

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

ВЫСШАЯ ШКОЛА ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

Сборник тезисов

по материалам выпускных работ слушателей,
прошедших обучение по дополнительным
профессиональным программам
повышения квалификации:
«Современные технологии подготовки хоккеистов
на этапах спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства»;
«Современные технологии подготовки
спортивного резерва в хоккее»

ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2020 г.

Челябинск
2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ВЫСШАЯ ШКОЛА ТРЕНЕРОВ ПО ХОККЕЮ

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

Сборник тезисов
по материалам выпускных работ слушателей,
прошедших обучение по дополнительным
профессиональным программам повышения квалификации:
«Современные технологии подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства»;
«Современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее»

(Октябрь – ноябрь 2020 г.)



Челябинск
2020

ББК 75.579.5
УДК 796.966
А 43

Актуальные проблемы спортивной подготовки в хоккее: теория и практика» : сб. тезисов по материалам выпускных работ слушателей, прошедших обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации: *«Современные технологии подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства»; «Современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее»* (октябрь – ноябрь 2020 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 228 с.

Рецензент: к.п.н., доцент, начальник Отдела аттестации тренерских кадров Федерации хоккея России **Анатолий Юрьевич Букатин**.

В сборнике представлены тезисы, посвященные актуальным вопросам совершенствования специализированных двигательных навыков, физических и психических качеств хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также разработке и реализации современных технологий подготовки спортивного резерва в хоккее.

Предназначен для научных и педагогических работников, специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, тренеров по хоккею, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе, учебной и спортивной деятельности. По материалам слушателей дополнительных профессиональных программ повышения квалификации: *«Современные технологии подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства»; «Современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее».*

© УралГУФК, 2020
© Коллектив авторов, 2020

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Алилуев Игорь Юрьевич
тренер спортивной школы «Металлург-спорт», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается важность адаптационных процессов юных хоккеистов к обучению в общеобразовательной школе. Представлено обоснование актуальности изучаемого вопроса, показаны результаты тестирования и анкетирования хоккеистов 6-7 лет.*

Ключевые слова: *хоккеист; адаптация; общеобразовательная школа.*

THE RESEARCH OF THE ADAPTATION FEATURES OF THE YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS TO STUDY AT THE SECONDARY SCHOOL

Aliluev Igor Yurievich
coach of the sports school «Metallurg-sport», Chelyabinsk
Romanova Natalia Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *In the article discusses the importance of the adaptation processes of the young ice hockey players to the training in the secondary school. Presented the substantiation of the relevance of the issue under study is presented, and shown the results of the testing and the questioning of the ice hockey players aged 6-7 years.*

Key words: *ice hockey player; adaptation; the secondary school.*

Актуальность. Адаптация обучающихся к образовательному процессу является одной из наиболее важных проблем на пути формирования личности ребенка в начальной школе, так как от того, насколько благоприятно пройдет адаптационный период, будет зависеть успешность его обучения и эффективность развития ряда личностных характеристик. Именно на начальном этапе обучения формируются новые способы познавательной деятельности, выстраиваются межличностные отношения с социумом, определяется новая социальная роль.

Адаптационный процесс в разы усложняется в ситуации, когда ребенок занимается спортом. Особенности вида спорта, дополнительные эмоциональные и физические нагрузки могут отрицательно сказываться на показателях адаптации к обучению, успеваемости и здоровье юного спортсмена. Хоккей – командный вид спорта, требующий от игроков максимальной реализации всех физических и психологических резервов. Следовательно, важно корректно подходить к построению тренировочного процесса хоккеистов 6-7 лет с целью сохранения высоких результатов как в ходе обучения, как в общеобразовательной школе, так и в избранном виде спорта.

Подтверждение значимости психологических аспектов в спорте мы обнаружили в ходе анализа современной научной литературы [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Цель исследования – изучить особенности адаптации юных хоккеистов к обучению в общеобразовательной школе.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Металлург-спорт» г. Челябинска с участием команды 2013 года рождения.

Мы предполагали, что изучение специфики проявления адаптационных процессов юных хоккеистов будет способствовать совершенствованию процесса их спортивной подготовки за счет: выявления особенностей проявления адаптации к образовательному процессу; составления психолого-педагогических рекомендаций на основе полученных результатов.

Для диагностики адаптационных процессов применялся тест «Градусник». Цель методики – изучение субъективной оценки ребенком своей успешности в обучении, изучение мнения ребенка об оценивании его учителем.

Также было проведено анкетирование для оценки уровня мотивации к образовательному процессу.

Результаты исследования. Результаты анкетирования и проективного тестирования юных хоккеистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования и анкетирования хоккеистов 6-7 лет

Тестовые методики / Анкетирование	ЭГ
	$\bar{x} \pm \sigma$ / %
Тест «Градусник»	38,4 ± 0,8
Анкетирование	Высокий уровень мотивации 7,3 % Средний уровень мотивации 7,5 % Низкий уровень мотивации 85,2 %

По результатам тестирования, как представлено в таблице 1, был диагностирован высокий уровень тревожности юных хоккеистов к образовательному процессу. Это означает, что обычные ситуации они воспринимают как потенциально опасные. Они воспринимают реальность как пугающую, вследствие чего учебный материал усваивается ими в недостаточном объеме, и в конце учебного года может возникнуть вопрос об успеваемости детей.

Анкетирование также показало низкий уровень мотивации к образовательному процессу, из чего следует, что мотивация к обучению у детей внешняя, они до конца не осознают важность образовательного процесса.

Обсуждение. На основе полученных результатов в качестве рекомендаций мы предлагаем внести следующие коррективы в тренировочный процесс.

Первое. Важно разделить спортивный класс на две группы, численностью 15 человек каждая. Это позволит школьному педагогу максимально учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, распределить внимание между всеми учениками равномерно и уделить каждому достаточное количество времени при объяснении нового учебного материала и проверке знаний относительно пройденных тем. При этом важно, чтобы тренер присутствовал лично на каждом учебном занятии и организовывал деятельность учащихся на переменах.

Второе. Важно скорректировать организацию тренировочного процесса. Две тренировки ранее (утром – до уроков и вечером – после) были заменены на одну тренировку в день после уроков (направленность – ОФП и СФП в соответствии с планом). Тренировочные группы также разделить на две части (по 15 человек). Это предоставит тренеру возможность осуществления более тщательный контроль за каждым хоккеистом в ходе занятий, своевременно править технику выполняемых упражнений, эффективно удерживать произвольное внимание юных игроков, реализовать индивидуальный подход к каждому хоккеисту на тренировках.

Третье. Создание положительной психологической атмосферы в команде, подразумевает следующее:

– возможное временное пребывание каждого хоккеиста в амплуа вратаря,

– проведение каждым желающим игроком разминки и заключительной части тренировочного занятия,

– проведение дважды в неделю игровых тренировок,

– проведение один раз в неделю неспецифических тренировок в соответствии с временем года,

– проведение один раз в неделю двусторонней игры без указания игрового счета,

– совместный поход команды с тренером на игры хоккеистов, находящихся на более высоком этапе спортивной подготовки.

Выводы. Адаптация к образовательному процессу в школе имеет огромное значение для психологического здоровья первоклассников. Для них начинается новый этап в жизни, предполагающий значительное количество ответственности, новых компонентов, перестроение привычного уклада жизни. В случае, когда первоклассники занимаются спортом, адаптация может проходить для них более сложно. Тренеру важно обращать внимание на подобные аспекты в жизни юных хоккеистов с целью предотвращения негативного влияния дезадаптации, высокого уровня тревожности на результат обучения в школе и освоение предлагаемого материала на тренировках.

Список 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. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. – № 3. – С. 26-33.

3. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 – № 3. – С. 85-89.

5. 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 – 2014. – № 4 (29). – С. 155-160.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Андронаки Виктор Иванович,
тренер, ФСО МАУ «СШ «Юность», г. Мегион,
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрена методика развития скоростных способностей юных хоккеистов.*

Ключевые слова: *развитие скоростных качеств, тренировочный процесс, методы и средства развития скоростных качеств.*

Andronaki Viktor Ivanovich,
trainer FSO MAU "«Secondary school" «Yunost», "Megion,
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses the methodology for the development of high-speed abilities of young hockey players.*

Key words: *development of speed qualities, training process, methods and means of development of speed qualities.*

Актуальность. В спортивной педагогике всегда считалось, что высокий уровень физической подготовленности спортсмена составляет основу для роста спортивного мастерства. Традиционно принято выделять основные физиче-

ские качества спортсмена: сила, скорость (быстрота), выносливость, ловкость и гибкость.

Скоростные качества хоккеистов в значительной степени определяют уровень профессионализма игроков. Набор средств, который может быть использован в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов, достаточно ограничен. Это обусловлено тем, что каждый двигательный акт абсолютно специфичен и эта специфичность отражена не только во «внешних» параметрах самого двигательного акта, но и в соответствии этим параметрам конкретных функционально-физиологических структур организма, обеспечивающих выполнение данного конкретного движения.

Таким образом, для построения тренировочного процесса необходимо знать физиологические механизмы скоростных качеств хоккеистов.

Цель работы – изучение методики развития скоростных качеств у юных хоккеистов.

Значительная часть спортивных упражнений не только требует максимально возможного развития скорости движений, но и происходит в условиях дефицита времени. Достижение успеха в подобных упражнениях возможно лишь при хорошем развитии физического качества быстроты.

Под быстротой принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, термин «быстрота» в последние годы заменили на понятие «скоростные способности».

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относится:

– скорость двигательной реакции;

– скорость одиночного движения;

– частота движений (количество движений в единицу времени).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

1) способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе);

2) способность к достижению высоко уровня дистанционной скорости - в беге, плавании и других циклических видах спорта;

3) способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

В естественных условиях спортивной деятельности быстрота проявляется обычно в комплексных формах, включающих скорость двигательных действий и кратковременность умственных операций, и в сочетании с другими качествами.

Таким образом, в качестве основных видов скоростных способностей различают: быстроту простой и сложной реакции; быстроту выполнения отдельных двигательных актов; быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простоя реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал.

Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора – это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.). Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения, тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относится: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Для развития скоростных качеств хоккеистов используется различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

а) техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;

б) упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

в) продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

Основные методы скоростной подготовки юных хоккеистов:

1) повторный;

2) вариативный;

3) соревновательный;

4) игровой.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет роста максимальной скорости и максимальной силы и техники движения. Увеличить скорость за счет повышения ее максимума – чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением силовых возможней и совершенствованием техники движений.

Выводы. 1 Под скоростными качествами (быстротой) понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, под которой подразумевается интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия; скорость одиночного движения; частоту движений; способность к ускорению.

Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам.

2 Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Примерно в эти же годы наибольший естественный прирост наблюдается и в развитии скоростно-силовых качеств. После 14-15 лет способность к совершенствованию быстроты снижается, и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям. Прирост же скорости движения в основном объясняется совершенствовании силы, техники, анаэробных возможностей и т.п.

3 Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Скоростные способности трудно поддаются воспитанию, и наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте 12-14 лет. Затем темп прироста скоростных способностей снижается. Дальнейшее увеличение скорости в специфических движениях происходит уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений.

При рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления скоростных качеств хоккеистов, очевидно, что ведущие из них – собственно скоростные, скоростно-силовые и технические способности. Поэтому и методика формирования скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

4 У хоккеистов выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления:

1) быстрота простой и сложной реакции;

2) стартовая скорость;

3) дистанционная скорость;

4) быстрота тормозных движений;

5) быстрота выполнения технических приемов игры;

6) быстрота переключения от одного действия к другому.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. От высоких информационных технологий – к спортивным победам / В. К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. – 2000. –№10. – С. 56-59.

2. Петрушкина, Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. Пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В. А. Понаморев. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 74 с.

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

4. Харитонова, Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона): монография / Л. Г. Харитонова, Ю. В. Шкляев, А. В. Шемердяк; СибГУФК. – Омск : Б.и., 2005. – 125 с.

5. Черапкина, Л. П. Физиология спорта: пособие / Л. П. Черапкина; СибГУФК. – Омск : Б.и., 2006. – 80 с.

6. Скоростные способности – [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://diplomba.ru/work/49998].

7. Методика воспитания скоростных способностей - [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://works.doklad.ru/view/y6st8vRJBtQ.html].

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аскаров Марат Рафкатович
тренер хоккейной команды молодежной хоккейной лиги «Белые Медведи», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье представлено исследование особенностей самооценки хоккеистов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства. Показаны результаты констатирующего эксперимента в начале регулярного чемпионата сезона 2020-2021, сделаны выводы на основании полученных результатов.*

Ключевые слова: *хоккеист; самооценка; высшее спортивное мастерство.*

THE STUDY OF THE SELF-ESTEEM OF THE ICE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Askarov Marat Rafkatovich
youth hockey league hockey team coach «White Bears», Chelyabinsk
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article presents the study of the features of self-assessment of the ice hockey players, training at the stage of the higher sportsmanship. Shown the results of the ascertaining experiment at the beginning of the regular season 2020-2021, made based the conclusions on the results.*

Key words: *ice hockey player; self-esteem; higher sportsmanship.*

Актуальность. Современный спорт и хоккей в частности предъявляют достаточно высокие требования к личности спортсмена. Высокие физические и психологические нагрузки, ранняя спортивная специализация, требование показать необходимый результат незамедлительно (от тренера и руководства спортивных школ в адрес спортсменов) повышают тревожность субъектов тренировочного процесса, провоцируют другие негативные эмоциональные состояния. В случае высокой тревожности при выступлении на соревнованиях проявляются такие предстартовые состояния как предстартовая лихорадка и предстартовая апатия, и итог выступления может быть неудовлетворительным. Неудачи в тренировочном процессе и на соревнованиях отрицательно сказываются сначала на психическом и эмоциональном состоянии хоккеистов,

а затем и на самооценке. Она становится заниженной, низкой или адекватной, но с тенденцией к заниженной, и при всем при этом – неустойчивой.

В научной литературе мы также находим целый спектр современных исследований, в которых отмечается актуальность психологических аспектов тренировочного, соревновательного процессов и важность психологии в физической культуре [1; 2; 3; 4; 5].

Хоккей как игровой вид спорта требует от спортсмена высокой концентрации внимания, лабильности мышления, способности эффективно работать в команде, видеть игровое пространство, принимать решения в условиях дефицита времени, нести ответственность за принятые решения. Результативность принимаемых решений зависит о многих факторов. Применительно к психологической стороне вопроса речь идет в первую очередь об уверенности в себе, самооценке.

Цель исследования – изучить особенности самооценки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства.

Организация исследования. Опытная работа проводилась в начале сезона 2020-2021 на базе молодежной хоккейной команды (МХЛ) «Белые медведи».

В процессе констатирующего эксперимента нами были применены следующие психологические тесты:

1) Методика исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн.

2) Тест уверенности в себе В. Г. Ромека.

Указанные методики диагностируют у испытуемых способности к принятию решений в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов, фиксируют эмоциональные процессы, сопровождающие выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей, инициативу и предприимчивость в социальных взаимодействиях, способность предложить собственный способ решения проблемной ситуации, заинтересованность в результативности взаимодействия с людьми.

Результаты исследования. Итоги изучения уровня самооценки хоккеистов представим далее в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования самооценки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства

Тестовая методика / шкала	ЭГ	Р
	$\overline{x} \pm \delta$	
Тест Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн	1 ± 1	> 0, 05
Тест уверенности в себе В. Г. Ромека. Шкала: Уверенность в себе	5,6 ± 1,2	> 0, 05
Шкала: Социальная смелость	4,9 ± 2,0	> 0, 05
Шкала: Инициатива в социальных контактах	5,1 ± 1,0	> 0, 05

Как показано в таблице 1, самооценка игроков команды заниженная или низкая, а при наличии среднего уровня диагностировалась ее неустойчивость. Это как раз объясняет нестабильность результатов нашей команды на официальных играх. Именно отсутствие должного уровня веры в собственные силы,

нестабильность самооценки, когда хоккеист сегодня в себя верит, а завтра – нет, предоставляет психологическое преимущество сопернику, и может отрицательно влиять как на процесс, так и на итог игры.

Обсуждение. В последующем в ходе сезона в тренировочном процессе необходимо создавать для каждого конкретного воспитанника проблемные ситуации и сложности, с которыми он мог бы справиться, т. е. представленные трудности были посильными для игрока, важно учитывать уровень его самооценки, уверенности в себе, социальной смелости, инициативы в социальных контактах.

В числе педагогических заданий можно представить выполнение тренировочных задач при наличии сбивающих психологических факторов: повышенного шумового фона, негативных эмоциональных выкриков пессимистического и агрессивного характера со стороны окружающих, отрицательного настроя перед тренировкой, выполнение упражнений при условии минимальной инструкции или в ситуации недостатка времени.

После выполнения указанных ситуаций должен выполняться анализ. Необходимо, чтобы он носил конструктивный характер, т. е. после обнаружения у хоккеиста ошибок, на спортсмена не должно сбрасываться чувство вины или стыда, необходимо совместно обсуждать варианты выхода, исправления недоработок.

Выводы. Как показали результаты тестирования, проблема самооценки хоккеистов стоит достаточно остро даже на этапе высшего спортивного мастерства. Тренерскому штабу хоккейной команды молодежной хоккейной лиги «Белые Медведи» стоит уделять значительно больше внимания становлению и оптимизации самооценки игроков. Недооценка значимости такого психологического аспекта может привести к непредсказуемости итогов регулярного чемпионата, а в ситуации плей-офф может способствовать появлению совершенно недопустимых результатов. Своевременное вмешательство тренеров будет способствовать стабилизации не только самооценки каждого отдельно взятого игрока, но и повлияет на уверенность в выступлении всей команды с точки зрения процесса и итогового счета на табло.

Список 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. Боргенс, Р. А. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

3. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 85-89.

5. Романова, Н. Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Бояршинов Георгий Владимирович
тренер хоккейной команды молодежной хоккейной лиги «Белые Медведи», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье показана значимость такого познавательного психического процесса как внимание. Раскрыта важность высокого уровня развития внимания для вратарей в хоккее на этапе высшего спортивного мастерства. Представлены результаты диагностики вратарей хоккейной команды молодежной хоккейной лиги «Белые Медведи» в сезоне 2020-2021.*

Ключевые слова: *хоккеист; вратарь; внимание; высшее спортивное мастерство.*

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF THE DEVELOPMENT OF THE GOALKEEPERS' ATTENTION AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Boyarshinov Georgy Vladimirovich
Coach of the ice hockey team of the youth ice hockey league «Belye Medvedi»,Chelyabinsk
Romanova Natalya Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor of the Ural state university of physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *The article shows the importance of such the cognitive mental process as the attention. Revealed the importance of the high level of the attention development for the goalkeepers in hockey at the stage of higher sports skill. Presented the results of the diagnostics of the goalkeepers of the ice hockey team of the youth hockey league «Belye Medvedi» in the 2020-2021 season.*

Key words: *ice hockey player; goalkeeper; attention; higher sportsmanship.*

Актуальность. Амплуа вратаря в хоккее накладывает определенные рамки на игрока, изначально предъявляет достаточно высокие требования к спортсмену. Ошибки нападающих и защитников, которых в команде пара десятков исправляет один человек – вратарь. Именно на его счет записываются промахи всей команды, неудовлетворительный итоговый счет игры фиксирует статистику за одним конкретным человеком – голкипером.

