теория и практика физической культуры. 2006. -№8.- С. 28-30.
2. Пушкина, Е.А. Тактика в спортивных играх (на примере разновидностей хоккея) // Электронный научный журнал. 2016. -№ 5 (8).- С. 566-571.

3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов ВУЗов.- М.: Академия, 2003. - 400 с.

4. Хамматов, Б.М., Анализ соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов Б.М. Хамматов, Г.М. Юламанова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ - Уфа. УГАТУ, 2019. - С. 397-398.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Янчук А.Д., Гареева А.С. канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Марчинский А.В. тренер ХК «Хумо», г. Ташкент*

Актуальность. Специфика хоккея на льду заключается в том, что спортсмен должен обладать умением быстрого развития и замедления скорости во время игрового отрезка длиной в 30-45 секунд, мгновенной реакции на движущийся предмет (шайбу) и других игроков.

Несмотря на наличие в научно-методической литературе многочисленных методик скоростной подготовки молодых хоккеистов, вызывающих доверие результатов от их применения не наблюдается [1]. В большей степени у хоккеистов 14-15 лет тренировочный процесс направлен на повышение общей физической подготовленности, тактической и технической оснащенности [2, 3].

Цель исследования. Определить наиболее значимые компоненты скоростных качеств, обеспечивающие эффективное выполнение технических действий хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для определения наиболее значимых компонентов скоростных качеств, обеспечивающие эффективное выполнение технических действий хоккеистов 14-15 лет нами был проведен корреляционный анализ между наиболее значимыми для хоккеистов 14-15 лет техническими действиями и показателями различных компонентов скоростных качеств спортсменов данного возраста. Определение взаимосвязей между изучаемыми компонентами проводилось с помощью расчетов коэффициента корреляции по Спирмену.

Из анкетирования мы выяснили, что специалисты в области хоккея к основным техническим действиям хоккеистов на этапе углубленной специализации отнесли следующие: броски шайбы, передвижения на коньках, передача шайбы, вбрасывание шайбы и прием шайбы. Кроме того, среди компонентов скоростных качеств специалисты выделяют быстроту движений, быстроту одиночного движения, быстроту простой реакции, сложной реакции выбора, реакции на движущийся объект и антиципирующую реакцию[6].

С целью подтверждения и уточнения ведущих компонентов скоростных качеств проведен корреляционный анализ между вышеперечисленными показателями.

После проведенной статистической обработки обнаружены значимые корреляционные взаимосвязи между:

- показателями частоты движений и передвижением на коньках ($r=0,89$);
- показателями быстроты простой реакции и техническим действием вбрасывание ($r=0,79$);
- показателями быстроты одиночного движения и бросками шайбы ($r=0,74$); передачи шайбы ($r=0,72$); прием шайбы ($r=0,71$);
- показателями реакции выбора и бросками шайбы ($r=0,81$);
- показателями реакции на движущийся объект и бросками шайбы ($r=0,54$); вбрасывание шайбы ($r=0,62$);

Значимых корреляционных взаимосвязей между показателями антиципирующей реакции и техническими действиями не выявлено.

Средняя статистическая взаимосвязь обнаружена между показателями реакции на движущийся объект и бросками шайбы, вбрасывание шайбы.

Таблица 1

Взаимосвязи между наиболее значимыми для хоккеистов 14-15 лет техническими действиями и показателями различных компонентов скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет

Технические действия	Скоростные качества					
	Быстрота простой реакции	Реакция выбора	Реакция на движущийся объект	Быстрота одиночного движения	Частота движений	Реакция антиципации
Вбрасывание шайбы	0,79	0,22	0,62	0,52	0,18	0,18
Броски шайбы	0,4	0,81	0,54	0,74	0,34	0,16
Передвижение на коньках	0,35	0,27	0,26	0,32	0,89	0,11
Передача шайбы	0,47	0,3	0,21	0,72	0,29	0,17
Прием шайбы	0,48	0,28	0,3	0,71	0,26	0,12