Следовательно, вратарю необходимо уметь концентрировать, распределять внимание и удерживать в поле зрения значительное количество постоянно перемещающихся объектов. Динамика игры не предоставляет возможности голкиперу терять концентрацию, уменьшать объем внимания. За подобные упущения соперником может быть наказана вся команда. Повышенная ответственность стимулирует вратарей к реализации специфического, индивидуального подхода в построении тренировочного и соревновательного процессов.

В подтверждение важности психологической подготовки в хоккее с шайбой мы изучали научную литературу, посвященную различным аспектам психологии спорта [1; 2; 3; 4; 5].

Цель исследования – оценить уровень развития внимания вратарей на этапе высшего спортивного мастерства.

Организация исследования. Экспериментальная работа проводилась в начале сезона 2020-2021 на базе молодежной хоккейной команды (МХЛ) «Белые медведи». С участием пяти вратарей.

Предполагалось, что изучение особенностей развития внимания вратарей на этапе высшего спортивного мастерства будет способствовать совершенствованию процесса их спортивной подготовки за счет: выявления специфики проявления свойств внимания игроков; составления психолого-педагогических рекомендаций на основе полученных результатов.

Для диагностики уровня развития внимания мы применяли методику «Таблицы Шульте». Цель теста – определение устойчивости внимания и динамики работоспособности. Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Респондент находит, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Для оценки концентрации, устойчивости, переключаемости внимания был использован тест «Корректурная проба» Б. Б. Бурдона с буквами. На бланке с буквами испытуемый вычеркивает последовательно все буквы «И» и подчеркивает буквы «К», просматривая их ряд за рядом. Через каждые 60 секунд по команде экспериментатора он отмечает вертикальной чертой, сколько знаков он уже просмотрели (успел просмотреть).

Результаты исследования. Данные психологического тестирования уровня развития внимания вратарей хоккейной команды «Белые Медведи» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки уровня развития внимания вратарей

Тестовые методики	ЭГ
	$\overline{x} \pm \sigma$
Тест «Таблицы Шульте»	14,2 ± 3,1
Корректурная проба Б. Б. Бурдона Устойчивость Переключаемость	 7,3 ± 3,0 61,0 ± 20,1

По результатам тестирования, как представлено в таблице 1, диапазон исследуемых свойств внимания по методике Б. Б. Бурдона находится в пределах от уровня ниже среднего до уровня выше среднего.

Такая ситуация может быть связана с целым спектром причин. На результаты теста мог повлиять и длительный перерыв в тренировочном процессе по всем известным причинам (Covid-19), и напряжение, связанное с отсутствием официальных игр такой же длительный период времени, и эмоциональная незрелость вратарей, и неопытность в принятии уровня ответственности, требуемого в молодежной хоккейной лиге.

По итогам методики «Таблицы Шульте» был выявлен тот же диапазон результатов.

Также при выполнении задания можно было проследить:

– характер выполнения задания (азартность, формализм, педантичность);

– особенности проявления эмоциональной сферы (апатичность, холодность, неадекватность, самодовольство, вспыльчивость, потеря чувства дистанции);

– аспекты проявления речи (усиление или ослабление громкости речи, демонстративный шепот, молчание, вздохи).

Обсуждение. Данная информация является для нас стимулом к поиску решения изучаемого вопроса. И эмоциональная незрелость, и неопытность вратарей при компетентном подходе наставника может быть нивелирована в оперативном порядке при условии устранения сбивающих факторов.

Нам важно добиться стабильно высоких показателей и показателей уровня выше среднего за счет информирования вратарей о цели и содержании каждого тренировочного занятия, а также сообщение информации на более длительный срок. Информирование – это одна из техник регуляции эмоциональных состояний, которая позволит снизить уровень влияния эмоций на результат развития психических процессов и соревновательной деятельности.

Также нам необходимо будет на постоянной основе выделять время на проведение занятий, направленных на развитие внимания (проведение различного рода упражнений, игр и заданий). Только постоянные тренировки с изменением условий их проведения, сменой цветовой гаммы стимульного материала и другими нестандартными подходами позволят сохранять интерес воспитанников к выполнению поставленных задач, исключить вариант привыкания с последующим понижением результата.

Выводы. Внимание для голкипера – приоритетный познавательный психический процесс, поскольку именно от его уровня развития во многом будет зависеть проявление таких процессов как мышление, память, восприятие и другие. В случае, если вратарь ошибается, возрастающая тревожность не позволит ему эффективно мыслить, качественно запоминать, объективно воспринимать ситуацию и так далее.

Тренерскому штабу хоккейной команды «Белые Медведи» следует уделить особое внимание именно данному психическому процессу и на основе полученных результатов своевременно внести все необходимые коррективы в тренировочный процесс в точки зрения психологии спорта.

Список 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. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. –Т. 10. – № 3. – С. 26-33.

3. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 85-89.

5. Романова, Н. Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

ОЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Денисов Алексей Вячеславович
главный тренер хоккейной команды «Юниор»,
хоккейный клуб «Зауралье», г. Курган
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье показана значимость волевых качеств в хоккее, представлены результаты диагностики компонентов воли игроков на этапе высшего спортивного мастерства, подробно описаны итоги констатирующего эксперимента, сделаны выводы относительно полученных данных.*

Ключевые слова: *хоккей; волевые качества; высшее спортивное мастерство.*

ASSESSMENT OF THE STRONG-WILLED QUALITIES OF THE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Denisov Alexey Vyacheslavovich
head coach of the Junior hockey team,
hockey club «Trans-Urals», Kurgan
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *This article shows the importance of the strong-willed qualities in the ice hockey, presented the results of the diagnostics of components of will of the players at the stage of the higher sportsmanship, described in the detail the results of the ascertaining experiment, made the conclusions regarding the data obtained.*

Key words: *ice hockey; strong-willed qualities; higher sportsmanship.*

Актуальность. В настоящее время в хоккее сформировалась высокая потребность в изучении психологических аспектов тренировочного и соревновательного процессов. Нередко имея приблизительно схожую степень технической, тактической, физической подготовленности, спортсмены уступают сопернику именно по уровню психологической подготовленности, часто проигрывают мысленно, до начала игры, чрезмерно сомневаются в собственном успехе. Ряд исследователей современности также отмечают необходимость изучения психологического компонента физической культуры и спорта [1; 2; 3; 4; 5].

Волевой компонент психологической подготовки в хоккее имеет достаточно высокое значение. Избранный вид спорта предполагает наличие черт характера, направленных на преодоление трудностей, противоборство, в том числе силовые приемы. Чрезмерная чувствительность или тревожность и сомнения не позволят хоккеистам добиться высоких результатов. Развитая сила воли, целеустремленность, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка, настойчивость, упорство являются неотъемлемой частью успеха в спорте.

Цель исследования. В рамках данной публикации мы представим результаты оценки уровня развития волевых качеств хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе хоккейного клуба «Зауралье», команда «Юниор», г. Курган, ВХЛ-Б.

В рамках опытной работы нами применялись следующие тестовые методики:

– тест «Самооценка силы воли» (Н. Н. Обозов),

– опросник самооценки терпеливости (Е. П. Ильин и Е. К. Фешенко),

– опросник оценки упорства (Е. П. Ильин и Е. К. Фешенко).

Психологическое тестирование (стандартизированное) позволило получить информацию относительно волевых качеств хоккеистов: уровень развития на конкретный момент времени, разброс результатов. В структуре воли мы выделили следующие компоненты:

– силу воли,

– терпеливость,

– упорство,

– смелость,

– решительность,

– настойчивость,

– инициативность,

– самостоятельность,

– самообладание,

– выдержка.

Результаты исследования. По итогам психологического тестирования команды были получены следующие данные (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты исследования уровня развития волевых качеств хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства

Тестовые методики	ЭГ
	$\overline{x} \pm \sigma$
Тест «Самооценка силы воли»	15,1 ± 2,6
Опросник самооценки терпеливости	5,5 ± 2,1
Опросник оценки упорства	5,7 ± 2,2

Как показано в таблице 1, волевые черты команды находятся на среднем уровне развития. Это как раз объясняет отсутствие веры в собственные силы в ситуации, когда счет на табло не в нашу пользу, время на камбэк еще есть, но решительности и смелости игрокам не хватает, чтобы реализовать свой потенциал. Нас такое положение дел категорически не устраивает. Важно в конце сезона получить стабильный результат уровня выше среднего или высокий.

Обсуждение. В последующем в ходе работы будет применяться метод побуждения импульса к подражанию, т. е. мы сформируем у испытуемых установку на копирование привлекательных личностных черт известных спортсменов, которые им нравятся. На играх нередко можно наблюдать излишнюю эмоциональность хоккеистов, а иногда и отказ от деятельности в связи с повышением уровня трудности на этапе подготовки. В таких ситуациях применяемый тренером метод убеждения может быть недостаточно эффективным, а в отдельных случаях – бесполезным. Наиболее значимым с учетом возрастных особенностей в подобных обстоятельствах может быть метод побуждения импульса к подражанию. В его структуре отсутствует подавление воли хоккеиста и нет принуждения к выполнению заданий и деятельности в целом.

Применение данного метода будет основано на предварительном сборе информации у хоккеистов о системе важной для них информации в спорте и жизни, значимых представителях спорта, причинах важности биографических фактов данных спортсменов. По итогу сбора информации в ходе опросов и бесед, мы составим список значимых для них спортсменов. Относительно каждого хоккеиста экспериментальной группы будет разработан план воздействия, предоставления информации о значимом спортсмене.

Тренеру важно моделировать стресс-ситуации, позволяющих работать на сопротивлении, с последующим постепенным повышением интенсивности предложенных заданий. При этом важно предупреждать игроков о вводимых заданиях на первых этапах. В последующем можно вводить данные упражнения без предварительного предупреждения.

Для создания мотивации, позволяющей поддерживать уровень некоторых волевых качеств личности спортсмена, необходимо применять в тренировочном процессе метод психологического воздействия – побуждение импульса к подражанию. Данный метод активно работает на подростках, приносит достаточно высокий процент эффективности за счет отсутствия давления и назидательности. А с учетом возрастного этапа такой подход приобретает особую ценность.

Внедрение в тренировочную практику личностно-ориентированного подхода предоставит возможность сократить временной промежуток на установление психологического контакта с подростками-хоккеистами. Указанный подход реализуется в русле гуманистической психологии, не противоречит базовым человеческим ценностям.

Выводы. В тренировочный процесс необходимо планово вводить занятия по психологической подготовке игроков. В содержании занятий необходимо отводить достаточное количество времени на шеринг (как раскрученный, так и нераскрученный). Данный вид работы позволит всегда оперативно получать обратную связь об актуальном состоянии спортсменов, эффективно выстраивать субъект-субъектные отношения, общаться без принуждения, деструктивной критики и других негативных психологических методов воздействия.

Список 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. Боргенс, Р. А. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

3. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. – № 3. – С. 26-33.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 – № 3. – С. 85-89.

5. Романова, Н. Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

ЛИДЕРСКИЕ СПОСОБНОСТИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Евдокимов Игорь Александрович
тренер спортивной школы «Юниор», г. Троицк
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается значимость лидерских способностей хоккеистов подросткового возраста. Показываются и обсуждаются результаты тестирования команды 2005 года рождения на предмет лидерских способностей и благоприятности психологического микроклимата в команде. Намечаются перспективы психологической работы с игроками и тренерским штабом.*

Ключевые слова: *хоккей; лидер; подростки; социометрия.*

LEADERSHIP SKILLS OF THE ICE HOCKEY PLAYERS AGED 14-15

Evdokimov Igor Aleksandrovich
the coach of the sports school «Junior», Troitsk
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *The article discusses the importance of leadership abilities of the adolescent ice hockey players. Shown and discussed the results of the testing the team born in 2005 for leadership abilities and favorable psychological microclimate in this team. Outlined the prospects for the psychological work with players and coaching staff.*

Key words: *ice hockey; leader; adolescent; sociometry.*

Актуальность. Психология лидерства многие годы интересует ученых всего мира, в современной науке ученые не прекращают исследования и открывают новые перспективы развития. В таких спортивных играх как баскетбол, футбол, хоккей в команде может находиться от одного до нескольких лидеров. В футболе, как правило, лидерами команды становятся нападающие, либо полузащитники. Хотя нередки случаи, когда роль лидера выполняет голкипер. В баскетболе лидерские позиции остаются за разыгрывающими и легкими форвардами. В хоккее в каждой игровой пятерке есть свой лидер.

Тренеру важно обладать достаточным арсеналом методов и техник, чтобы своевременно диагностировать лидерские качества, суметь понять, кто из игроков претендует на роль лидера, но при этом не осознает до конца сущность лидерской позиции. Своевременная диагностика будет способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы в команде и позволит снизить градус неизбежно возникающих конфликтов, и, как следствие, позволит получить стабильный результат на тренировках и на соревнованиях.

В ходе анализа литературных источников наметилась устойчивая тенденция к рассмотрению важности психологических аспектов спорта на современном этапе развития [1; 2; 3; 4; 5].

Цель – исследовать лидерские качества хоккеистов 14-15 лет.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Юниор» г. Троицка Челябинской области». С участием команды 2005 года рождения.

Предполагалось, что изучение специфики лидерских качеств юных хоккеистов будет способствовать совершенствованию процесса их спортивной подготовки за счет:

– выявления особенностей того, как проявляются лидерские качества игроков;

– диагностики соотношения коммуникативных и организаторских способностей каждого спортсмена;

– составления психолого-педагогических рекомендаций на основе полученных результатов.

Для диагностики лидерских качеств применялся тест КОС-2. Цель методики – изучение соотношения коммуникативных и организаторских способностей личности.

Методика «Диагностика лидерских способностей» (авторы Е. Жариков, Е. Крушельницкий). Данный тест позволяет оценить способность человека быть лидером.

Для изучения психологического микроклимата в команде мы применяли методику М. Р. Битяновой «Социометрия», которая была рекомендована программой Федерации хоккея России для настоящих курсов повышения квалификации по программе «Современные технологии подготовки хоккеистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства».

Результаты исследования. Данные относительно психологического тестирования игроков 14-15 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня развития лидерских качеств юных хоккеистов

Тестовые методики	ЭГ
	$\bar{x} \pm \sigma$
Методика диагностики лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий)	31 ± 5,0
Тест КОС-2 Коммуникативные способности	10 ± 1,0
Организаторские способности	9,6 ± 0,5

По результатам тестирования, как представлено в таблице 1, был диагностирован в основном средний уровень развития лидерских качеств. По методике «КОС-2» было выявлено преобладание организаторских качеств над коммуникативными. Это говорит о том, что в команде многие претендуют на роль лидера, но при этом не осознают до конца особенности данной роли в коллективе, не понимают, что удел лидера – принимать решения и нести за них ответственность. При этом уровень их притязаний пока не совпадает с возможностями. Желание организовывать, управлять и доминировать присутствует, а процесс общения и взаимодействия не находится на должном уровне развития, то есть эффективно общаться игроки пока не умеют.

Диагностика микроклимата в команде по методике М. Р. Битяновой показала в целом положительные результаты, поскольку было выявлено большое количество среднестатусных членов группы. Но есть нюансы. Лидеры по разным сферам разделились. Лидер по профессиональным качествам, лидер по доверию и эмоциональный лидер – это три разных человека. То есть как главного профессионала игроки воспринимают одного человека, доверяют другому, а видеть вне тренировочного процесса хотели бы третьего. Также была зафиксирована только треть взаимных выборов.

Обсуждение. Нам это предоставило информацию для размышления. В последующем важно продумать варианты повышения уровня коммуникативных способностей. Необходимо довести соотношение коммуникативных и организаторских способностей до оптимального состояния. Также важно развивать лидерские качества через обучение техникам эффективного взаимодействия.

Поскольку сезон только начался, у нас достаточно временного ресурса, чтобы внедрить психолого-педагогические рекомендации.

Разработанные рекомендации направлены на формирование доверительных отношений в системе взаимодействия команды и тренерского штаба, создании благоприятной психологической атмосферы в тренировочном процессе посредством организации конструктивного педагогического общения, разрешения возникающих конфликтов эффективными способами, учета индивидуальных особенностей игроков вне зависимости от игрового амплуа.

Выводы. Часто в хоккее не совсем верно с точки зрения психологии воспринимается понятие «лидер». Лидером считается игрок, приносящий больше всего пользы команде, что отражается на результатах его индивидуальной статистики. Но количество голов и ассистов не показывает настоящих лидерских качеств. Лидер – это человек, способный нести ответственность за принятые решения. В случае нашего вида спорта лидер несет ответственность не только за себя, но и за результат работы игрового сочетания и команды в целом.

Неверное определение формального и неформального лидера в команде может стоить тренеру не только психологической атмосферы в группе тренирующихся, но и, как следствие, результата всех официальных игр в сезоне.

Список 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. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

3. Кузьминых, Е. А. Лидерские способности квотербеков / Е. А. Кузьминых, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 320-322.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 85-89.

5. Романова, Н. Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ

Захаров Игорь Николаевич
тренер, МБУ СШОР по хоккею «Трактор», г. Челябинск
E-mail: igoza270886@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Центральный нападающий – главная фигура в команде. Для совершенствования технико-тактической подготовленности центрфорвардов были разработаны специальные комплексы упражнений, использовались средства и методы, предполагающие как индивидуальные, так и групповые технико-тактические действия, спланированные с учетом подготовленности хоккеистов, календаря соревнований, направленностью учебно-тренировочного процесса в микроциклах. Во всех семи проанализированных технико-тактических действиях испытуемые показали значительный прирост в процентном соотношении, что свидетельствует об успешности предложенного варианта организации тренировочного процесса, эффективности средств и методов, в частности, специализированных комплексов упражнений.*

Ключевые слова: *центральный нападающий, подготовка хоккеистов, технико-тактические действия.*

CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE CENTRAL STRIKER IN HOCKEY

Zakharov Igor Nikolaevich
coach hockey school «Tractor», Chelyabinsk
E-mail: igoza270886@mail.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The center forward is the main figure in the team. To improve the technical and tactical readiness of the center forwards, special complexes of exercises were developed, the means and methods were used, involving both individual and group technical and tactical actions, planned taking into account the preparedness of hockey players, the calendar of competitions, the orientation of the educational and training process in microcycles. In all seven analyzed technical and tactical actions, the subjects showed a significant increase in percentage, which indicates the success of the proposed variant of the organization of the training process, the effectiveness of means and methods, in particular, specialized complexes of exercises.*

Key words: *center forward, hockey player training, technical and tactical actions.*

В современном хоккее все пять полевых игроков в полной мере выполняют как оборонительные, так и атакующие функции. Однако неизменным остается тот факт, что центральный нападающий является ключевой фигурой на льду, мозговым центром своего звена. Один из основополож-

ников отечественной школы хоккея А. В. Тарасов говорил: «…покажите мне центрального нападающего – и я буду иметь точное представление о классе звена, в котором он выступает; редко рядом с ярким центральным нападающим выступает слабый, безликий партнер; комплектуя звено, пятерку хоккеистов, тренер прежде всего исходит из того, есть ли у него под рукой исполнитель на роль центра атаки; а уж найдя игрока, способного украсить это место, под стать ему подбирает партнеров – крайних нападающих и защитников».

Центральный нападающий имеет широчайший спектр как атакую-щих, так и оборонительных функций, он в большей степени влияет на игру партнеров, чем игрок другого амплуа. Соответственно, центрфорвард имеет меньше права на ошибку, его неудачная игра в значительной степе-ни определяет снижение успешности ведения соревновательной деятельно-сти партнеров по составу. Все это в комплексе определило актуальность нашей работы.

В процессе исследования апробирована методика, способствующая повышению уровня технико-технической подготовленности центральных нападающих в хоккее. В экспериментальной работе участвовали 5 центральных нападающих.

В процессе тщательного изучения научной литературы и на основания личного опыта были выделены основные технико-тактические действия центрального нападающего в хоккее:

1 Игра на вбрасывании.

2 Броски.

3 Передачи.

4 Открывание и прием передач.

5 Отбор шайбы.

6 Обводки.

7 Блокировка броска.

Для совершенствования каждого из этих компонентов были разработаны специальные комплексы упражнений, использовались средства и методы, предполагающие как индивидуальные, так и групповые технико-тактические действия, спланированные с учетом подготовленности хоккеистов, календаря соревнований, направленностью учебно-тренировочного процесса в микроциклах.

1 Игра на вбрасывании. Специфическое ТТД, противоборство двух центральных нападающих (иногда центрального заменяет крайний нападающий, почти никогда – защитник). Во время матча каждый центральный нападающий вступает в противоборство на точке до 40 раз.

В таблице 1 представлен комплекс упражнений для совершенствования технического элемента «Игра на вбрасывании» у центральных нападающих.

Таблица 1 – Содержание комплекса упражнений для совершенствования технико-тактического действия «Игра на вбрасывании»

Содержание	ОМУ	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Игра на «точке» без сопротивления.	Акцент на правильную постановку ног, на положение рук на клюшке, стойке.	30 с между сериями	5 серий по 10 шайб
Игра на точке 1 в 1 поочередно в атаке и обороне с пассивным сопротивлением оппонента.	Задача выиграть вбрасывание в определенную точку, мгновенно среагировать на вбрасывание шайбы.	45 с между сериями	4 серии по 10 шайб
Игра на точке 1 в 1 поочередно в атаке и обороне с активным сопротивлением оппонента.	Первым на сектор ставит клюшку игрок в обороне. Взгляд направлен на шайбу	60 с между сериями	4 серии по 10 шайб
Тактическое упражнение 5 в 5 с розыгрышем шайбы после вбрасывания в зоне атаки или обороны.	Акцент на действия игроков после введения шайбы в игру. Игроки в обороне располагаются в зависимости от расстановки атакующей пятерки. Центральный расставляет игроков.	5 с между подходами, 25 с между сериями	4 серии по 6 шайб

Необходимо отметить, что в данном комплексе используется как индивидуальная, так и групповая форма организации тренировочного процесса. В последнем упражнении именно центральный определяет, какую комбинацию будет разыгрывать его пятерка.

2 Броски. Помимо совершенствования бросковой техники в классических упражнениях 1 в 0, 2 в 1 и т. д., центральному необходимо отрабатывать броски непосредственно со своей позиции, дальнего пятака, вершины треугольника, который должна сохранять тройка нападения в зоне атаки. Помимо этого, необходимо учитывать, что большинство голов забиваются именно с бросков, а обводки и подставления идут следом в статистике заброшенных шайб. В тренировочном процессе центральному нападающему необходимо отрабатывать броски с помехой, броски сходу, броски из-под защитника – все как в игре.

При позиционной атаке чаще всего именно центральный нападающий наносит броски с дальней дистанции, так как постоянно подключаться в зону атаки он не имеет права, опасаясь контратаки соперника, страхуя крайних нападающих и защитников. В силу этих обстоятельств необходимо приучать центрфорварда забрасывать шайбы с большей дистанции, бросок должен иметь необходимую силу, чтобы вратарь не успевал среагировать и зафиксировать шайбу.

3 Передачи. Центральный нападающий является связующим звеном между защитой и обороной, играет важную роль в начале атаки. Эффективность исполнения этих функций напрямую зависит от качества передач. Для

центрального особенно важен процент точных передач, так как в силу специфичности его обязанностей почти все потери ведут к опасным контратакам соперника.

4 Открывание и прием передач. Значимость данного технического элемента также сложно переоценить. Хоккейная поговорка гласит: «Не бывает плохой передачи, бывает плохой прием». Умение обработать неудобную передачу позволяет центральному избежать потерь шайбы и, как следствие, контратак соперника. Также количество полученных передач характеризует умение центрального выбирать правильную позицию, чувствовать время («тайминг»), когда необходимо войти в зону передачи.

Совершенствование техники приема передачи и умения открыться под нее целесообразно реализовывать через классические упражнения 1 в 0, 2 в 1, упражнения на выход из зоны, закаты и т. д. Базовые основы этих технико-тактических действий закладываются на этапе начальной подготовки, в исследуемом нами возрасте необходимо уже доводить до автоматизма прием шайбы коньком, рукой, клюшкой в радиусе 2-х метров от игрока.

5 Отбор шайбы. Совершенствование навыка отбора шайбы целесообразно реализовывать через игровую деятельность, через упражнения, содержащие большое количество единоборств. Центральный нападающий – это, по сути, третий защитник, в особенности при игре в своей зоне.

Центрфорварду, помимо освоения самой техники отбора шайбы, необходимо в совершенстве владеть тактическими навыками позиционной обороны, согласованно и своевременно «передавать» друг другу игроков соперника при зонной защите, или же играть максимально близко с опекаемым игроков при оборонительной установке «каждый с каждым».

6 Обводки. В ходе игры центральному как нападающему необходимо обыгрывать соперника, запутывать его финтами и ложными движениями. Обманные движения должны быть максимально эффективны, позволить центральному обыграть соперника 1 в 1 и разрушить оборонительные построения. Финты на свободном льду не несут в себе пользы и ведут только к потере времени. Для совершенствование обманных движений целесообразно использовать комплексы технической направленности как на льду, так и на земле. В то же время центральный нападающий должен постоянно осознавать, что обводка – это риск, а его позиция является ключевой на поле и в случае потери можно получить серьезные проблемы в обороне.

7 Блокировка броска. Использовать данное технико-тактическое действие центрфорварду необходимо наравне с другими игроками, однако следует учитывать некоторые особенности позиционной игры. Так центральному достаточно редко приходится непосредственно ложиться под шайбу, чаще всего необходимо просто находиться на линии броска или присаживаться на одно колено, чтобы не выключать себя из игры и не быть обыгранным. Обучение данному технико-тактическому элементу проводится в упрощенных условиях с имитацией броска. Правильное выполнение приема шайбы на себя позволит значительно снизить количество травм, большинство обученных за-

щитников соперника не станут вообще наносить бросок, если на линии броска находится игрок, так как это может привести к контратаке, однако следует понимать, что решающее значение все-таки для этого элемента имеют морально-волевые качества игрока.

Таким образом, совершенствование уровня технико-тактической подготовленности центрального нападающего происходит как в тренировочном, так и непосредственно в игровом процессе.

На основании результатов систематических педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью центральных нападающих в хоккее, обзора литературных источников, личного практического опыта, мы сделали вывод, что в настоящее время для определения эффективности подготовки центральных нападающих наиболее информативным критерием является динамика эффективности выполнения технико-тактических действий [1].

До начала педагогического эксперимента были определены 7 ведущих технико-тактических действий. В таблице 5 представлены результаты оценки эффективности технико-тактических действий центральных нападающих до и после эксперимента.

Таблица 2 – Динамика эффективности технико-тактических действий у центральных нападающих в хоккее до и после эксперимента.

№	Технико-тактические действия	Эффективность выполнения, %		p
		В начале	После	
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
1	Игра на вбрасывании	29,22 ± 2,36	42,46 ± 3,19	≤ 0,05
2	Броски	24,31 ± 1,47	34,83 ± 2,45	≤ 0,05
3	Передачи	45,19 ± 4,11	71,86 ± 6,33	≤ 0,05
4	Открывание и прием передач	37,22 ± 2,87	62,73 ± 5,84	≤ 0,05
5	Отбор шайбы	42,32 ± 3,42	58,43 ± 4,61	≤ 0,05
6	Обводки	18,29 ± 1,98	32,28 ± 2,32	≤ 0,05
7	Блокировка броска	53,63 ± 3,94	74,28 ± 4,25	≤ 0,05
Примечание: p – уровень статистической значимости; $\bar{x}$ – средняя арифметическая величина; m – ошибка средних арифметических.				

Анализируя данные, представленные в таблице, необходимо отметить, что во всех семи проанализированных технико-тактических действиях испытуемые показали значительный прирост в процентном соотношении, что свидетельствует об успешности предложенного варианта организации тренировочного процесса, эффективности средств и методов, в частности, специализированных комплексов упражнений.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Матвеенко, А. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники движений хоккеиста / А. А. Матвеенко // СГИФК. Сб. науч. тр. мол. ученых. Смоленск. – 2002. – Вып. 9. – С. 73-76.

3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019 – 234 с.

4. Плотников, В. В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации : монография / В.В. Плотников. – Ижевск : ИПЦ «Малотиражка», 2014. – 127 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Караблев Денис Сергеевич
тренер, ХК «Южный Урал», г. Южноуральска
E-mail: Averyanova_sa@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В экспериментальной работе участвовали 25 хоккеистов, занимающихся в МАУ «Ледовая арена Южный Урал» г. Южноуральск. Для повышения уровня техники катания мы применяли тренировочные методы и средства как на льду, так и на земле, а также использовали искусственную хоккейную дорожку «Treadmill». Для оценки уровня технической подготовленности использовался метод тестирований. Для получения объективной информации о динамике технической подготовленности хоккеистов 15-16 лет в ходе эксперимента. В процессе теоретического анализа были отобраны педагогические тесты, позволяющие дать оценку уровня развития технической подготовленности хоккеистов. Во всех тестах испытуемые улучшили свои результаты в течение эксперимента, что свидетельствует об эффективности предложенной нами методики.*

Ключевые слова: *техническая подготовка, юные хоккеисты, педагогический эксперимент.*

IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF HOCKEY PLAYERS 15-16 YEARS

Karablev Denis Sergeevich
coach, of HC «South Ural», Yuzhnouralsk
E-mail: ilyushka71@yandex.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The experimental work involved 25 hockey players attending the MAU «Ice Arena South Ural» in Yuzhnouralsk. To improve the level of skating technique, we used training methods and means both on the ice and on the ground, and also used the artificial hockey track "Treadmill". To assess the level of technical readiness, a testing method was used. To obtain objective information on the dynamics of the technical readiness of 15-16 year old hockey players during the experiment. In the process of theoretical analysis, pedagogical tests were selected to assess*

the level of development of technical readiness of hockey players. In all tests, the subjects improved their results during the experiment, which indicates the effectiveness of our proposed method.

Key words: *technical training, young hockey players, pedagogical experiment.*

Введение. Хоккей не стоит на месте, и также как сама игра, которая имеет ди-намичный и взрывной характер, постоянно прогрессирует система обеспе-чения и подготовки хоккеистов в целом. Одной из особенностей игры является повышение среднего уровня технической подготовленности хоккеиста. Даже при просмотре относительно недавно сыгранных матчей 90-х годов 20 века можно обратить внимание, что в целом игроки обладают на много более скудным уровнем технической оснащенности, не считая ко-нечно звездных игроков, которые выглядят пришельцами с другой плане-ты, по сравнению с остальными.

В настоящее же время конкуренция в мировом хоккее настолько ве-лика, что тот уровень технической подготовленности, который в прошлом позволил бы тебе доминировать над соперниками, является нормой, базой, которой владеет большинство высококвалифицированных хоккеистов.

В экспериментальной работе участвовали 25 хоккеистов, занимающихся в МАУ «Ледовая арена Южный Урал» г. Южноуральск. Для повышения уровня техники катания мы применяли тренировочные методы и средства как на льду, так и на земле, а также использовали искусственную хоккейную дорожку «Treadmill». Занятие на искусственной хоккейной дорожке «Treadmill» проходило в специализированном хоккейном центре «Live hockey». Занятие на дорожке проходили три раза в неделю по 25 мин.

В таблице 1 представлено содержание недельного микроцикла экспериментальной методики технической подготовки хоккеистов 15-16 лет.

Таблица 1 – Содержание недельного микроцикла экспериментальной методики технической подготовки хоккеистов 15-16 лет.

Дни недели	Лед	Зал	Величина нагрузки
Пн	Техника катания	Комплекс упражнений на баланс	Средняя
Вт	Техника катания Техника владения клюшкой	Тренировка в бросковой зоне	Высокая
Ср	Техника единоборств	Восстановительные мероприятия	Средняя
Чт	Выходной		
Пт	Техника катания Техника единоборств	Комплекс упражнений на баланс Комплекс на координационной лестнице	Высокая
Сб	Техника владения клюшкой Техника катания	Тренировка в бросковой зоне и зоне дриблинга	Выше среднего
Вс	Игра. Комплексное развитие технических навыков	Восстановительные мероприятия	Выше среднего

Нагрузка подобрана с учетом возрастных особенностей занимающихся (10-11 лет) и их специализации по амплуа (нападающие и защитники).

В таблице 2 представлен комплекс упражнений в зале, направленный совершенствование технической подготовленности хоккеистов. Для выполнения данного комплекса необходим следующий инвентарь: полусферы (BOSU), клюшки для работы в зале, шайбы (стандартные, облегченные, с роликами), мячи для дриблинга, балансборды.

Упражнения выполняются по сигналу тренера большой группой игроков (на сколько позволяет количество инвентаря).

Таблица 2 – Содержание комплекса упражнений, способствующего совершенствованию технической подготовленности хоккеистов.

Содержание	Время работы, с	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Удержание равновесия на двух ногах на полусфере (BOSU)	25	60	2
Удержание равновесия на одной ноге на полусфере (BOSU)	10 на каждой ноге	50	4
Прием и передача мяча в хоккейной посадке	20	45	3
Дриблинг шайбы в хоккейной посадке	20	50	3
Дриблинг шайбы с движением спиной вперед	25	60	3
Удержание равновесия на балансборде	30	80	3

Характер отдыха в паузах активный, ходьба, спортсменам даются методические указания не стоять на месте, встряхивать затекшие нижние и верхние конечности.

Данное упражнение помимо положительного влияния на баланс хоккеиста имеет большое значения для профилактики травматизма, так как в процессе его выполнения укрепляется связочный аппарат коленного и голеностопного суставов.

Для оценки уровня технической подготовленности использовался метод тестирований. Для получения объективной информации о динамике технической подготовленности хоккеистов 15-16 лет в ходе эксперимента. В процессе теоретического анализа были отобраны педагогические тесты, позволяющие дать оценку уровня развития технической подготовленности хоккеистов.

Контрольные испытания, позволяющие оценить уровень технической подготовленности хоккеистов 15-16 лет:

1 Бег на коньках слаломный без шайбы.

2 Бег на коньках слаломный с шайбой.

3 Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед

4 Броски от синей линии на точность.

5 Передачи на точность.

В таблице 3 представлены средние значения результатов тестирований хоккеистов 15-16 лет на уровень технической подготовленности до и после эксперимента.

Таблица 3 – Динамика результатов тестирований хоккеистов на уровень технической подготовленности до и после эксперимента.

№	Тесты	Динамика в течение эксперимента	
		До	После
1	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	19,12	16,04
2	Бег на коньках слаломный с шайбой, с	22,48	18,74
3	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с	17,15	14,36
4	Броски от синей линии на точность, %	33,4	45,7
5	Передачи на точность, %	37,1	65,8

Анализируя данные таблицы 3, можно сделать **вывод**, что во всех тестах испытуемые улучшили свои результаты в течение эксперимента, что свидетельствует об эффективности предложенной нами методики.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.

2. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 64 с.

3. Горский, Л. Ю. Тренировка хоккеистов / Л. Ю. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 194 с.

4. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов : учеб. пособие / А. В. Мудрук. – Омск : СибГУФК, 2005. – 36 с.

5. Савин, В. П. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.

СПЕЦИФИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Каравдин Вячеслав Владимирович
тренер по развитию хоккейной команды
Высшей хоккейной лиги «Челмет», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена информация относительно специфики технической подготовки юных хоккеистов. Показана значимость технической подготовки игроков в юном возрасте и невозможность восполнить пробелы спортивной подготовки технического характера, появившиеся в начале профессиональной карьеры, на более поздних этапах в силу объективных причин. Отмечены типичные ошибки техники юных игроков. Обозначены перспективы работы со спортсменами в сезоне 2020-2021 гг.*

Ключевые слова: *юный хоккеист, техническая подготовка, этап начальной подготовки.*

THE SPECIFICS OF THE TECHNICAL TRAINING OF THE YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

Karavdin Vyacheslav Vladimirovich
development coach of the ice hockey team of the Higher hockey league «Chelmet», Chelyabinsk
Romanova Natalya Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *The article provides information about the specifics of technical training of young hockey players. The article shows the importance of the technical training of the players at the young age and the inability to fill in the gaps of the technical sports training that appeared at the beginning of the professional career, at later stages due to objective reasons. Noted the typical mistakes of young players' technique. Outlined the prospects of working with sportsmen in the 2020-2021 season.*

Key words: *young ice hockey player, technique training, initial training stage.*

Актуальность. В связи с высокой популярностью хоккея как вида спорта, большой наполняемостью групп занимающихся, плотным расписанием занятости ледовых площадок многие тренеры и спортсмены сталкиваются с одной и той же проблемой – нехваткой ледового времени и ограниченным количеством тренировок в течение недели. Поскольку сама игра предполагает освоение значительного спектра двигательных навыков и умений, а тренировочное время на льду не позволяет уделить внимание всему и сразу, на технику катания в различных командах отводится в среднем от пяти до десяти минут в качестве разминки, в лучшем случае для катания может быть выделен один день в неделю, когда катанию посвящается целая тренировка.

Такая расстановка акцентов спортивной подготовки приводит к тому, что юные хоккеисты закрепляют неправильно сформированный либо не до конца сформированный двигательный навык, что в последствии приводит к большим энергозатратам и неэффективности в катании. В дальнейшем подобные недоработки отражаются на всех основных действиях, связанных с игрой в хоккей. К ним можно отнести и неспособность произвольно дистанцироваться или догнать соперника, и быструю утомляемость, и неспособность поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча, что опять же вызовет недовольство тренера, партнеров по игровому сочетанию, товарищей по команде и руководства спортивной школы или хоккейного клуба.

Как отмечает О. А. Фадеева, любой новичок в хоккее, который пока не обрел уверенность в катании на коньках, будет думать о том, как сохранить равновесие и не упасть. Для этого хоккеистам необходимо правильно научиться кататься на коньках, и только после этого – играть в хоккей с шайбой. С неправильной поставленной техникой катания, в хоккей играть очень сложно [2, с. 12].

По мнению Д. Д. Архипова, хоккеист должен уверенно контролировать шайбу. В процессе ведения, обыгрыша соперника и броске (ударе) не осуществляя зрительного контроля над шайбой. Хоккеисту важно долго и упорно тренироваться над дриблингом и контролем шайбы. Опытный хоккеист видит одновременно партнеров по команде, своевременно отдает передачи, осуществляет дриблинг и броски по воротам результативно [1, с. 57].

Мы полностью разделяем точку зрения исследователей, поскольку практика показывает, что в последующем недочеты технической составляющей тренировок будет достаточно сложно компенсировать в соревновательном процессе в силу его интенсивности и необходимости в таком плотном графике игр регулярного чемпионата искать время для восстановления.

Цель исследования – повысить эффективность технической подготовки юных хоккеистов.

Организация исследования. Опытная работа проводилась в сезоне 2020-2021 гг. на базе Детско-юношеской спортивной школы «Старт», г. Челябинск.