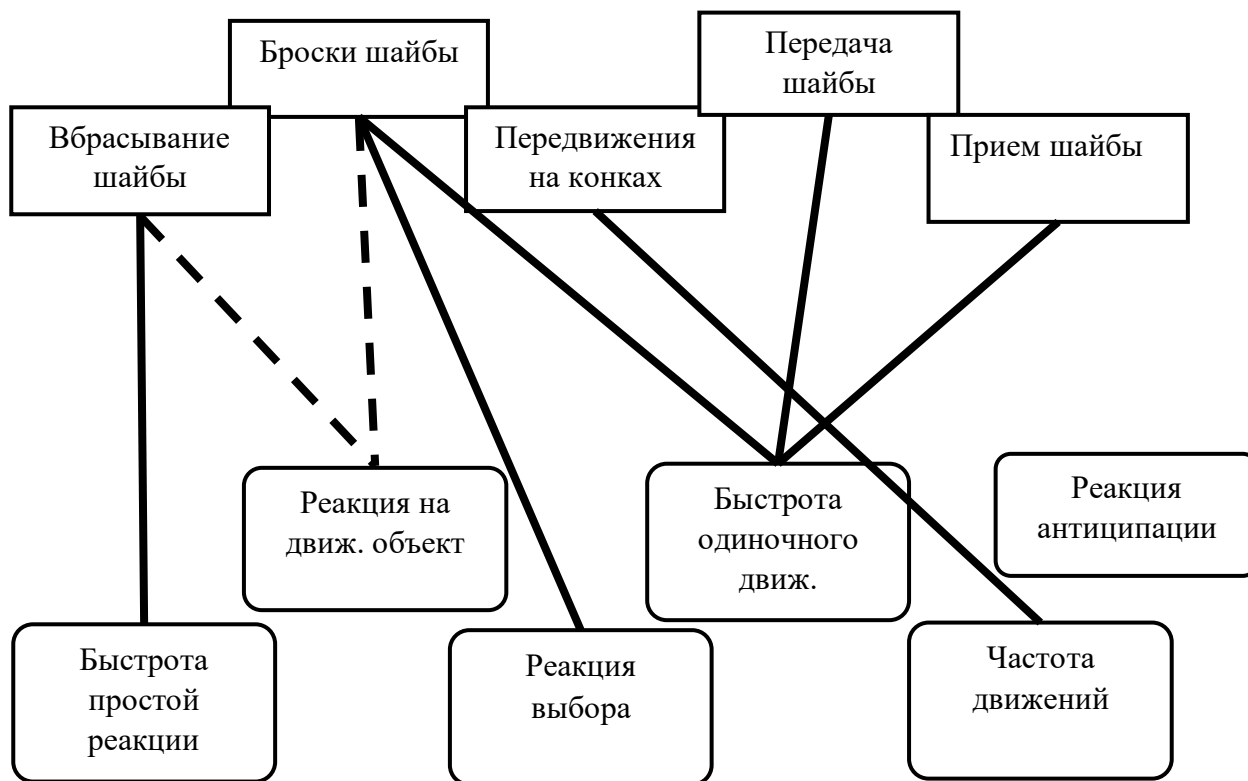


Рис. 1. Взаимосвязь между наиболее значимых для хоккеистов 14-15 лет техническими действиями и всеми видами скоростных качеств.

Условные обозначения:

————— - сильная статистическая взаимосвязь.

- - - - - средняя статистическая взаимосвязь.

В результате анализа, полученные данные свидетельствуют о том, что для эффективной реализации таких технических действий, как вбрасывание, передача шайбы, прием шайбы необходим высокий уровень развития быстроты одиночного движения и простой реакции. Для эффективной реализации бросков шайбы наиболее значим такой компонент скоростных качеств как быстрота одиночного движения и реакция выбора. В свою очередь, для эффективной реализации такого технического действия как передвижение на коньках необходим высокий уровень развития частоты движений.

Полученные результаты согласуются с данными специалистов в области хоккея, так, К.В. Градопольцев (2005), В.Л. Климин (1992) которые отмечают, что именно быстрота простой реакции обеспечивает эффективное выполнение вбрасывания в хоккее, частота движений позволяет быстро перемещаться по площадке, опережая соперников, быстрота реакции выбора позволяет эффективно выполнять техническое действие бросок шайбы и выбрать правильное действие из множества возможных вариантов, быстрота антиципирующей реакции проявляется в способности определять замысел соперника по его передвижениям и положению [2, 3]. Специалисты-тренеры не отметили как наиболее значимый компонент скоростных качеств антиципирующую реакцию. По-видимому, связывая это с возрастом

хоккеистов. В 14-15 лет уровень технической подготовленности не позволяет качественно проявлять эту реакцию [4, 5].