Основным методом исследования вступил метод включенного и невключенного наблюдения. Данный метод позволяет непосредственно воспринимать, познавать педагогический процесс в естественных условиях. Наблюдение требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. При помощи педагогического наблюдения мы определили некоторые особенности погрешностей в технической подготовке занимающихся. Педагогическое наблюдение предоставило возможность выявить некоторые особенности анализа типичных ошибок и их классификации.

Изучая тренировочный процесс юных игроков и особенности их технической подготовки, мы предполагали, что полученная информация позволит повысить эффективность тренировок при соблюдении следующих условий:

– диагностики особенностей типичных ошибок в технике катания юных хоккеистов;

– индивидуализации подбора средств корректировки ошибок в технике катания игроков.

Результаты исследования. Методом наблюдения мы диагностировали у юных хоккеистов следующие неточности:

– неправильная работа рук / полное отсутствие работы руками (отсюда в последующем идет потеря скорости перемещения, низкий уровень координации);

– неправильная посадка (как следствие – недостаточный уровень силы толчка, потеря скорости перемещения) и многое другое.

Обсуждение. За время матча каждый хоккеист выполняет внушительный объем работы. Более высокий уровень техники катания позволяет спортсмену менее энергозатратно проводить каждую отдельно взятую игру. При этом в качестве не потеряют такие особенности технической части соревновательного процесса как обыгрыши, броски, финты и передачи. Внимание игрока не будет акцентировано на сохранении равновесия, желании исключить падения или развернуться, соблюдая все обязательные технические требования к

выполнению элемента, и, соответственно, будет отсутствовать потеряв скорости. При равных условиях, наибольшего успеха будут добиваться игроки, имеющие высокий уровень развития оперативного мышления, который позволяет быстро оценивать меняющуюся ситуацию на льду, а также хоккеисты, имеющие в своем арсенале большой набор технических элементов, позволяющих реализовывать все тактические задумки игрока.

Вывод. Техника хоккеиста оценивается по умению использовать свои навыки, выполняя различные полезные действия на площадке в ограниченный отрезок времени. Основной критерий правильной техники катания в хоккее – освоение сначала легких упражнения на скольжение, затем – более сложных, без форсирования процесса. Более сложные упражнения предлагать в самом начале новичку не имеет никакого смысла, он априори не сможет их выполнить. Весь тренировочный процесс должен быть построен от самых простых упражнений с постепенным усложнением.

Поскольку в начале сезона 2020-2021 гг. был обнаружен целый спектр ошибок в технике катания юных игроков, незамедлительно принято решение было в ходе сезона вносить коррективы в тренировочный процесс относительно технических аспектов с целью проверки эффективности нашей методики. В конце сезона планируется провести тестирование по всем регистрируемым показателям общей и специальной технической подготовленности с целью выяснения: не снижает ли акцент на техническую подготовку уровень физической подготовленности игроков.

Список литературы:

1. Архипов, Д. Д. Катание на коньках как важнейший элемент технической подготовки юных хоккеистов / Д. Д. Архипов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 54-58.

2. Фадеева, О. А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Фадеева. – Хабаровск : Дальневосточный государственный академический физической культуры, 2007. – 23 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ ТЕСТОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-15 ЛЕТ

Ковалевский Александр Карлович,
директор школы ГАУ ЯНАО «Ледовый Дворец»,
Винантов Владимир Васильевич,
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы исследование информативности тестов юных хоккеистов 10-15 лет, которые обусловливают расширение и углубление адаптационных резервов организма детей к действию специфических физических нагрузок.*

Ключевые слова: *тестирование, юный хоккеист, методы и средства тестирования.*

RESEARCH OF THE INFORMATIVITY OF TESTS YOUNG HOCKEY PLAYERS 10-15 YEARS

Kovalevsky Alexander Karlovich,
director of the school of GAU YANAO «Ice Palace»
Vinantov Vladimir Vasilievich,
ph.d., associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses topical issues of research of the informativeness of tests of young hockey players 10-15 years old, which determine the expansion and deepening of the adaptive reserves of the body of children to the action of specific physical loads.*

Key words: *testing, young hockey player, methods and means of testing.*

Актуальность. Структура тренировочного процесса юных спортсменов любой квалификации направлена на совершенствование морфофункциональных особенностей их организма, которые обусловливают расширение и углубление адаптационных резервов организма детей к действию специфических физических нагрузок, что невозможно без системы всестороннего контроля за различными показателями, характеризующими основные физические качества. Уровень развития последних в значительной степени определяется уровнем физического развития и биологического созревания.

Темпы роста мастерства спортсменов во многом зависят от правильности постановки тренировочного процесса еще на самом раннем этапе занятий. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок не могут возрастать до бесконечности, потому все острее становится проблема поиска резервов в повышении физического и технического компонентов подготовленности путем совершенствования методики. Одно из направлений этого поиска связано с проникновением в закономерности онтогенетического развития физиологических функций и целенаправленным использованием этих закономерностей в процессе подготовки.

Деятельность хоккеиста отличается от деятельности других спортсменов высокой интенсивностью игровых моментов, мгновенным изменением игровых ситуаций. Немаловажное значение для формирования высокого спортивного мастерства хоккеистов имеют высокоразвитые специфические восприятия (чувство клюшки и шайбы, чувство конька, чувство ворот и т.п.), в основе которых лежат тонкие нервно-мышечные, зрительные и слуховые ощущения.

Наиболее важную роль в осуществлении специфической мышечной деятельности в спортивных играх, в частности, хоккее, и в ее становлении, имеют структуры центральной нервной системы и ее функциональное состояние. При этом успешность соревновательной деятельности определяются такими характеристиками работы центральной нервной системы как: возбудимость, подвижность, лабильность и уравновешенность.

Уровень возбудимости определяет скорость реагирования хоккеистов в текущем моменте; подвижность – скорость переключения с одного тактиче-

ского действия – на другое; уравновешенность – точность и адекватность выбора технико-тактических действий в текущем игровом моменте. В связи с этим в спортивном отборе и при планировании тренировочного процесса рекомендуется учитывать уровень функционального состояния центральной нервной системы хоккеистов.

В современном хоккее для успешного выступления хоккеисту необходимо уметь быстро стартовать и преодолевать различные по величине расстояния, быстро выполнять технико-тактические приемы игры (броски, удары, передачи, ведение, обводку), быстро реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию, принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия.

Хоккей является скоростно-силовым видом спорта. Такие многогранные проявление скоростных качеств в игре требует и соответствующей методики подготовки, основанной на знании возрастных особенностей.

Для оценки скоростных качеств, в соответствии с уровнем физического развития, которое обусловлено уровнем биологического созревания [48] наблюдали 26 юных хоккеистов 12-13 лет, которые в соответствии с целью исследования были разделены на 2 группы. Экспериментальная группа включала хоккеистов, отстававших по уровню физического развития от долженствующего. В контрольную группу вошли хоккеисты, физическое развитие которых соответствовало возрастным нормам (13 чел.).

Исследование проводилось в 3 этапа. *На 1-м этапе* был проведен анализ литературы по проблеме исследования и разработана программа оценки скоростных качеств юных хоккеистов в возрасте 12 лет (подростки). *На 2-м этапе* были исследованы показатели, характеризующие скоростные качества юных спортсменов, разработана и апробирована методика развития скоростных качеств способностей хоккеистов пубертатного возраста с разным уровнем физического развития, и соответственно, с различным уровнем функциональных возможностей. *На 3 этапе* проводилась статистическая обработка результатов исследования и обобщение полученных данных.

Перед началом проведения эксперимента оценивали физическое развитие (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и скоростные качества юных хоккеистов, включенных в эксперимент. Для этого применяли такие тесты как: челночный бег 5х54м., бег на коньках 36 м с хода, слаломный бег на коньках 30 м без шайбы. Эти же тесты позволили выявить динамику развития скоростных качеств.

Статистические методы позволили оценить эффективность предложенной методики. Полученные данные обрабатывались с помощью программы Microsoft Excel. Для оценки количественных показателей (показатели антропометрии и оценки педагогических тестов) были рассчитаны средние±ошибка. Достоверность различий между группами оценивали по критерию Стъюдента (t). Принят 95% уровень значимости (таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей скоростных способностей хоккеистов, с

Тесты	Группы, значения измерений, критерий Стьюдента		
	Экспер.	Контр.	t
Челночный бег 5х54м. (с)	53,5±0,05	52,0±0,07	2,8
Бег на коньках 36 м (с)	6,9±0,07	5,7±0,05	3,2
Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы (с)	28,5±0,25	27,6±0,30	2,8

Таблица 2 – Динамика средних значений показателей скоростных способностей хоккеистов

Тесты	Период исследования, группы, значения изменений, критерий Стьюдента					
	До эксперимента			После эксперимента		
	Экспер.	Контр.	t	Экспер.	Контр.	t
Челночный бег 5х54м. (с)	53,5±0,05	52,0±0,07	2,8	50,9±0,18	49,9±0,18	1,7
Бег на коньках 36 м (с)	6,9±0,07	5,7±0,05	3,2	6,0±0,06	5,6±0,09	0,8
Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы (с)	28,5±0,25	27,6±0,30	2,8	26,8±0,25	26,4±0,30	1,3

– достоверные различия между группами

На основании полученных результатов сделаны следующие **выводы:**

1 Начало полового созревания сопровождается резким скачком физического развития и функциональным изменением многих систем организма, в том числе и центральной нервной системы, которая отвечает за характер проявления скоростных качеств юных хоккеистов.

2 Проведенное исследование показало, что подростки, отстающие по уровню физического развития, имеют более низкие характеристики скоростных качеств.

3 Включение в тренировочный процесс упражнений, способствующих дополнительному повышению лабильности нервных центров и работающих мышц, привело к улучшению изученных параметров скоростных характеристик.

Список литературы:

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.

3. Кудрявцев, В. Д. Исследование физических качеств мальчиков 11-14 лет и их прогностическое значение для отбора в группы подготовки юных футболистов : автореф. дис. … канд. пед. паук / В. Д. Кудрявцев. – М. : ВНИИФК, 1978. – 24 с.

4. Определение физического развития и физической подготовленности студентов : учеб.-метод. пособие / под ред. В. В. Каргапонова, С. К. Золотарева, Л. П. Фролова и др. – Хабаровск, 2001.

5. Организационно-управленческие проблемы физкультурно- оздоровительной и спортивной работы: метод. пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2000. – 15 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ХОККЕИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОАНИЯ

Комисарчук Александр Александрович
тренер, МБУ СШОР по хоккею им. С. Макарова, г. Челябинск;
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Сокращение времени, которое необходимо уделять спортивным играм во время тренировочного процесса, притупляет в хоккеистах самое важное – игровое мышление. Это пагубно влияет в дальнейшем на становлении в них разноплановых игроков, а в том числе сказывается и на характере игры, она становится прямолинейной. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР им. С. Макарова. Спортивные игры, используемые на занятиях в ЭГ, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности хоккеистов. Экспериментально установлено положительное влияние занятий спортивными играми на развитие физических качеств хоккеистов во время тренировочного процесса на сборах.*

Ключевые слова: *подготовка хоккеистов, спортивные игры, педагогический эксперимент.*

INFLUENCE OF SPORT GAMES ON FUNCTIONAL PREPARATION OF HOCKEY STAGE SPORTS PERFECTION

Komisarchuk Alexander Alexandrovich
Hockey coach hockey school them. S. Makarov, Chelyabinsk;
Makarova Natalia Vladimirovna,
Senior Lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *Reducing the time that needs to be devoted to sports games during the training process dulls the most important thing in hockey players - play thinking. This has a detrimental effect on the development of diverse players in them in the future, and also affects the nature of the game, it becomes straightforward. The study was carried out on the basis of the M.V. S. Makarova. Sports games used in the EG lessons were selected taking into account the functional capabilities, the level of physical fitness of hockey players. The positive influence of sports games on the development of physical qualities of hockey players during the training process at the training camps has been experimentally established.*

Key words: *hockey players training, sports games, pedagogical experiment.*

Введение. Сегодня очень остро обозначены проблемы снижения роли влияния спортивных игр на функциональное состояние хоккеистов в процессе многолетней подготовки, начиная с первых годов обучения. Все больше стали уделять времени на развитие общей и специальной физической подготовки спортсменов на начальном этапе обучения посредством специальных упражнений. Сокращение времени, которое необходимо уделять спортивным играм во время тренировочного процесса, притупляет в хоккеистах самое важное – игровое мышление. Это пагубно влияет в дальнейшем на становлении в них разноплановых игроков, а в том числе сказывается и на характере игры, она становится прямолинейной [1; 2; 3].

Период тренировок во время предсезонной подготовки – это сложный и многогранный процесс, в основе которого в первую очередь лежит физическое развитие детей на базе учебных программ по развитию хоккея в нашей стране. Спортивные игры являются одним из основных средств всесторонней физической подготовки хоккеистов вне льда, а особенно развития игрового мышления у начинающего спортсмена. Поэтому их активное применение в тренировочном процессе является неотъемлемым элементом в составлении плана подготовки.

Однако, некоторые специалисты считают, что основные физические качества хоккеистов лучше развиваются благодаря специальным и общим упражнениям, а не посредством игровых тренировок. Но они забывают, что только занятия по спортивным играм помогают вывести на новый уровень игровое мышление, при этом улучшая физические качества.

Необходимым элементом педагогического эксперимента по проведению тренировок по спортивным играм на предсезонных сборах было проявление и формирование у детей практического интереса к спортивным играм. Для этого в команде проводилось разъяснение характерных особенностей спортивных игр, таких как популярность, привлекательность и зрелищность. А также велась работа по повышению у хоккеистов чувства спортивной самореализации, воспитание у них настойчивости в стремлении к спортивному успеху [4; 5; 6].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР им. С. Макарова.

Спортивные игры, используемые на тренировках в экспериментальных группах, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности детей. Проводились в основном занятия по футболу (мини-футболу), баскетболу и гандболу. Эти спортивные игры способствуют развитию у занимающихся таких физических качеств как быстрота, ловкость, координация и скоростно-силовые качества, а также игровое мышление.

В основной части тренировочных занятий с участниками ЭГ применялись специальные упражнения для отработки элементов игры, а также учебные игры с элементами спортивной игры.

Спортивные игры, используемые на занятиях в ЭГ, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности детей.

Немаловажным элементом при проведении эксперимента было поддержание интереса у детей к спортивным играм. Это решалось путем чередования занятий по видам спортивной игры: понедельник, четверг – баскетбол, вторник, пятница – футбол, а по средам и субботам – гандбол.

Также интерес к самой игре усиливался путем постановки тренером в начале занятия задачи по совершенствованию тактической подготовки. Экспериментально установлено положительное влияние занятий спортивными играми на развитие физических качеств хоккеистов во время тренировочного процесса на сборах (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов тестирования участников КГ и ЭГ по окончании исследования

Тесты	Результаты		Достоверность различий		
	Мх2	Му2	tэмп	tкрит	P
Бег 30 м.	5,81	5,53	4,35 >	2,048	<0,05
Челночный бег 3х10 м.	9,00	8,64	5,50 >		<0,05
Прыжок в длину с места	176,73	183,13	2,58 >		<0,05
Подтягивание	7,80	8	0,18 <		>0,05

Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что участникам экспериментальной группы была предоставлена методика проведения занятий по спортивным играм, способствующая более рационально повысить уровень физических качеств. Так, достоверно значимые изменения за время основного эксперимента произошли в показателях характеризующих скоростные качества (бег 30 м.), скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места) и координационные качества (челночный бег 3х10 м.).

Проведенное исследование показало, что спортивные игры в период тренировочного процесса выступают как эффективное средство развития физических качеств у начинающих хоккеистов, но при этом необходимо умело следить за их степенью участия во всестороннем развитии физической подготовленности в команде в целом.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.

2. Зайцев, В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста : учеб. пособие для вузов / В. К. Зайцев. – М. : АкадемПроэкт, 2006. – 121 с.

3. Масляков, А. В. Специфика совершенствования координационных способностей при занятиях хоккеем. / А. В. Масляков. – М. : Академия, 2003. – 34 с.

4. Матвиенко, А. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники движения на коньках. / А. А. Матвиенко. – Смоленск, 2002. – 167 с.

5. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов : методическое пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.

6. Павлов, С. Е. Секреты подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.

МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Кудашев Олег Олегович
тренер, ХК «Старт», г. Челябинск
E-mail: kydash@mail.ru
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Хоккеист должен уметь все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить, маневрировать, обводить соперника, вести, передавать и принимать шайбу, бросать шайбу в ворота, останавливать соперника силовым приемом или, наоборот, уходить от силового единоборства. Исследование проводилось на базе хок-*

кейной школы «Старт» г Челябинска. В исследование принимали участия 24 хоккеиста этапа совершенствования спортивного мастерства. Была изучена и внедрена в тренировочный процесс методика скоростной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Были проведены контрольные тестирования показателей скоростной подготовленности хоккеистов. Достоверно значимые изменения по окончании эксперимента связаны с тем, что игроки экспериментальной группы, в отличие от контрольной, занимались по усовершенствованной программе, направленной на воспитание скоростных способностей.

Ключевые слова: *скоростные способности, квалифицированные хоккеисты, педагогический эксперимент.*

SPEED HOCKEY PREPARATION METHODOLOGY AT THE STAGE OF IMPROVEMENT SPORTS SKILLS

Kudashev Oleg Olegovich
coach, of HC «Start», Cheliabinsk
E-mail: kydash@mail.ru
Makarova Natalia Vladimirovna,
senior lecturer, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *A hockey player must be able to do everything quickly: start and run on skates, brake, maneuver, dribble the opponent, lead, pass and receive the puck, throw the puck into the goal, stop the opponent with a forceful technique, or, conversely, go away from power combat. The research was carried out on the basis of the hockey school «Start» in Chelyabinsk. The study involved 24 hockey players of the stage of sportsmanship improvement. The method of speed training of hockey players at the stage of improving sportsmanship was studied and introduced into the training process. Control testing of indicators of speed readiness of hockey players was carried out. Reliably significant changes at the end of the experiment are associated with the fact that the players of the experimental group, in contrast to the control, were engaged in an improved program aimed at developing speed abilities.*

Key words: *speed abilities, qualified hockey players, pedagogical experiment.*

Введение. Воспитание скоростных качеств у хоккеистов представляет соб ой довольно сложный процесс. Это связано: во-первых, с многофакторной структурой; 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.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных качеств в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать все возможные средств, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны подвижные и спортивные игры [1].

К упражнениям для воспитания скоростных качеств хоккеистов предъявляются следующие требования:

– техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

– упражнения должны быть хорошо изучены и освоены, чтобы во

время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнения для хоккеистов должна быть не более 10 с, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась, вследствие утомления. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, и о том, что в данном случае ужесначинается работа над развитием выносливости;

– упражнения по своим характеристикам должны соответствовать

соревновательному упражнению.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе хокейной школы «Старт» г Челябинска. В исследование принимали участия 24 хоккеиста этапа совершенствования спортивного мастерства. Была изучена и внедрена в тренировочный процесс методика скоростной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Были проведены контрольные тестирования показателей скоростной подготовленности хоккеистов.

Использовался повторный метод, направленный на воспитание скоростных качеств хоккеистов, который применялся в экспериментальной группе три раза в неделю в начале основной части тренировочного занятия. Особенностью разработанного комплекса упражнений было то, что он выполнялся игровым и повторным методом, и в ходе его выполнения учитывалось не только воздействие отдельных упражнений, но и режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки [4].

Суть разработанной методики заключался в том, что количество повторений упражнений в серии определяли по результату (фиксировался секундомером), который должен был оставаться высоким на протяжении 3-4 повторений и при этом пульс в отдыхе за 1-2 мин успевал восстановиться до 103-110 уд/мин. В противном случае тренировочная серия прекращалась.

Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике согласно программе СШ.

Результаты исследования. Анализ эффективности (%) выполнения скоростных упражнений по этапам педагогического эксперимента показывает положительную динамику. До педагогического эксперимента эффективность выполнения упражнений в опытно-экспериментальных группах достоверно не различались ($p>0,05$), но к концу педагогического эксперимента получены статистически достоверные результаты ($p<0,05$).

На основе анализа методов спортивной подготовки нами было установлено, что повторный метод является самым эффективным при работе на повышение скорости хоккеистов, который применялся в экспериментальной

группе три раза в неделю в начале основной части тренировочного занятия. Были определены тесты для определения разных скоростных качеств, прописана организация исследования.

Достоверно значимые изменения по окончании эксперимента связаны с тем, что игроки экспериментальной группы, в отличие от контрольной, занимались по усовершенствованной программе, направленной на воспитание скоростных способностей.

В тесте «бег 30 м сходу на коньках» результаты хоккеистов экспериментальной группы выросли на 0,1 с, а в контрольной на 0,3 с.

В тесте «бег 5:54 м на коньках по площадке» хоккеисты экспериментальной группы показали прирост результатов на 0,6 с, а в контрольной на 0,3 с.

В тесте «бег на 10 м» хоккеисты экспериментальной группы показали прирост результатов на 0,6 с, а в контрольной на 0,4 с.

Выводы. Для повышения эффективности воздействия тренировочных нагрузок, применяемых в подготовке хоккеистов, необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом игрового амплуа занимающихся. Распределение тренировочных средств при этом может осуществляться по их преимущественной физиологической или двигательной направленности исходя из уровня функциональных возможностей подростков разного биологического возраста. Педагогическая направленность средств подготовки определяется задачами данного этапа с учетом оценки уровня подготовленности занимающихся.

Задача повышения игровой эффективности скоростной подготовки решается применением целенаправленных комплексных упражнений и эстафет в качестве средств развития скоростных качеств. Применяя специальные скоростные упражнения, необходимо сосредоточивать внимание на максимально точном их техническом выполнении при заданном режиме и ритме движения.

Список литературы:

1. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств : автореф. дис. … канд. пед. наук / Г. В. Брызгалов. – Тула, 2012. – 161 с.

2. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 64 с.

3. Занковец, В. Э. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 9. – С. 12–19.

4. Иванов, А. А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. А. Иванов. – М., 2005. – 23 с.

5. Квашук, П. В. Индивидуальные особенности физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации в скоростно-силовых видах спорта / под общей ред. В. П. Губы / П. В. Квашук. – Смоленск, 1997. – С. 169–180.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Левандовский Богдан Андреевич
тренер, ХК «Старт», г. Челябинск
E-mail: l-bogdan@mail.ru
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В настоящее время значительно возросли требования к скоростно-силовой подготовленности спортсменов, что объясняется увеличением интенсивности игровых смен и плотности игры в целом. Метод круговой тренировки позволяет эффективно добиваться повышения уровня развития физической подготовленности и скоростно-силовых способностей, в частности. В процессе физической подготовки хоккеистов применялись различные варианты круговой тренировки. В процессе исследования для оценки динамики уровня скоростно-силовой подготовленности квалифицированных хоккеистов использовался метод педагогического тестирования.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности, квалифицированные хоккеисты, педагогический эксперимент.*

SPEED-POWER TRAINING OF HOCKEY PLAYERS 15-16 YEARS OLD METHOD OF CIRCULAR TRAINING

Levandovsky Bogdan Andreevich
Coach, of HC «Start», Cheliabinsk
E-mail: l-bogdan@mail.ru
Makarova Natalia Vladimirovna,
senior lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *At present, the requirements for the speed-strength readiness of athletes have significantly increased, which is explained by the increase in the intensity of the game shifts and the density of the game in general. The method of circular training allows you to effectively achieve an increase in the level of development of physical fitness and speed-strength abilities, in particular. In the process of physical training of hockey players, various versions of circuit training were used. In the process of the research, to assess the dynamics of the level of speed-strength readiness of qualified hockey players, the method of pedagogical testing was used.*

Key words: *speed-power abilities, qualified hockey players, pedagogical experiment.*

Введение. В процессе многолетней спортивной подготовки на этапах начальной под-готовки и учебно-тренировочном этапе важное место уделяется совер-шенствованию общей и специальной физической подготовленности спортсменов. В настоящее время значительно возросли требования к скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Освоение объемных нагрузок скоростно-силовой направленности – необходимое

условие для глубоких адаптационных перестроек организма, которые обуславливают повышение уровня работоспособности спортсмена. Вместе с тем, в процес-се физической подготовки профессиональных хоккеистов часто ис-пользуются специализированные тренировочные средства и методы, которые способствуют форсированию подготовки, перетренировке, повышенному травматизму, а это, в свою очередь, раннему прекращению заня-тий спортом.

В связи с этим одной из актуальных проблем спортивной подготовки квалифицированных хоккеистов на различных этапах в многолетнем аспекте является поиск средств и методов физической подготовки, которые обеспечивают благоприятное влияние на физическое развитие спортсмена, способствуют совершенствованию как физической подготовленности хоккеистов, так и созданию предпосылок применения специализирован-ных воздействий в избранном виде спорта.

Результаты исследования. В процессе физической подготовки квалифицированных хоккеистов применялись различные варианты круговой тренировки.

В таблице 1 представлены параметры тренировочного процесса, применяемого в педагогическом эксперименте.

Таблица 1 – Характеристика тренировочного процесса у квалифицированных хоккеистов

Вариант тренировки	Количество упражнений в одном круге (количество станций)	Количество серий (кругов)	Количество повторений на одной станции в одном подходе	Количество подходов на одной станции	Интенсивность, %	Интервал отдыха между станциями, мин
1	15	В начале периода – 1 В конце периода – 2-3	30-45 % от максимально возможного количества повторений в одном подходе	1	60-80	0,5-1
2	20	В начале периода – 2-3 В конце периода – 5-6	45-60 % от максимально возможного количества повторений в одном подходе	1	В начале периода – 15-30 % В конце периода – 50-60 %	1-2
3	5-8	1	10-12	5-6	80-100	3-5

Вариант 1. Исходное время работы устанавливалось с таким расчетом, чтобы спортсмены могли в отдельном занятии пройти целиком хотя бы один «круг» с небольшими паузами, повторив каждое упражнение в объеме от 1/3

до 1/2 МТ (максимальный тест). В течение каждых 3-6 недель увеличивалось число повторений упражнений на «станциях» (например, до 3/4 МТ), по возможности не слишком удлиняя исходное общее время прохождения «круга», а также число прохождений кругов (например, до 2-3). Эффект тренировки контролировался поэтапно по приросту этих показателей, а также по увеличению показателей МТ и уменьшению функциональных сдвигов, в частности, частоты сердечных сокращений (ЧСС) на стандартную нагрузку, в качестве которой может служить прохождение исходного круга.

Вариант 2. Порядок формирования «круга» аналогичен с тем отличием, что, во-первых, подбирались менее трудные упражнения, которые выполнялись сначала в меньшем темпе, но с большим числом повторений и, во-вторых, число прохождений «круга» с самого начала составляло не менее двух. На протяжении определенного периода тренировки (2-3 недели) ставилась задача сократить время, затрачиваемое на прохождение «кругов», не уменьшая их числа и количества повторений упражнений на каждой «станции», что достигается увеличением темпа выполнения упражнений и суммарной моторной плотности занятий. Эффект тренировки контролировался поэтапно по степени сокращения времени, а также увеличению показателей МТ и уменьшению функциональных сдвигов на стандартную нагрузку.

Вариант 3. Для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости применялась круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха. Этот вариант круговой тренировки строился в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, а его основной особенностью являлось серийное выполнение упражнений на «станциях» с напряженными интервалами отдыха между ними. Продолжительность напряженного интервала отдыха настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещалась с остаточной функциональной активностью определенных систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивалось, причем в ряде случаев это происходило с нарастающими сдвигами во внутренней среде организма, затрудняющими выполнение упражнения. Для этого варианта круговой тренировки обычно подбирались сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполнялась с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялись довольно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений.

Для развития скоростно-силовых и координационных способностей применялась круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха. Этот вариант круговой тренировки строился в режиме интервальной работы субмаксимальной интенсивности (с мощностью до 75 % от максимальной), а его основной особенностью являлось серийное выполнение упражнений на «станциях» с ординарными интервалами отдыха соразмерно продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, следующей за выполнением упражнения. Для этого варианта круговой тренировки подбирались сравни-

тельно кратковременные упражнения, часть которых выполнялась с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялся довольно значительный темп движений.

Тренировочные занятия с применением круговой тренировки проводились три раза в недельном микроцикле.

Далее нами проводилась экспериментальная оценка эффективности применения круговой тренировки, направленной на комплексное развитие двигательных качеств хоккеистов. В исследовании приняли участие 30 хоккеистов.

Были организованы две опытные группы: контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе; при этом в процессе физической подготовки использовались интервальный и повторный методы. Физическая подготовка спортсменов экспериментальной группы характеризовалась использованием различных вариантов круговой тренировки. Общий объем тренировочных нагрузок хоккеистов обеих групп был примерно одинаков; отличия тренировочных программ заключались в использовании различных методов и форм организации занятий по физической подготовке.

В процессе исследования для оценки динамики уровня скоростно-силовой подготовленности квалифицированных хоккеистов использовался метод педагогического тестирования.

Вывод. Хоккеисты, занимающиеся в экспериментальной группе, достоверно улучшили результаты во всех контрольных испытаниях, в то время как в контрольной группе изменения либо были недостоверными, либо незначительными в процентном соотношении. Все это свидетельствует об эффективности предложенной организации тренировочного процесса с использованием метода круговой тренировки.

Список литературы:

1. Горшков, В. П. «Круговая тренировка» – средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам : метод. рек. / В. П. Горшков, А. Н. Мальцева, А. Г. Шалдин. – Челябинск : ЧОИУУ, 2012. – 28 с.

2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И. А. Гуревич ; под ред. А. Г. Гужаловского. – Минск : Высшая школа, 2006. – 304 с.

3. Селуянов, В. Н. Пути повышения спортивной работоспособности : метод. рек. / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания. – М. : ГЦОЛИФК, 1987. – 22 с.

4. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

5. Хартманн, Ю. Современная силовая подготовка : пер. с нем. / Ю. Хартманн, Х. Тюннеман. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

ДИАГНОСТИКА ТИПА МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ложкин Александр Сергеевич
тренер, «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье показана значимость познавательного психического процесса мышления в работе с женской хоккейной командой. Представлено обоснование актуальности изучаемого вопроса, рассмотрены результаты диагностики ведущего типа мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *хоккеистка; мышление; совершенствование спортивного мастерства.*

THE DIAGNOSTICS OF THE ICE HOCKEY PLAYERS' THINKING TYPE AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVING SPORTS SKILLS

Lozhkin Alexander Sergeevich
coach, «sports school of the Olympic reserve in hockey named after Sergey Makarov», Chelyabinsk
Natalia Romanova Nikolaevna
ph. d., associate Professor, Ural state University of physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article shows the significance of the cognitive mental process of thinking in working with the women's ice hockey team. Presented the substantiation of the relevance of the issue under study, considered the results of the diagnostics of the leading type of thinking of ice hockey players at the stage of improving sports skills.*

Key words: *ice hockey player; thinking; improving sports skills.*

Актуальность. На сегодняшний день к юным хоккеисткам предъявляются достаточно высокие требования, не только с точки зрения технико-тактической и физической подготовленности, но и с точки зрения комплексной психологической подготовленности. Обращая внимание на мышление спортсменов, на наш взгляд, стоит отдельно рассмотреть ведущий его тип. Накопленный до настоящего момента отечественный опыт в хоккее не в полной мере помогает решить задачи, связанные с уровнем развития игрового мышления юных спортсменов. В теории и методике хоккея недостаточно представлено обоснование степени и силы взаимосвязи между уровнем развития оперативного мышления и классом игрока.

Как известно в современных игровых видах спорта при одинаковой физической, технической подготовленности и приблизительно схожем уровне материальной обеспеченности команд на первое место выходит способность

игроков к применению нестандартных (как индивидуальных так, так и командных) действий. Как показывает практика, у хоккеистов на данный момент все чаще наблюдается репродуктивный уровень мышления в различных игровых ситуациях.

Процесс изучения, анализа научной и научно-методической литературы также показал значимость такого аспекта как психологическая подготовка в спорте, в физической культуре, в хоккее [1; 2; 3; 4; 5]. При этом важно отметить, что в числе исследователей – действующие спортсмены, представители челябинской школы хоккея:

– И. И. Карпухин (Континентальная хоккейная лига, игрок хоккейной команды «Трактор», воспитанник школы «Трактор»),

– В. А. Кулиев (Высшая хоккейная лига Казахстана, игрок хоккейной команды «Темиртау», воспитанник школы «Трактор»),

– Ю. С. Шадрин (Высшая хоккейная лига, игрок хоккейной команды «Ростов», воспитанник школы «Трактор»).

Это лишний раз подтверждает значимость психологии в спорте, поскольку действующие игроки заинтересованы в научном продвижении данного вопроса.

Цель исследования – изучить особенности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Организация исследования. Экспериментальная работа была проведена на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска с участием женской хоккейной команды.

Для диагностики мыслительных процессов мы применяли тест «Тип мышления» (модификация Г. Рязапкиной). Из сорока утверждений спортсменкам нужно было в неограниченном количестве выбрать наиболее подходящие фразы для них.

Тест для выявления интеллектуальных способностей (Д. К. Равена) проводился на время.

Результаты исследования. Результаты тестирования хоккеисток представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тестовые методики	ЭГ
	$\bar{x} \pm \sigma$
Тест на интеллект	101 ± 15
Тест на тип мышления:	РАНГ
Наглядно-образное	1
Наглядно-действенное	2
Креативность	3
Словесно-логическое	4
Абстрактоно-символическое	5

Результаты тестирования хоккеисток на уровень интеллектуальных способностей, как представлено в таблице 1, находятся на среднем уровне. Толь-

ко у одной спортсменки уровень интеллекта ниже среднего, что никак не отразилось на среднем арифметическом показателе всей команды.

Относительно показателей соотношения типов мышления отметим следующее.

На первом месте оказалось наглядно-образное мышление, отвечающее за мысленное представление картинок, образов, о которых говорит тренер.

На втором месте – наглядно-действенное, предполагающее точно физическое воспроизведение информации, которую сообщил тренер.

Третье место принадлежит креативности – способности принимать творческие решения.

Четвертое место занимает словесно-логическое мышление, то есть мышление на уровне каких-то понятий и логики.

На пятом месте абстрактно-символическое мышление, отвечающее за точные науки. Это восприятие информации на уровне кодов, цифр и формул.

Таким образом, мы видим иерархию. Хоккеисткам проще всего представить информацию картинкой, далее им необходимо воспроизвести ее физически, затем они стараются мыслить нестандартно (но это не всегда получается, потому что уровень интеллекта у них средний), потом они начинают думать, размышлять над ситуацией и в последнюю очередь они пытаются ее просчитать.

Обсуждение. В полученных данных частично есть ответ на вопрос о нестабильности спортивных результатов команды. Вместо того, чтобы сначала обдумать ситуацию, потом представить ее образно, затем подойти к этому творчески и только потом попытаться выполнить предложенное, хоккеистки представляют картинку, не обдумав, начинают делать что-то физически, только после этого стараются подключить творчество и аж в последнюю очередь начинают осмыслять сделанное. Говоря проще: сначала делают, а потом думают, что сделали.

Выводы. Тренерскому штабу в последующем стоит больше уделять внимание интеллектуальному компоненту и психологической подготовке в целом. В противном случае у спортсменок будет тренированное тело и нетренированная мышление.

Список 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. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. –Т. 10. № 3. – С. 26-33.

3. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – 2020. – С. 120-123.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 – № 3. – С. 85-89.

5. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – 2020. – С. 123-128.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

Медведев Дмитрий Алексеевич
тренер, Государственное автономное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа «Ледовый дворец», г. Салехард
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена информация относительно особенностей технической подготовки хоккеистов 7-8 лет. Рассмотрены типичные ошибки юных игроков, представлена теоретическая часть изучаемого вопроса. Намечены перспективы работы со спортсменами в сезоне 2020-2021 гг. в г. Салехард, Ямало-Ненецкого автономного округа.*

Ключевые слова: *юный хоккеист; техническая подготовка; этап начальной подготовки.*

FEATURES OF THE TECHNICAL TRAINING OF THE 7-8-YEARS-OLD ICE HOCKEY PLAYERS

Medvedev Dmitry Alexeyevich
trainer, State Autonomous Institution of Yamalo-Nenets Autonomous Okrug «Ice Palace», Salekhard
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *The article provides information about the features of the technical training of the ice hockey players aged 7-8 years. Considered the typical mistakes of the young players, and presented the theoretical part of the study issue. Outlined the prospects of the working with the sportsmen in the 2020-2021 season in the Salekhard, the Yamalo-Nenets Autonomous district.*

Key words: *young ice hockey player; techniqal training; initial training stage.*

Актуальность. Анализируя динамику развития хоккея с шайбой как вида спорта в последние десятилетия, можно констатировать, что он стал более скоростным и более нацеленным на коллективные действия, более результативное тактическое взаимодействие в отдельно взятый временной отрезок. При этом именно временной ресурс всегда ограничен, игрокам необходимо действовать в условиях его дефицита. На сегодняшний день повышаются тре-

бования к технической подготовке хоккеистов, в связи с чем особую актуальность приобретает процесс формирования, становления и совершенствования техники катания на коньках и приступать к этому следует уже на этапе начальной подготовки, чтобы не пришлось в последующем исправлять неправильно сформированный навык. Как показывает практика, к вопросу техники катания юных игроков нужно подходить в совокупности с целым спектром других аспектов. Можно максимально использовать потенциал тренировок вне льда для постановки основных компонентов техники, таких как положение тела, перенос центра тяжести, работа стопы при отталкивании и так далее. Тем самым предоставляется возможность добиться снижения осознаваемой нервно-мышечной регуляции движений и двигательных действий на льду, и наработки навыка, появления автоматизированного действия.

Как отмечает А. Н. Гарифулин, в хоккее постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от складывающихся обстоятельств, а не по определенным программам. При этом основной формой деятельности мозга таких условиях является и отработка стандартных навыков, и творческая деятельность – быстрая оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Особенности нервной системы у разных игроков не одинаковы. Хотя процедура переработки информации совершенствуется в процессе многолетней и разнонаправленной тренировки, но в большей степени они определяются врожденными свойствами нервной системы. Уже в детских садах можно определить способности детей, выявив медлительных и активных в зависимости от скорости реакции на предлагаемые обстоятельства. Эти же различия проявляются у спортсменов позже. Более медлительные дети хорошо работают в спокойной обстановке, где нет недостатка во времени, для хоккея же нужны подвижные [3].

Мы согласны с мнением исследователя, и отсюда следует логичный вывод: важно учитывать индивидуальные особенности юных спортсменов при построении тренировочного процесса для большей его результативности.

Анализ литературы по проблеме исследования также показал профессиональный интерес ученых современности к вопросам индивидуализации тренировочного процесса и важности психологии спорта [1; 2; 4; 5; 6].