Выводы. Ведущими компонентами скоростных качеств в обеспечении эффективности выполнения технических действий хоккеистов 14-15 лет являются частота движений, быстрота простой реакции, быстрота одиночного движения и реакция выбора.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учебное пособие / В.А. Быстров. - М.: Изд-во Terra-спорт, 2010. – С.63.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М.: ИЦ «Академия», 2004. – С.397.
3. Климин, В.П. Подготовка хоккеистов: учебное пособие / В.П. Климин, В.И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – С.200.
4. Лях, В.И. Скоростные способности, основы тестирования и методика развития: учебник Физическая культура в школе / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1997. – С.3-10.
5. Рубин, Е. Хоккей нашего времени: учебник / Е. Рубин. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – С.164.
6. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник / Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.102.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

*Каримов Ш.Х.,
Генеральный секретарь федерации хоккея Р. Узбекистан
Сторонкин В.И.,
Директор департамента федерации хоккея Р. Узбекистан.
Утенов О.У.,
канд.пед.наук, инструктор-методист Республиканского колледжа
Олимпийского резерва*

Актуальность. Согласно постановлению Президента Республики Узбекистан Мирзиёева Ш.М. 04.02.2020 г. N ПП-4583 «О мерах по развитию зимних видов спорта», и в том числе хоккея с шайбой, на данный момент с учетом тридцатилетнего перерыва в развитии хоккея с шайбой, еще не разработана единая программа по спортивной подготовке детско-юношеских школ, клубов, команд. В период с 2017 по 2020 год были достигнуты значительные результаты в зимних видах спорта и в частности в хоккее с шайбой:

- открыта многофункциональная ледовая арена «ХУМО»;
- открыта ледовая площадка соответствующая олимпийскому размеру каток «АЙС СИТИ» ТРЦ «НЕКСТ»;

- проведен первый чемпионат Республики Узбекистан по хоккею с шайбой 2019 год;

- хоккейный клуб «ХУМО» г. Ташкент впервые принял участие в международном чемпионате ВХЛ (Высшей хоккейной лиги) «Кубок Шелкового пути» сезон 2019/2020.

Современный хоккей развивается стремительными темпами во многих аспектах таких как: методика тренировки на льду и на земле с учетом многочисленных исследований в области физиологии, психологии, совершенствования спортивно-методической базы, новых медико-биологических и технологических устройств в области учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменов; новинки в тактическом построении игры, анализа игровой и тренировочной деятельности хоккеистов различной квалификации; методики восстановления после интенсивных физических нагрузок или травм и болезней, а также режим питания и необходимые вещества для полноценного развития организма особенно в юном возрасте.

Основной принцип работы детского тренера «не навреди»

Таким образом, на начальном этапе подготовки юных хоккеистов акцент в первую очередь должен ставиться на обучении техники, создание наиболее широкой школы движений и навыков, позволяющих в будущем раскрыть юноше свой потенциал.

Исходя из всего вышеперечисленного, с участием ведущих специалистов страны разрабатывается единая система по работе с юными хоккеистами в детско-юношеских спортивных школах, клубах, командах, направленная на подготовку резерва для молодежной команды и главной сборной Республики Узбекистан по хоккею с шайбой.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от реализации закономерностей возрастного развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном этапе.

5-7 лет Спортивно-оздоровительный этап:

На начальном этапе 5-7 лет идет отбор детей через различные игровые упражнения в зале. Основная задача - выявить есть ли у ребенка «игровое мышление». Затем формируется 2 группы: первая группа детей, которые только-только вышли на лед, и делают первые шаги и вторая группа детей, которые уже умеют кататься на коньках. Обязательно проводить собрание с родителями и объяснить, как правильно подобрать форму ребенку, как завязывать коньки (главное, чтобы ребенок мог в туго завязанных коньках, присесть – согнуть ноги в коленях), как правильно подобрать клюшку, как по размеру надо отпиливать ее и правильно обмотать изолентой. И основной аспект всех тренировок в этом возрасте - это выработка правильной техники катания на коньках.