Обобщая вышесказанное, поясним, что актуальность нашего исследования определяется противоречием между необходимостью оптимизации уровня технической подготовленности юных хоккеистов и недостаточным методическим обеспечением данной проблемы в психолого-педагогических науках. Это выражается в отсутствии конкретных научных, научно-практических и научно-методических рекомендаций.

Цель исследования – повысить эффективность технической подготовки хоккеистов 7-8 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в сезоне 2020-2021 гг. на базе Государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Ледовый дворец», г. Салехард. В опытной работе участвовала группа из 23 человек: юные хоккеисты 2012 года рождения, команда «Ямал 2012».

Предполагалось, что изучение специфики технической подготовки спортсменов младшего школьного возраста в последующем позволит совершенствовать процесс их спортивной подготовки за счет: диагностики особенностей типичных ошибок в технике катания; систематизации ошибок в катании игроков 7-8 лет; индивидуализации подбора средств корректировки ошибок в технике катания юных хоккеистов. Основной метод исследования, который нами применялся – наблюдение. Данный метод позволяет получить достоверную информацию, поскольку наличие цели и критериев оценивания предоставляет исследователю объективную информацию.

Результаты исследования. Применяя в тренировочном процессе метод включенного наблюдения, мы диагностировали недостаточно высокий уровень технической подготовленности юных хоккеистов. Указанный метод предполагает участие экспериментатора непосредственно в изучаемом процессе и фиксацию наблюдаемых результатов. Среди типичных ошибок в технике катания мы можем выделить неправильную работа рук или полное отсутствие работы руками, неправильную посадку и многое другое.

Обсуждение. Обратим внимание, что в течение сезона порядка 70 % времени на тренировках мы уделяем внимание именно технической подготовке юных игроков. Мы убеждены в том, что именно в данном возрасте нужно уделять пристальное внимание работе рук, ног, особенностям посадки, технике приема и передачи шайбы, чтобы по достижении подросткового возраста с появлением новых задач и усложнений в избранном виде спорта можно было не возвращаться на уже пройденные этапы спортивной подготовки и не нужно было тратить время на исправление допущенных в юном возрасте ошибок. Мы уверены в том, что формирование неправильного навыка в технике катания – это, в первую очередь, недоработка тренера, в первую очередь, это его упущение и его зона ответственности. И, принимая ответственность на себя в такой ситуации, он имеет возможность своевременно и оперативно исправить все, что требует корректировки, сохранив временной ресурс и предотвратив появление у хоккеиста более серьезных профессиональных проблем в последующем.

Вывод. Для того, чтобы тренерский штаб в работе со взрослыми хоккеистами или в работе с подростками имел возможность уделять больше внимания тактической подготовке и тем деталям и нюансам вида спорта, которые являются наиболее существенными с позиции этапа подготовки, важно в достаточно юном возрасте, в возрасте 7-8 лет, выделять большое количество времени техническим аспектам тренировочного процесса.

Список 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. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

3. Гарифулин, А. Н. Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9-12 лет [Электронный ресурс] /А. Н. Гарифулин Режим доступа :

https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-i-soderzhanie-trenirovochnogo-protsessa-yunyh-hokkeistov-v-vozraste-9-12-let (Дата обращения : 21.10. 2020 г.).

4. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – 2020. – С. 120-123.

5. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 85-89.

6. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – 2020. – С. 123-128.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Михайлов Ярослав Александрович
тренер, спортивная школа «Юность», г. Мегион
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Аннотация. *В статье показана значимость различных аспектов питания юных хоккеистов. Определено значение аппетита, представлены особенности питания и восстановления юных игроков.*

Ключевые слова: *хоккей; питание; юный хоккеист.*

THE MAIN ASPECTS OF NUTRITION FOR THE YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

Mikhailov Yaroslav Alexandrovich
coach, sports school «Youth», Megion
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Abstract. *The article shows the importance of the various aspects of nutrition of young ice hockey players. The value of appetite is determined, the features of nutrition and recovery of young players are presented.*

Key words: *ice hockey; nutrition; young ice hockey player.*

Актуальность. Известно, что полноценное питание, обеспечивая оптимальное протекание процессов обмена веществ, вместе с тем оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма ребенка и выработку имму-

нитета к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует нормальному физическому и психическому развитию. В современных условиях значение питания существенно возрастает в связи с влиянием на формирование растущего организма таких социальных факторов, как резкое ускорение темпа жизни, увеличение объема получаемой познавательной информации, изменение условий воспитания в семье, вовлечение в занятия физической культурой и спортом и др. Питание является хотя и не единственной, но важнейшей причиной наблюдающегося в последнее время во всем мире нового биологического явления – акселерации – ускоренного физического развития и полового созревания детей и подростков.

В ситуации тренировочного и соревновательного процессов в хоккее данный аспект спортивной подготовки приобретает особую значимость.

Цель исследования. В рамках данной статьи будут рассмотрена актуальность вопроса питания юных хоккеистов

Организация исследования. Основным методов исследования явился анализ научной и научно-методической литературы. Это наиболее доступный и в то же время трудоемкий метод исследования, так как он требует от исполнителя высокой работоспособности и умения критически оценивать прочитанное с учетом избранной темы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Аппетит может меняться изо дня в день или даже в течение одного дня, поскольку нет необходимости употреблять одинаковое количество пищи на постоянной основе. Иногда человек может не чувствовать голода, и даже запах еды может вызывать тошноту, иногда организм требует еды на уровне здорового аппетита. Стоит прислушаться к таким физиологическим аспектам, но – в пределах разумного.

Отсутствие аппетита может быть признаком серьезных неполадок: перетренированности, болезни, психологических перегрузок (так называемая нервная анорексия). С другой стороны, непомерное употребление пищи не всегда вызвано реальной потребностью в утолении голода и может быть вызвано стрессом. Специалисты различают «истинный» и «ложный» голод, а также «истинную» и «ложную» сытость. Поэтому нет необходимости механически подстраивать рацион под требования желудка, хотя и пренебрегать ими тоже не стоит.

Следует отмечать свой аппетит в тренировочном дневнике вместе с самочувствием. Там же важно записывать случаи расстройств пищевого поведения.

Важной составляющей питания являются витамины. Клетки организма человека, особенно мышечные, требуют для нормального метаболизма протекания определенных биохимических реакций, от которых зависит их рост и сохранность. Указанные реакции, в свою очередь, катализируются витаминами. Без витаминов работа организма не будет полноценной. Если наблюдается дефицит хотя бы одного из них, прогресс в избранном виде спорта может стагнироваться совершенно неожиданно. Практически всякий процесс выде-

ления энергии при росте мышц, в котором так заинтересованы тренеры в хоккее, так или иначе завязан на витаминах.

Еще более осложняет ситуацию широко известное пренебрежение спортсменов к витаминам, поскольку последние в отличие от белков, углеводов и жиров, не дают энергии напрямую. Но это не значит, что они маловажны. Без витаминов мышечная масса будет снижаться, кости утончатся и все системы организма начнут разрушаться.

Важной составляющей является оптимальное психическое и эмоциональное состояние юного хоккеиста, поскольку они оказывают непосредственное влияние на аппетит, объем, качество и частоту употребления пищи. О важности психологических аспектов в спорте в целом и в хоккее в частности писали исследователи современности [1; 2; 3; 4; 5].

Оптимальный режим для игрока, по данным литературных источников: углеводы – 60-65 %; жиры – 20-25 %; белки – 10-15 %. Однако эти цифры не абсолютны, поскольку многое зависит от особенностей организма спортсмена и конкретного вида игр. Основой рациона, как всегда, являются белки и углеводы.

Достаточно высокое содержание углеводов (50-60 процентов или 6-8 граммов на килограмм веса в день) уже обеспечивает нормальную производительность. Однако для наилучшего результата может потребоваться больше, до 10-11 граммов на килограмм. С другой стороны, важно учитывать, что, чем больше в пище углеводов, тем больше ее объем. Особенно это касается волокнистой пищи. Для поддержания силы мышц игрокам требуется много белка (ориентировочно 1,5-1,8 грамма на килограмм веса), поскольку длительная активность с переменными нагрузками истощает ресурсы тела. Некоторые авторы считают, что потребление белка в игровых видах даже выше, чем в силовых – до 2,4-2,6 г/кг.

Сравнительно низкое содержание жира (не более 20-25 процентов общей калорийности рациона) позволяет избежать проблем с чрезмерным истощением в ходе длительных тренировок и соревнований. Ограничение потребления жиров не должно быть излишне жестким, поскольку жировая масса необходима для повышения устойчивости к резким перепадам температуры и как «резервный запас топлива».

При интенсивных нагрузках следует следить за солевым балансом. Поскольку с потом уходит значительное количество солей, иногда полезно заменять обычную воду минеральной. Также бывают полезны добавки минеральных солей. Большая длительность и интенсивность нагрузок предъявляют повышенные требования к снабжению организма витаминами, особенно аскорбиновой кислотой и группы В. Полезны также другие антиокислители (Е, А). Потребность в витаминах у спортсменов-игроков превышает рекомендуемые дозы иногда в 4-5 раз. Стоит принимать их дробными порциями 2-4 раза в течение дня.

Рекомендуемые пищевые добавки: заменители пищи (при интенсивном тренировочном режиме), поливитамины и минеральные соли, минеральная

вода, природные кофеинсодержащие напитки, природные эргогенные средства (женьшень, лимонник).

Выводы. Питание юных игроков является важной составляющей успеха. Недоработки в данном вопросе не позволят хоккеистам достигать поставленных целей, поскольку полноценное восстановление организма после столь интенсивных нагрузок, которые предполагает хоккей, не представляется возможным в ситуации дефицита различных составляющих питания.

Список 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. Боргенс, Р. А. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

3. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

4. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 3. – С. 85-89.

5. Романова, Н. Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мыльников Александр Игоревич
тренер, МБУ СШ «Метеор-Сигнал», г. Челябинск
E-mail: mylo252525@gmail.com
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы по хоккею с шайбой «Метеор-Сигнал» г. Челябинска. В исследование принимали участия 6 вратарей в возрасте 15-17 лет. Использованная нами методика основывалась на системной подготовке вратарей в соревновательном периоде. Для определения эффективности методики мы провели тестирования физической подготовки, технико-тактической подготовки и психологической подготовки. Каждое тестирование было проведено два раза. По результатам оценки технико-тактической, психологической и физической подготовленностей, мы видим улучшение показателей по всем компонентам подготовки. Отсюда можно сделать вывод, что применяемая нами методика комплексной подготовки вратарей в соревновательном периоде является эффективной.*

Ключевые слова: *хоккейные вратари, методика подготовки, юные хоккеисты.*

GOALTENDER TRAINING SYSTEM IN THE COMPETITIVE PERIOD

Mylnikov Alexander Igorevich
coach, hockey school «Meteor-Signal», Chelyabinsk
E-mail: mylo252525@gmail.com
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The study was carried out on the basis of the Municipal Budgetary Institution «Sports School for Ice Hockey «Meteor-Signal» in Chelyabinsk. The study involved 6 goalkeepers aged 15-17 years. The methodology we used was based on the systemic training of goalkeepers in the competitive period. To determine the effectiveness of the methodology, we tested physical fitness, technical-tactical training and psychological training. Each test was carried out twice. According to the results of the assessment of technical-tactical, psychological and physical fitness, we see an improvement in indicators for all components of training. Hence, we can conclude that the methodology of complex training of goalkeepers used by us in the competitive period is effective.*

Key words: *hockey goalkeepers, training methodology, young hockey players.*

Введение. В современном хоккее далеко не каждая команда может позволить себе иметь в составе двух равноценных вратарей, зачастую основная доля соревновательной нагрузки ложится на плечи одного голкипера. Также в хоккее прослеживается тенденция к увеличению количества игр, уплотнению календаря. Соответственно необходимо большее количество времени уделять процессу совершенствования системы подготовки вратарей в соревновательном периоде.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы по хоккею с шайбой «Метеор-Сигнал» г. Челябинска. В исследование принимали участия 6 вратарей в возрасте 15-17 лет.

Использованная нами методика основывалась на системной подготовке вратарей в соревновательном периоде. В систему подготовки входили такие компоненты как:

– физическая подготовка;

– технико-тактическая подготовка;

– психологическая подготовка.

Данная методика использовалась нами в течение всего соревновательного периода.

В таблице 1 представлен примерный план подготовки вратарей на неделю.

Для определения эффективности методики мы провели тестирования физической подготовки, технико-тактической подготовки и психологической подготовки. Каждое тестирование было проведено два раза. Первое тестирование было проведено до начала применения методики, а второе после окончания использования методики. После этого мы сравнивали результаты тестирований и оценили эффективность методики.

Таблица 1 – Примерный план подготовки вратарей на неделю

Понедельник	*Вторник*	*Среда*	*Четверг*	*Пятница*	*Суббота*
Разминка в общей группе 10 мин.	Разминка в общей группе 10 мин.	Разминка в общей группе 10 мин.	Разминка в общей группе 10 мин.	Разминка в общей группе 10 мин.	Разминка в общей группе 10 мин.
Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)	Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)	Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)	Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)	Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)	Индивидуальная разминка (растяжка 10 мин.)
Совершенствование техники катания, передвижение на щитках (20 мин)	Развитие быстроты, совершенствование технических элементов без шайбы (20 мин)	Совершенствование техники катания (передвижение в площади ворот, отработка перекатов и движений на коленях) (20 мин)	Совершенствование техники катания с резким изменением направлений движения (20 мин)	Совершенствование техники катания (передвижени е в площади ворот, отработка перекатов и движений на коленях) (20 мин)	Совершенствование техники катания, отработка движений треугольника ми (вперед, назад, боком) (20 мин)
Работа в общей группе . Отработка приемов ловли, отражения шайбы (40 мин)	Отработка приемов ловли, отражения шайбы(40 мин)	Отработка приемов ловли, отражения шайбы (40 мин)	Отработка приемов ловли, отражения шайбы (40 мин)	Отработка приемов ловли, отражения шайбы (40 мин)	Отработка приемов ловли, отражения шайбы (40 мин)
Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)	Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)	Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)	Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)	Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)	Пробежка (15 мин), расстяжка 10 мин)

Для оценки технико-тактической подготовленности применяли тесты «Вилка» и «Крест».

Тест «Вилка»

Вратарь от линии ворот выезжает лицом вперед до правой точки вбрасывания тормозит и двигается спиной вперед в обратном направлении во вратарскую площадку. Так же выкаты выполняются на центр и на левую точку вбрасывания. Тест выполняется на время. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда вратарь возвращается к точке старта во вратарскую площадку в конце теста. Показанный вратарем результат заносится в протокол. Для выполнения теста дается одна попытка, но если вратарь падает во время теста, то он может начать его сначала.

Тест «Крест»

Вратарь начинает выполнение теста от центральной точки вбрасывания движением лицом вперед к верхней точке круга, затем спиной вперед возвращается к точке старта в центре круга. Затем вратарь боком двигается вправо, затем, через центр двигается к нижней точке круга спиной вперед, лицом возвращается в центр, далее двигается левым боком влево, затем возвращается на точку старта, и тест считается завершенным. Тест выполняется на время. Секундомер включается по команде «Марш!» и останавливается, когда вратарь возвращается к точке старта в центре круга в конце теста. Показанный вратарем результат заносится в протокол. Для выполнения теста дается одна попытка, но если вратарь падает во время теста, то он может начать его сначала.

В таблице 2 представлены результаты теста «Вилка», до и после применения методики.

Таблица 2 – Результаты теста «Вилка» до и после эксперимента

Вратарь	Время до эксперимента	Время после эксперимента	Δt
1	5′58″	5′28″	-30″
2	5′34″	4′43″	-51″
3	6′10″	5′07″	-63″
4	5′45″	5′10″	-35″
5	5'52"	5'18"	-34"
6	6'02"	5'42"	-20"

По данным таблицы 2 мы видим, что произошло уменьшение времени в тесте «Вилка» в среднем на 39 с.

Таблица 3 – Результаты теста «Крест» до и после эксперимента

Вратарь	Время до эксперимента	Время после эксперимента	Δt
1	6′34″	5′59″	-35"
2	7′07″	6′12″	-55"
3	6′53″	6′02″	-51"
4	7′05″	6′34″	-31"
5	7'12"	6'41	-31"
6	7'21"	6'59	-22"

По данным таблицы 3 мы видим, что произошло уменьшение времени в тесте «Крест» в среднем на 34 с. Данные, представленные в таблицах 3 и 4

свидетельствуют о повышении уровня технико-тактической подготовленности вратарей.

В таблицах 4 и 5 представлены результаты тестов «моральных и волевых качеств», «самооценки силы воли» до и после применения методики.

Таблица 4 – Результаты теста моральных и волевых качеств

Вратарь	Уровень развития волевого качества в начале года	Уровень развития волевого качества в конце года	Динамика, %
1	20	30	50
2	25	36	44
3	23	31	35
4	26	32	23
5	22	36	64
6	28	31	11

У всех вратарей отмечена положительная динамика (таблица 4).

Таблица 5 – Результаты теста «Самооценка силы воли»

Вратари	Уровень самооценки силы воли в начале года	Уровень самооценки силы воли в конце года	Динамика, %
1	15	26	73
2	16	22	38
3	13	24	85
4	19	25	32
5	12	20	67
6	16	23	44

В результате тестирования оценки психологической подготовленности, которое проводилось в начале и в конце соревновательного периода, были выявлены положительные изменения показателей результатов теста у вратарей.

Для оценки физической подготовленности мы применили тест «бег на коньках челночный в стойке вратаря» и «бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря».

Тест «бег на коньках челночный в стойке вратаря» определяет уровень специальной выносливости. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Результаты тестов до и после применения методики представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Результаты теста «бег на коньках челночный в стойке вратаря»

Вратарь	Время до эксперимента	Время после эксперимента	Δt
1	13'23"	13'02"	-21"
2	13'38"	13'13"	-25"
3	14'02"	13'37"	-25"
4	13'58"	13'36"	-22"
5	14'12"	13'58"	-14"
6	14'28"	14'02"	-26"

По данным таблицы 6 мы видим, что произошло уменьшение времени в тесте бег на коньках челночный в стойке вратаря в среднем на 22 с.

Тест «бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря» определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Таблица 7 – Результаты теста бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

Вратарь	Время до эксперимента	Время после эксперимента	Δt
1	18'33"	18'22"	-11"
2	18'39"	18'25"	-14"
3	18'48"	18'32"	-16"
4	18'45"	18'31"	-14"
5	18'53"	18'41"	-12"
6	19'03"	18'52"	-11"

По данным представленных в таблице 7 мы видим, что произошло уменьшение времени в тесте бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря в среднем на 13 с.

По результатам оценки технико-тактической, психологической и физической подготовленностей, мы видим улучшение показателей по всем компонентам подготовки. Отсюда можно сделать вывод, что применяемая нами методика комплексной подготовки вратарей в соревновательном периоде является эффективной.

Список литературы:

1. Дегтярев, А. В. О некоторых результатах развития специальной выносливости хоккейных вратарей 14-17 лет / А. В. Дегтярев, О. А. Клестова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 03 (57) Часть 1. – С. 24–26. doi: 10.23670/IRJ.2017.57.108

2. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология. / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с.

3. Евтеев, С. А. Исследование эффективности оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода : автореф. дисс. канд. пед. наук. / С. А. Евтеев. – М. : ВНИИФК, 1998 – 27 с.

4. Матвеенко, А. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники движений хоккеиста / А. А. Матвеенко // СГИФК. Сб. науч. тр. мол. ученых. Смоленск. – 2002. – Вып. 9. – С. 73-76.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель. – 2003. – 863 с.