8-10 лет Начальной подготовки:

На этапе начальной подготовки, в возрасте 8-10 лет, продолжается развитие костной и мышечной ткани. Прибавление в росте и весе относительно небольшое. Увеличение мышечной массы и способность мышечного

напряжения относительно невелики. Органы кардиореспираторной системы развиваются слабо. Двигательные способности начинают автоматизироваться. Движения происходят достаточно легко. Овладения техникой любого движения идет путем копирования правильного исполнения, вот почему на данном этапе очень важно показ тренером всех тренируемых технических элементов. У детей в этом возрасте возникают трудности в освоении игры с установленной схемой передач, а также соблюдением правил игры. Присутствует сильное чувство справедливости. Тренироваться детям нравится, но не всегда хватает терпения, т.к. внимание в этом возрасте недостаточно устойчивое. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 минут) изучать какой-либо технический элемент и долго (более 5 минут) выполнять одно и то же упражнение. Направленность тренировок на данном этапе: Основополагающая отработка техники: - техники катания (вперед, назад, ударным шагом, повороты, виражи, старт и торможение) - техника владения клюшкой более 100 упражнений. Очень важно! Тренер должен показать какая должна быть длина клюшки, как правильно держать клюшку, особенно верхний хват, обе руки при работе с шайбой находятся перед животом, хват клюшки – локоть нижней руки достает до кисти второй руки. Обязательно надо помнить, что научить ребенка намного легче, чем переучить. Начиная с более простых упражнений: ведение шайбы широким и узким дриблингом, с удобной и неудобной стороны. И подводя ребенка к наработке навыков техники владения клюшкой, отработке всевозможных обманных движений - технике приема и передачи шайбы. - техника броска шайбы (бросок длинной проводкой из статического положения). Следить, чтобы бросали с опорной ноги. Отрабатывать бросок на земле. А также следует широко применять в тренировочном процессе соревновательный принцип (эстафеты), использовать подвижные игры. Чаще стоит играть не на все поле, а поперек (в зонах). Уделить внимание игры в пас. Обыграл ребенок, должен поднять обязательно голову ища своего свободного партнера и отдать передачу. Чтобы наработался навык «поднятой головы» с детства. Из технико-тактических действий предпочтение следует отдавать единоборствам 1 в 1 и 2 в 2. Не следует придерживаться и четкого разделения по амплуа (в этом возрасте юные хоккеисты должны играть на любых позициях).

11-12 лет Углубленной специализации 1-2 года обучения

На этапе углубленной специализации, в возрасте 11-12 лет, координационные способности юных хоккеистов значительно улучшаются. Прибавление в росте и весе тела происходит несколько медленнее. Органы кардиореспираторной системы развиты в значительной степени. Детям легче даются движения по окружности. Происходит резкое качественное улучшение большинства физических показателей. Данный период является сенситивным для развития таких качеств: как быстрота, ловкость, гибкость. Этот период благоприятен для обучения: у детей присутствует большая заинтересованность в тренировочном процессе, а роль тренера приобретает у детей большой авторитет. Направленность тренировок на донном этапе: - освоение и дальнейшее

совершенствование техники катания на коньках. Включать элементы «силового катания на коньках. - освоение и дальнейшее совершенствование владения клюшкой, наработка навыков различных обманных движений. - освоение и дальнейшее совершенствование техники приема и передачи шайбы (передача шайбы подкидкой, с неудобной стороны клюшки, «мягкий прием шайбы»). Давать упражнения с короткими и средними передачами и очень следить за точностью исполнения, наказывая за неточный пас. - освоение и дальнейшее совершенствование техники броска (бросок не только из статики, но и из работы ног, с удобной и неудобной стороны крюка клюшки)

Давать упражнения на единоборство 1x1, 2x2, 3x3. Для юношей с использованием тех технических приемов, которые были наработаны на тренировках «техника владения клюшкой». Большое внимание следует уделять индивидуальной технике с разделением на амплуа, а также элементам индивидуальной и групповой тактики (варианты 2x1, 2x0). Минимум два раза в неделю с юными хоккеистами надо заниматься упражнениями по акробатике, гибкости, ловкости. Подготовительный период летом с середины июля и до середины августа разбивается на два периода: первый период – это работа только на земле с двухразовыми тренировками на общее физическое развитие юноши. Второй период – это двухразовые тренировки в день на льду и одна тренировка на земле.