СИСТЕМА АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА В МИРЕ И РОССИИ

Паньков Петр Эдуардович
тренер, СШОР им. С. Макарова, г. Челябинск
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье раскрыта структура системы антидопингового обеспечения в мире и России, перечислены функции участников антидопинговой системы, их значение в борьбе с употреблением и распространением допинга. Раскрыты положения антидопинговых правил, являющимися обязательными для соблюдения всеми спортсменами и персоналом спортсмена.*

Ключевые слова: *антидопинговое обеспечение, борьба с допингом, WADA, РУСАДА.*

SPORTS ANTI-DOPING SUPPORT SYSTEM IN THE WORLD AND RUSSIA

Pankov Pyotr Eduardovich
coach, of SHOR named After S. Makarov, Chelyabinsk;
Makarova Natalia Vladimirovna,
Senior Lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article reveals the structure of the anti-doping support system in the world and Russia, lists the functions of participants in the anti-doping system, their significance in the fight against the use and spread of doping. The provisions of the anti-doping rules, which are mandatory for all athletes and athlete's personnel, are disclosed.*

Keywords: *anti-doping support, anti-doping, WADA, RUSADA*

В настоящее время антидопинговая система имеет четкую организованную иерархическую структуру. Основными игроками в сфере борьбы с допингом являются Всемирное антидопинговое агентство (далее – ВАДА), правительства, спортивное сообщество – Международный олимпийский комитет (далее – МОК), Международный паралимпийский комитет (далее – МПК), международные федерации (далее – МФ), национальные федерации (далее – НФ), национальные антидопинговые организации (далее – НАДО), аккредитованные лаборатории, органы по рассмотрению спортивных споров, Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены и персонал спортсменов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Структура антидопинговой системы в мире

Каждый элемент структуры имеет свое предназначение и функции.

Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА):

1 Контроль за выполнением Всемирного антидопингового кодекса подписавшими его сторонами.

2 Утверждение международных стандартов.

3 Поддержка и методическое руководство деятельности подписавших Всемирный антидопинговый кодекс сторон по их соответствию ВАК и Международным стандартам.

4 Планирование и реализация программ по организации независимого наблюдения на международных соревнованиях.

5 Аккредитация и реаккредитация антидопинговых лабораторий.

6 Разработка и издание руководств и моделей лучших антидопинговых практик.

7 Продвижение образовательных программ и сотрудничество с национальными антидопинговыми организациями.

8 Поддержка, осуществление, финансирование и координация научных исследований в области борьбы с допингом.

Функции Международного олимпийского комитета, Международного параолимпийского комитета:

1 Как организаторы крупных спортивных мероприятий несут ответственность за организацию антидопингового обеспечения на Олимпийских и Паралимпийских играх.

Функции международных спортивных федераций

1 Осуществляют антидопинговое обеспечение в виде спорта.

Функции Национальных и региональных антидопинговых организаций

1 Осуществляют соревновательное и внесоревновательное тестирование спортсменов на территории своей страны.

2 Рассматривают возможные нарушения антидопинговых правил и выносят решения, связанные с нарушением антидопинговых правил.

3 Реализуют антидопинговые образовательные программы.

Функции Антидопинговых лабораторий (только аккредитованных ВАДА)

1 Исследуют допинг-пробы мочи и крови спортсмена на наличие запрещенных субстанций.

Функции Международного спортивного арбитражного суда (CAS – Court of Arbitration for Sport)

1 Рассматривает международные споры в области спорта, в частности возможного нарушения антидопинговых правил, выносит решения. Его решения имеют обязательную силу для всех участников международных спортивных соревнований и обжалованию не подлежат.

Функции спортсменов и персонала спортсменов

1 Соблюдают антидопинговые правила.

2 Несут ответственность за нарушение антидопинговых правил.

К нормативным и правовым документам, регламентирующих антидопинговое обеспечение в мире и России относятся:

– Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989;

– Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года;

– Всемирный Антидопинговый кодекс WADA 2015 + Международные стандарты;

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

– Общероссийские антидопинговые правила;

– Уголовный кодекс: статья 226.1., статья 230.1., статья 230.2., статья 234;

– Трудовой кодекс: глава 54.1, статья 348.11-1;

– КоАП статья 6.18.

Согласно Федеральному закону о физической культуре № 329 под термином «антидопинговое обеспечение» понимается проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним [2].

Допинг-контроль – процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный ана-

лиз проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Статья 18 Всемирного антидопингового кодекса гласит, что «Все Подписавшиеся стороны должны в рамках своих возможностей, в меру своей ответственности и в сотрудничестве друг с другом планировать, реализовывать, оценивать и отслеживать проведение информационных, образовательных программ и программ по предотвращению для очищения спорта, свободного от допинга». Вместе с тем в публикациях многих ученых и на научных конференциях заявляется, что реализация образовательных программ должна проводиться не только антидопинговыми организациями и спортивными объединениями, но и в высших учебных заведениях в рамках подготовки современных компетентных и высокопрофессиональных тренеров и специалистов отрасли физической культуры и спорта [1; 2].

С целью предотвращения употребления и распространения допинга в Российской Федерации 21 ноября 2007 года Государственное учреждение Российская академия образования и Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» приняли решение о создании Некоммерческого партнерства Национальной антидопинговой организации «РУСАДА» (НП НАДО РУСАДА).

Миссия Российского антидопингового агентства РУСАДА заключается в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Задачами РУСАДА является:

1 Информировать общественность и спортивное сообщество о ключевых положениях антидопинговых правил, формировать культуру нулевой терпимости к допингу, а также внедрять и поддерживать основанные на ценностях краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные образовательные программы, эффективно предотвращающие использование допинга в спорте.

2 Планировать и проводить тестирования, расследовать факты возможных нарушений антидопинговых правил, а также обрабатывать результаты и проводить слушания по фактам нарушений.

Во всемирном антидопинговом кодексе, Общероссийских антидопинговых правилах и федеральном законе о Физической культуре и спорту под понятием «допинг» понимается нарушение одного или нескольких антидопинговых правил [3; 4].

1 Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

3 Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4 Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Три нарушения правил обеспечения доступности для тестирования в течение 12 месяцев, независимо того, были ли они зафиксированы РУСАДА, ВАДА и международной федерацией, включая непредставление информации о местонахождении и пропущенные тесты.

5 Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля. Любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры допинг-контроля, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание потенциального свидетеля.

6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом или персоналом спортсмена любой субстанцией или методом, запрещенным в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование данной субстанции или метода, или же нет других приемлемых объяснений.

7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8 Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный)

9 Соучастие. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.

10 Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалифицирован за нарушение антидопинговых правил, проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Список литературы:

1. Макаров, А. В. Актуализация нарушений антидопинговых правил в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации / А. В. Макаров, Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология : науч. журн. – Ялта, 2018. – Вып. 61. Ч. 4. – С. 207-210.

2. Макарова, Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / Н. В. Макарова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1 (21). – С. 3-12.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ: [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

4. Общероссийские антидопинговые правила : [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Приданников Олег Николаевич
тренер, ХК «Трактор», г. Челябинск
E-mail: pridan-oleg@mail.ru
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Проведенный эксперимент предусматривал повышение уровня технической подготовки хоккеистов с помощью специальных комплексов упражнений на льду и в зале, направленных на развитие техники катания, техники владения клюшкой и техники единоборств. Основным структурным элементом экспериментальной методики подготовки стал недельный микроцикл, включающий в себя тренировочные задания, позволяющие совершенствовать все вышеперечисленные виды технической подготовки. По окончанию эксперимента выросло среднее количество таких технических действий как броски, передачи и силовые единоборства. Все это произошло на фоне снижения количества брака в процентном соотношении у всех хоккеистов, участвующих в испытаниях. Совокупность данных факторов свидетельствует об успешности предложенной методики совершенствования технических навыков и эффективности разработанных комплексов физических упражнений.*

Ключевые слова: *техническая подготовка, подготовка хоккеистов, технико-тактические действия.*

TECHNICAL TRAINING OF HOCKEY STAGE HIGHER SPORTS SKILLS

Pridannikov Oleg Nikolaevich
coach, «Tractor», Chelyabinsk
E-mail: pridan-oleg@mail.ru
Makarova Natalia Vladimirovna,
Senior Lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

ABSTRACT. *The experiment carried out provided for an increase in the level of technical training of hockey players with the help of special complexes of exercises on the ice and in the hall, aimed at the development of skating technique, technique of using a stick and technique of martial arts. The main structural element of the experimental training methodology has become a weekly microcycle, which includes training tasks, allowing to improve all the above types of technical training. At the end of the experiment, the average number of such technical actions as throws, passes and power martial arts increased. All this happened against the background of a decrease in the number of defects in percentage terms for all hockey players participating in the tests. The combination of these factors testifies to the success of the proposed technique for improving technical skills and the effectiveness of the developed complexes of physical exercises.*

Key words: *technical training, hockey player training, technical and tactical actions.*

Введение. Хоккей не стоит на месте, и также как сама игра, которая имеет динамич-ный и взрывной характер, постоянно прогрессирует система обеспечения и подготовки хоккеистов в целом. Одной из особенностей игры

является по-вышение среднего уровня технической подготовленности хоккеиста. Даже при просмотре относительно недавно сыгранных матчей 90-х годов 20 ве-ка можно обратить внимание, что в целом игроки обладают на много бо-лее скудным уровнем технической оснащенности, не считая конечно звезд-ных игроков, которые выглядят пришельцами с другой планеты, по срав-нению с остальными.

В настоящее же время конкуренция в мировом хоккее настолько ве-лика, что тот уровень технической подготовленности, который в прошлом позволил бы тебе доминировать над соперниками, является нормой, базой, которой владеет большинство высококвалифицированных хоккеистов.

Организация исследования. В экспериментальной работе участвовали 25 хоккеистов ХК «Челмет» г. Челябинск.

Результаты исследования. Проведенный эксперимент предусматривал повышение уровня технической подготовки хоккеистов с помощью специальных комплексов упражнений на льду и в зале, направленных на развитие техники катания, техники владения клюшкой и техники единоборств.

Основным структурным элементом экспериментальной методики подготовки стал недельный микроцикл, включающий в себя тренировочные задания, позволяющие совершенствовать все вышеперечисленные виды технической подготовки.

В таблице 1 представлен недельный микроцикл, используемый в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Недельный микроцикл подготовки хокеистов.

Дни недели	Лед	Зал	Величина нагрузки
Пн	Техника катания	Комплекс упражнений на баланс	Средняя
Вт	Техника катания Техника владения клюшкой	Тренировка в бросковой зоне	Высокая
Ср	Техника единоборств	Восстановительные мероприятия	Средняя
Чт	Выходной		
Пт	Техника катания Техника единоборств	Комплекс упражнений на баланс Комплекс на координационной лестнице	Высокая
Сб	Техника владения клюшкой Техника катания	Тренировка в бросковой зоне и зоне дриблинга	Выше среднего
Вс	Игра. Комплексное развитие технических навыков	Восстановительные мероприятия	Выше среднего

В таблице 2 представлен комплекс упражнений на развитие техники катания хоккеистов. Упражнения выполняются поточным методом. Команда разбивается на 4 равные группы, хоккейное поле с помощью фишек разделяют на 4 дорожки ши-риной около 7 м, длина дорожки равна длине хоккейной площадки.

Таблица 2 – Содержание комплекса упражнений на развитие техники катания хоккеистов.

Содержание	Время работы, с	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Фонарики: - лицом; - спиной.	 10 10	 25 25	 2 2
Скольжение на внутреннем ребре лезвия: - лицом; - спиной.	 12 12	 30 30	 1 1
Скольжение на внешнем ребре лезвия: - лицом; - спиной.	 12 12	 30 30	 1 1
Кораблики: - правым боком; - левым боком.	 15 15	 40 40	 2 2
Выпады с прыжком	14	35	2
Переход лицо-спина	12	30	2
Переход с внешнего на внутреннее ребро на одной ноге: - на правой; -на левой.	 15 15	 45 45	 2 2

В таблице 3 представлен комплекс упражнений в зале, направленный на раз-витие координационных способностей.

Таблица 3 – Содержание комплекса упражнений, способствующего развитию координационных способностей хоккеистов.

Содержание	Время работы, с	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Удержание равновесия на двух ногах на полусфере (BOSU)	25	60	2
Удержание равновесия на одной ноге на полусфере (BOSU)	10 на каждой ноге	50	4
Прием и передача мяча в хоккейной посадке	20	45	3
Дриблинг шайбы в хоккейной посадке	20	50	3
Дриблинг шайбы с движением спиной вперед	25	60	3
Удержание равновесия на балансборде	30	80	3

В процессе наблюдения за соревновательной деятельностью хоккеистов была проведена фиксация показателей технических действий.

Вывод. По окончанию эксперимента выросло среднее количество таких технических действий как броски, передачи и силовые единоборства. Все это произошло на фоне снижения количества брака в процентном соотношении у всех хоккеистов, участвующих в испытаниях. Совокупность данных факторов свидетельствует об успешности предложенной методики совершенствования технических навыков и эффективности разработанных комплексов физических упражнений.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Матвеенко, А. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники движений хоккеиста / А. А. Матвеенко // СГИФК. Сб. науч. тр. мол. ученых. Смоленск. – 2002. – Вып. 9. – С. 73-76.

3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019 – 234 с.

4. Павлов, А. С. Скорость и скоростная выносливость хоккеистов / А. С. Павлов. – М. : ОнтоПринт, 2017. – 152 с.

5. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

6. Плотников, В. В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации : монография / В.В. Плотников. – Ижевск : ИПЦ «Малотиражка», 2014. – 127 с.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ

Пузирук Юрий Сергеевич,
тренер ФСОМАУ «СШ «Юность» г. Мегион,
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы круговой тренировки подготовке хоккеистов, которая может быть внедрена в тренировочный процесс, и в частности, в помощь тренерскому штабу, с целью улучшения качества подготовки молодежных составов.*

Ключевые слова: *круговая тренировка, хоккеист, методы и средства подготовки в круговой тренировке.*

CIRCULAR TRAINING IN PREPARING HOCKEY PLAYERS

Puziruk Yuri Sergeevich,
trainer FSOMAU «Secondary school «Yunost», Megion,
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses topical issues of circular training for hockey players' training, which can be introduced into the training process and, in particular, to help the coaching staff, in order to improve the quality of training of youth teams.*

Key words: *circular training, hockey player, methods and means of training in circular training.*

Актуальность. В своей работе я описал такую форму проведения занятия, как круговая тренировка, которая может быть внедрена в тренировочный

процесс и, в частности, в помощь тренерскому штабу, с целью улучшения качества подготовки молодежных составов.

Характерная особенность соревновательной деятельности в хоккее – многократное использование большого количества соревновательных упражнений – технико-тактических действий для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) [1].

Помимо этого, важнейшее значение имеет тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность хоккеистов по хоккею с шайбой проводятся на ледяной поверхности, называемой «Хоккейной площадкой» размерами 61х30м максимальными и 56х 26 м минимальными значениями в течении 3-х таймов по 20 минут «чистого» игрового времени. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 до 8,5 м.

Высочайший темп игры на протяжении всего матча – основное требование сегодняшнего и завтрашнего хоккея. За матч лучшие хоккеисты пробегают 5-8 км (в том числе 1500-1600 м ускоренно), участвуют более чем в 20 игровых отрезках (сменах) продолжительностью в среднем по 40-50 с, игровая интенсивность – в зоне ЧСС – 180-185 уд/мин и выше, более 10 раз вступают в силовое единоборство [2].

В целом спортивные игры, в том числе и хоккей, относятся к видам спорта с переменным режимом функционирования организма спортсменов, определяемого особенностями соревновательной деятельности в данном виде спорта.

С данной позиции основной фактор, лимитирующий мастерство в спортивных играх – это скорость передвижений и выполнения ациклических действий, составляющих содержание игровой техники и тактических приемов. Эти действия реализуются в условиях постоянных, но внезапных переходов от умеренной, в определенной степени пассивной, к активной, высокоинтенсивной двигательной деятельности, что требует развитой способности к сохранению скорости при резких изменениях внутренней среды организма, а также устойчивости техники и целевого компонента движений на фоне возрастающего утомления и психической напряженности.

Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте, изобретательности, в силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе игры. Одна из особенностей игровой деятельности хоккеистов – большой объем силовых единоборств на любом участке хоккейной площадки. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у спортсменов высокого уровня волевых ка-

честв: смелости, решительности, настойчивости, инициативы, целеустремленности [3].

Отчетливо выраженной тенденцией современного хоккея является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры: возрастает общее количество атак, индивидуальных технико-тактических действий, силовых единоборств. При этом увеличивается число хоккеистов, участвующих в каждом игровом эпизоде.

Например, в матче хоккеист проводит 10-18 смен, в каждом периоде от 3 до 6. Продолжительность смены колеблется от 30 с до 120 с, оптимальная составляет 40-50 с. Время между выходами на лед равно 3-6 мин. За одну смену спортсмен выполняет 4-12 технико-тактических действий, 1-3 ускорения на 10-15-метровых отрезках, на которые затрачивает 2-3 с, делает 1-2 торможения. Все эти действия совершаются на максимальной скорости. Последнее, диктует необходимость выполнения технико-тактических действий на максимальной скорости при постоянной плотной опеке и жесткой силовой борьбе, дефиците времени и пространства.

Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают значительные физические и психические напряжения. Вместе с тем за игровую смену спортсмену приходится выполнять и менее интенсивные действия (передвигаться на площадке с умеренной скоростью и даже простаивать). Следовательно, неравномерность ритма двигательной активности хоккеистов в течение игровой смены и достаточно продолжительные паузы отдыха на скамейке запасных требуют высокого развития и эффективного функционирования всех систем энергообеспечения. Быстрота торможения и смена направления движения после него, а также ускорения на максимальной скорости и постоянные силовые единоборства во многом лимитированы уровнем развития скоростно-силовых качеств. Причем при уступающе-удерживающем режиме работы 12 мышц во время торможения хоккеисты тратят в 2-2,5 раза больше энергии, чем при преодолевающем режиме.

Характеристика круговой тренировки. «Круговая тренировка» – это организационно-методическая форма занятий, направленная на преимущественное воспитание скоростно-силовых качеств. Для проведения круговой тренировки в спортивном зале или на площадке подготавливают спортивные снаряды (гантели, штанги, набивные мячи, гири, эспандеры и. т.). После разминки обще - развивающего характера спортсмены занимают место у «своего» снаряда и по сигналу выполняют заранее заданное (обычно записанное на карточку) упражнение. Темп движений может быть различным, обычно от среднего до максимального. Упражнение продолжается строго ограниченное время (как правило, 20-60сек) и заканчивается по сигналу руководителя. Затем вовремя 15-30 секундного отдыха спортсмены по кругу переходят к очередному снаряду. Вновь следует свисток преподавателя, и спортсмены выполняют упражнения уже со следующим снарядом. Никаких команд, никаких пояс-

нений, никаких ненужных пауз. Один свисток – начало упражнения, два свистка – конец упражнения. И так в течение 30-40мин [4].

Подбор упражнений. Упражнения подбираются в зависимости от задач урока. Желательно, чтобы в комплексе, направленном на всестороннее развитие организма, было не более 10-12 упражнений, а в комплексах, имеющих специализированные задачи – не более 6-8.