13-14 лет Углубленной специализации 3-4 года обучения

В организме детей происходят дальнейшие изменения: быстрое развитие мышечной силы, быстрый рост длины тела с наибольшим прибавлением к 14 годам. За счет этого происходит определенный спад в развитии координационных способностей, что влечет за собой ухудшение подвижности. Ускоренное развитие органов кардиореспираторной системы, что проявляется в значительном возрастании аэробной и анаэробной выносливости. На данном этапе происходит быстрый рост оперативного мышления, происходит значительная перестройка психики. Наблюдается стремление и самостоятельность, большая способность к восприятию устных указаний, возрастает восприимчивость к теоретическим рассуждениям. Направленность тренировок на данном этапе: Обязательное продолжение совершенствования техники катания и техники владения клюшкой. Продолжать более 70% тренировочного времени уделять на индивидуальное развитие хоккеиста. Отработка элементов индивидуальной и групповой тактики на большой скорости. Отработка силовых приемов на земле и на льду. Упражнения технико-тактической направленности (2x1, 2x2, 3x2, 5x3, 5x4,), но на эти упражнения уделять только 30% тренировочного времени. Большое внимание в тренировочном процессе вне льда следует уделять повышению уровня общефизической и функциональной подготовленности (упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств). Данный возрастной этап заканчивается переходным возрастом (периодом полового созревания 13-14 лет), и характеризуется неустойчивостью психических процессов (поэтому хотелось бы иметь в школе своего психолога).

В этом периоде у подростков появляется раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных, сложных тренировочных заданий. Болезненно реагируют на неудачу. Этот возраст, с одной стороны - это период заметного подъема физических и психологических возможностей спортсмена, становление его характера. С другой стороны - это период некоторых временных трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения функции половых желез. И это несомненно должен учитывать тренер при планировании тренировочного процесса на данном этапе. Подготовительный период летом с середины июля и до середины августа разбивается на два периода: первый период – это работа только на земле с двухразовыми тренировками на общее физическое развитие. Второй период – это двухразовые тренировки в день на льду и одна тренировка на земле

15-16 лет Спортивного совершенствования

Возрастная категория юношей с 15 до 16 лет характеризуется дальнейшим развитием кардиореспираторной системы, максимальной кислотнопоглащающей способностью организма спортсменов. Возрастает абсолютная и относительная сила, а также общая и специальная выносливость. С окончанием переходного возраста стабилизируется координационная способность. А в период переходного возраста увеличивается анаэробная выносливость и МПК (Максимальное Потребление Кислорода). На данном этапе у ребят появляется большая сознательность. Подростки становятся более самостоятельными и раскрепощенными. Направленность тренировок на данном этапе: Дальнейшее совершенствования техники катания (больше упражнений силового катания), владения клюшкой (наработка навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой), техники кистевого броска, коротким броском, броском с замахом клюшки, техники приема и передачи шайбы. Много уделять времени на технику отбора шайбы, силовые приемы, единоборства, (упражнения 1x1, 2x2, 3x3, на ограниченном участке и на все поле). Отработка различных игровых ситуаций. Правильная работа в меньшинстве и большинстве. Строго следить за хоккейными правилами игры, физическая подготовка на развитие анаэробной выносливости (челночный бег, единоборства с последующим ускорением), а также силы, общей выносливости, координации и гибкости. Также в процессе обучения следует проводить теоретические занятия, разборы игровых моментов, анализу и самоанализу игровой деятельности хоккеистов. Подготовительный период летом с середины июля и до середины августа разбивается на два периода: первый период – это работа только на земле с двухразовыми тренировками на общее физическое развитие. Второй период – это двухразовые тренировки в день на льду и на земле. Параллельно должны проходить «Школа защитников», «Школа нападающих» и «Вратарская школа» каждую неделю для возрастных групп с 8 до 11 лет и с 12 до 16 лет по одной тренировке в неделю. Вратари с 9 до 15 лет будут в начале недели тренироваться в группах на год старше, в конце недели

перед играми возвращаться в свою возрастную группу, за этим строго будет следить тренер по вратарям. Тренерский коллектив не должен стоять на месте, постоянно учиться, совершенствоваться. Для этого минимум 2 раза в году отправлять 1-2 тренеров на ознакомление в различные передовые хоккейные школы мира. По приезду они должны будут привезти видео и другой материал для семинара. А также приглашать ведущих тренеров мира на мастер-класс для детей хоккейной школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Азбука спорта. Хоккей» А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин, ОАО «Издательство Физкультура и спорт», 2000 г.
2. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 49-52.
3. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.
4. Тренировка юных хоккеистов / перевод с английского. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 201 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

«Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и
формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ
«Красная машина»»

Подписано в печать 21.09.2020. Формат 60х90. Бумага для множ.ап.
Печать на ризографе. Усл. печ. л. 12,56
Смета номер № 20-20 Тираж 100.

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК»
Центр научных исследований, здоровья и реабилитации
(лицензия №257 от 22.07.2005 г.)
450000, г. Уфа, ул. Коммунистическая, 67