Упражнения следует очень хорошо изучить. Спортсмен должен знать, как называется каждое из них, и понимать условные графические обозначения на карточках

Разновидности круговой тренировки, пригодные для моделирования физической нагрузки, направленной на развитие скоростно-силовой выносливости. Исходя из приведенной выше информации, проанализировав модельные характеристики хоккеистов можно сделать вывод, что в тренировочном процессе важную роль играет развитие физических качеств, а в частности скоростно-силовой выносливости. Нагрузка в данном виде спорта несет анаэробный характер, поэтому тренерский штаб должен уделять важное внимание развитию скоростно-силовой выносливости. Из предложенных выше классических методов круговой тренировки мы опираемся на 2- интенсивно-интервальный и поточно-интервальный, так как они позволяют решить поставленные нам задачи.

Скорость (быстрота) чаще всего понимается как способность индивидуума к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время.

Комплексы круговой тренировки, для повышения уровня скоростно-силовой выносливости, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Комплекс круговой тренировки № 1

№п/п	Название упражнения	Методические указания
1	Ускорение от борта с резинкой на поясе	Стараться как можно дальше отбежать на коньках от плоскости бортика
2	Низкая передача шайбы	Максимальна скорость передачи, работа в парах
3	Перетягивание партнера	С помощью взятых в обе руки клюшек перетянуть соперника за синею линию
4	Перемещение Автомобильной покрышки от края игрового поля до центра	Бег с утяжеляющим поясом спиной вперед
5		Бег осуществляется по кругам вбрасывания
6	Ведение шайбы с обводкой 4 стоек	Максимальная скорость дриблинга
7	Приседание на одном коньке с поочередной сменой ног.	Метод указания после ускорения выполнить приседания на одной ноге после сменить ногу.
8	Силовая борьба	Трое игроков атакуют одного в замкнутом условном квадрате. Задача нападающего противостоять силовой борьбе.
Примечание: время выполнения каждого упражнения 40 секунд		

Таблица 2 – Комплекс упражнений для развития выносливости в хоккее (вне льда)

№п/п	Название упражнения	Методические указания
1	Лазанье по гимнастической лестнице при помощи рук и ног	Касание Последней рейки
2	Перекатывание 2 мячей приняв упор присев	
3	Силовая борьба между партнерами	Один стремиться опустить руки соперника, а другой поднять
4	Силовое сопротивление партнеру ногами.	Упражнение выполняется, лежа на спине.
5	Упражнение скоростная лесенка	На расчерченной горизонтальной лестнице выполнить касание носком стопы каждого квадрата с поочередной сменой ног.
6	Имитация дриблинга шайбы с утяжелением	Имитация дриблинга шайбы. Использование место клюшки штангового грифа
7	Выпады с утяжелением.	Выполнение выпада поочередно на каждую ногу со штанговым грифом на плечах.
8	Перетягивание мешка с песком на короткую дистанцию	

Выводы. Одной из главных задач, решаемых, в тренировочном процессе хоккеистов является развитие скоростно-силовой выносливости. По приведенным выше данным можно судить о том, что она играет важную роль как в тренировочном, так и в соревновательном процессе. Хорошее развитие выносливости позволяет осуществить все игровые задачи, поставленные перед игроком. Внедрение круговой тренировки в тренировочный процесс позволило бы улучшить скоростно-силовую выносливость спортсменов, что позволило бы вывести их на новую ступень подготовленности и улучшить общекомандный показатель на соревновательном поприще.

Но сама по себе круговая тренировка, как организационно-методическая форма применения физических упражнений, мало используется в подготовке хоккеистов в связи с трудоемкой работой в подготовке к данному занятию, малой осведомленности тренерского штаба и методического отдела о преимуществах круговой тренировки. Тренерами используется схожая схема проведения тренировки под названием «фальтрек» с длинными паузами отдыха и зачастую с неверным подбором упражнений. Так же облегчается сама организация и контроль тренировки, воспитывается самостоятельность, инициативно повышается роль игровых звеньев и пятерок. Круговая тренировка несет ряд преимуществ, которые, должны быть учтены тренерами и внедрены в тренировочный процесс. Данная работа позволила более четко описать структуру проведения данной формы организации занятия и в перспективе должна помочь осуществить тренерам поставленные высшим руководством задачи.

Список литературы:

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физическая культура и спорт, 1971. – 112 с.

2. Кряж, В.П. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. П. Кряж. – М. : Высшая школа, 1982. – 69 с.
3. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. 85 с.
4. Савин, В. П. Теория и методика хоккея / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Секерин Данил Андреевич,
тренер, СШОР Юпитер, г. Нижний Тагил
Мищенко Наталья Юрьевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития игрового мышления юных хоккеистов 13-14 лет, которые выражают наличие и необходимость индивидуальных, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на индивидуальном игровом мышлении, вместе с тем современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения скорости игрового мышления.*
Ключевые слова: *игровое мышление, юный хоккеист.*

RESEARCH OF THE DEVELOPMENT OF GAMING THINKING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS 13-14 YEARS OLD

Sekerin Danil Andreevich*,*
trainer, SSHOR Jupiter, Nizhny Tagil
Mishchenko Natalia Yurievna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses topical issues of the development of the game thinking of young hockey players 13-14 years old, which express the presence and need for individual, unit and team actions and interactions based on individual game thinking, at the same time, modern hockey, characterized by a significant increase in game intensity, requires players , first of all, increasing the speed of game thinking.*
Key words: *game thinking, young hockey player.*

По мнению В. Н. Платонова «главной особенностью современного хоккея с шайбой является повышение скорости и плотности игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий. На первый

план выходит способность хоккеиста эффективно и своевременно решать игровые задачи».

Со слов П. Твиста «игровое мышление представляет собой способность предвидеть возникновение игровых ситуаций, действия товарищей по команде и соперников, принимать адекватные и наилучшие для конкретной игровой ситуации тактические решения, т.е. совокупность процессов – реакции на изменения, синтез и оценка вариантов действий, таким образом, процесс мышления требует наличия таких мыслительных операций, как восприятие, анализ, синтез обобщения, сравнение, принятие решения, также процесс мышления невозможен без развитого игрового внимания, которое включает такие его свойства, как переключение, распределение, концентрация и устойчивость, элементы тактического мастерства: зрительный контроль, видение поля, игровое мышление и интуиция, управляют техникой хоккеиста, т.е. придают ей осмысленность и направленность во время игры и должны быть задействованы в учебно-тренировочном процессе, на льду или на земле, буквально с первых шагов в хоккее».

При равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие более высокий уровень развития игрового мышления и технического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его. Усольцев О. утверждает: «Более высокий уровень развития этих качеств даёт возможность предвидеть действия партнёров, соперников и события на площадке, именно эти способности выгодно выделяют «игровиков» на хоккейной площадке, именно эти способности являются главными предпосылками для воспитания классных игроков, спортивные игры, в отличие от индивидуальных видов спорта, имеют специфическую особенность, выражающуюся наличием и необходимостью индивидуальных, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на индивидуальном игровом мышлении, вместе с тем современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения скорости игрового мышления, что позволяет производить большее количество игровых действий и взаимодействий в единицу времени».

В научно-методической литературе достаточно представлены средства и методы тактической подготовки, которые характеризуются в основном разучиванием различных комбинаций возможных способов действия в игровой ситуации. То есть занимающимся в рамках тактической подготовки предлагается изучение уже фактически готовых алгоритмов решений, им остается их запомнить, распознать в ходе игры подобную ситуацию и воспроизвести комбинацию.

Исследование игрового мышления у хоккеистов

ТЕСТ № 1

По разработке А. В. Родионова, где он утверждает «наиболее удобным, доступным, эффективным и информативным для оценки игрового мышления является тест «игра – 3», эта методика проверена многими практиками и при-

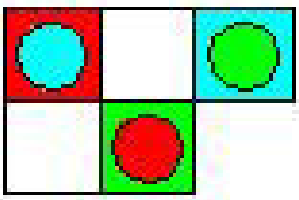
меняется в исследованиях ученых в различных видах спорта, нами использовался тест-тренажер «фишки», используемый для диагностики игрового мышления».

Разработанный и описанный А. В. Родионовым тест «в этой модели игровое поле состоит из пяти клеток, окрашенных в разные цвета, во всех случаях цель аналогична: исследуемый, переставляя фишки «ходом туры» (по прямой, как горизонтально, так и вертикально, количество клеток, которое можно перешагнуть, не ограничено, движение назад не запрещено, но нельзя перепрыгивать через другие фишки), должен поставить их на поле своего цвета в верхней части модели, исходные положения выбираются с таким расчетом, чтобы они давали максимальное количество возможных решений, короткий путь к решению должен быть завуалирован параллельными путями (с большим количеством ходов), применение цветовых фишек и полей лишило исследуемых разницы в умении оперировать символами (числами, буквами) и дало им возможность без особого предварительного заучивания и запоминания расставлять фишки, когда условия задачи обозначены символами, исследуемый при решении ее должен был проговаривать эти обозначения, такая методика не соответствует специфике деятельности спортсмена, в процессе которой при решении тактических задач нет необходимости обозначать игровую ситуацию условными знаками, тактическое мышление спортсмена опирается на чувственное восприятие обстановки, на выбор адекватного и молниеносного решения, поэтому в рассматриваемой методике сведены к минимуму условные обозначения и создана такая игровая ситуация, для оценки которой достаточно принять внешние характеристики объектов».

Эта методика была выбрана в качестве прототипа игровой деятельности спортсмена, которая направлена на решение практических задач.

В этой методике механизмы игрового мышления (планирование, диагностика, ликвидация шероховатостей) аналогичны тем, которые имеют место в тактическом мышлении спортсмена. Следовательно, по этой тестовой методике можно получить данные, напрямую связанные с тактическим мышлением.

Исследуемому поочередно предлагаются три исходных положения размещения фишек в тесте «игра-3» и зачитывается инструкция:



По разработке А. В. Родионова «перед вами поле, состоящее из 5 клеток, три из которых окрашены в разные цвета. Даны фишки этих же цветов, ваша задача из предложенного положения расставить фишки на свои поля, фишку можно передвигать «ходом туры»: вправо-влево, вверх-вниз. Выходить фишкой за поле нельзя, ходить по диагонали тоже нельзя, сделать это нужно как можно быстрее, если при решении этой задачи вы запутаетесь, старайтесь не останавливаться и переставлять фишки, пока не расставите их по местам».

Испытуемому предоставляется одна тренировочная попытка, учитывается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

ТЕСТ № 2

Уровень способности реализовывать конструктивные решения определяется с помощью теста «кубики Кооса». Используется 9 деревянных кубиков, стороны которых окрашены в следующие цвета: 2 стороны – в красный, 2 – в белый, 2 – красно-белый (граница цвета по диагонали).

Схема тестирования: на столе перед испытуемым выкладывается карточка из 10 рисунков-орнаментов. Испытуемым предлагается собрать из кубиков орнамент по образцам в порядке возрастающей сложности: первые 6 – из 4 кубиков: остальные – из 9.

Исходя из целей и задач работы в педагогическом эксперименте приняли участие хоккеисты 13-14лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 10 спортсменов в каждой.

В ходе эксперимента в контрольной группе хоккеистов обучение осуществлялось на основе учебной программы для СШОР «Юпитер» по хоккею. Занятия проводились в соответствии с особенностями планирования учебного материала по этой специализации. В экспериментальной группе хоккеистов основное внимание на учебно-тренировочных занятиях уделялось тактической подготовке.

Выявление изменений развития игрового мышления в ходе эксперимента осуществлялось с помощью теста и группой экспертов, которые оценивали применение и исполнение тактических действий в игровых ситуациях.

Так, хоккеисты экспериментальной группы улучшили количественный показатель теста в среднем на 16,5 ходов ($p<0,05$), а хоккеисты контрольной группы – всего на 1,28 ходов ($p>0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты теста на определение уровня игрового мышления «Фишки» в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента, $X \pm \sigma$

Этап эксперимента	Группа	Количество ходов	Время выполнения, с
До эксперимента	КГ (n=10)	37,6±12,6	43,5±12,7
	ЭГ (n=10)	36,8±13,3	45,3±13,4
	p	>0,05	>0,05
После эксперимента	КГ (n=10)	36,32±12,6	37,15±11,9
	ЭГ (n=10)	21,1±9,9	28,5±9,6
	p	<0,01	<0,01

Сравнение полученных изменений количественных показателей теста в экспериментальной и контрольной группах дает статистически значимую величину ($p<0,01$), которая подтверждает влияние занятий целенаправленной оперативной спортивной деятельностью на становление этой спортивной способности. Это отразилось на изменении количественного показателя теста у хоккеиста.

Так, рассматривая и сравнивая полученные результаты времени выполнения теста, следует отметить, что хоккеисты экспериментальной группы ускорили выполнение заданий теста в среднем на 16,8с ($p<0,05$), а хоккеисты

контрольной группы на 6,35с (p>0,05). Следует отметить и тот факт, что при сравнении изменений временных показателей теста в экспериментальной и контрольной группах, выяснялась скорость восприятия и решения оперативно-тактических задач и выявлена статистически значимая величина (p<0,05), разница в показателе между группами составляет 10,45с. В таблице 3 представлены результаты теста на определение способности реализовывать конструктивные решения «Кубики Коса» в контрольной и экспериментально группе до и после эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты теста на определение способности реализовывать конструктивные решения «Кубики Кооса» в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента, X±σ

Этап исследования	Группа	«Кубики Коса»	
		Комбинация из 4-х кубиков, очки	Комбинация из 9-ти кубиков, очки
До эксперимента	КГ (n=10)	5,3±0,9	5,1±0,8
	ЭГ (n=10)	5,2±0,8	4,9±0,8
	p	>0,05	>0,05
После эксперимента	КГ (n=10)	5,1±0,8	5,3±0,7
	ЭГ (n=10)	6,7±0,5	6,4±0,6
	p	<0,01	<0,01

Выводы. 1 Игровое мышление является одной из важнейших спортивных способностей для игры в хоккей. Уровень его развития является одним из показателей тактической подготовленности спортсмена. Соответственно с направленностью тактической подготовленности юных хоккеистов на занятиях по хоккею необходимо подбирать организационные формы занятий – урокилекции, практические занятия по тактике (анализ трансляций хоккейных матчей, соревнований и пр.), а также индивидуальные и коллективные отработки тактических навыков и умений. Анализ специальной литературы показал, что в настоящее время одной из проблем современной подготовки юных хоккеистов является проблема формирования игрового мышления.

2 Основным принципом экспериментальной методики является сопряжённость обучения тактическим и техническим действиям по определенному алгоритму, который применялся при обучении каждой тактической комбинации алгоритмические этапы:

1) Восприятие информации. Графическое изображение и пояснение тактической ситуации тренером. В процессе пояснения приводится информация о том сколько и каких вероятных тактических решений может быть в данной ситуации, какие характерны для данной тактической ситуации стандартные варианты расстановки игроков и их передвижения;

2) Воспроизведение полученной информации в практических навыках. В процессе объяснения исходной расстановки игроков в определенном тактическом взаимодействии, тренер изображает графически каждый вариант расстановки, перемещение каждого игрока по площадке, объясняет функцию каждого из них;

3) Распознавание. Тренер предлагает самостоятельно предложить возможные комбинации тактических решений;

4) Классификация и сравнение, анализ и самоанализ ситуации. Выполнение 4-5 предложенных вариантов тактической комбинации. Проводится оценка эффективности предлагаемых комбинаций, анализируются ошибки. Выявление у хоккеистов понимания специфических характеристик изучаемого тактического взаимодействия;

5) Аргументированный выбор решения. Хоккеистам предлагается выполнение вариантов комбинаций в ситуации численного превосходства атакующих игроков, затем защиты;

6) Реализация решения. Взаимодействие выполняется в двухсторонней игре, в игру вводится проблемная ситуация;

7) Отработка тактического взаимодействия в усложненных условиях. Отработка согласованности действия игроков путем создания неопределенности игровой ситуации за счет отсутствия информации о действиях партнеров и противников.

3. Эффективность экспериментальной методики подтверждена в ходе эксперимента:

– в тесте №1 на оценку тактического мышления «фишки» хоккеисты экспериментальной группы улучшили количественный показатель теста в среднем на 16,5 ходов ($p<0,05$), а хоккеисты контрольной группы – всего на 1,28 ходов ($p>0,05$); хоккеисты экспериментальной группы ускорили выполнение заданий теста в среднем на 16,8с ($p<0,05$), а хоккеисты контрольной группы – на 6,35с ($p>0,05$). Различие между группами по обоим показателям теста статистически достоверны ($p<0,05$);

– в тесте №2 на складывание комбинаций из 4 кубиков в тесте «кубики Коса» (конструктивность действий) результат в экспериментальной группе улучшился на 22,4% ($p<0,05$), а в контрольной группе результат незначительно ухудшился на 3,9% ($p>0,05$) в задании на складывание комбинаций из 9 кубиков результат в экспериментальной группе улучшился на 23,4% ($p<0,05$), в контрольной группе на 3,8% ($p>0,05$);

– по завершению эксперимента прирост суммарных оценочных баллов экспертов составил в экспериментальной группе 27,5% ($p<0,05$), в контрольной 12,7% ($p<0,05$).

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1996. – 81 с.

2. Бертанья, Д. Библия хоккейного тренера / Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.

3. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.

4. Никонов, Ю. В. Основы психологической подготовки хоккеистов / Ю. В. Никонов // Методическое письмо – Минск, 1989. – С. 26.

5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.

6. Тутко, Т. Психологические аспекты тренировочного процесса в хоккее / Т. Тутко. – Москва: Зарубежный спорт: спортивные игры, ЦООНТИ. 1992. – Вып. 6-8. 3-12 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Акмалутдинов Эдуард Ривхатович
тренер, МАУ «СШ имени Александра Козицына»,
г. Верхняя Пышма
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрена теоретическая и практическая схема методики функциональной подготовленности юных хоккеистов в начале соревновательного периода. Дано описание методики функциональной подготовки и тестирования юных хоккеистов. Представлен результат тестирования юных хоккеистов, как пример подготовленности юных хоккеистов в начале соревновательного периода. Цель работы: исследовать уровень функциональной подготовленности юных хоккеистов 11-12 лет в начале соревновательного периода. Методы исследования:1 Методы исследования функциональных резервов соматического отдела нервной системы; 2 Методы исследования функциональных резервов вегетативного отдела нервной системы; 3 Методы исследования уровня адаптивных резервов кислородтранспортной системы; 4 Методы статистической обработки.*

Ключевые слова: *юный хоккеист, методики функциональной подготовленности юных хоккеистов в начале соревновательного периода, результаты тестирования.*

FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE BEGINNING OF THE COMPETITIVE PERIOD

Akmalutdinov Eduard Rivkhatovich
coach, MAU «Secondary school named after Alexander Kozitsyn», Verkhnyaya Pyshma
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article considers the theoretical and practical scheme of the methodology of functional readiness of young hockey players at the beginning of the competitive period. The description of the methodology of functional training and testing of young hockey players is given. The results of testing young hockey players are presented as an example of the preparedness of young hockey players at the beginning of the competitive period. Purpose of the work: to study the level of functional readiness of young hockey players of 11-12 years old at the beginning of the competitive period. Research methods: 1 Research methods of functional reserves of the somatic department of the nervous system; 2 Methods of research of functional reserves of the vegetative*

part of the nervous system; 3 Methods for studying the level of adaptive reserves of the oxygen transport system; 4 Methods of statistical processing.

Key words: *young hockey player, methods of functional readiness of young hockey players at the beginning of the competitive period, test results.*

Методика функциональной подготовленности юных хоккеистов в начале соревновательного периода в теории и практике физической культуре. Всесторонняя оценка функциональной подготовленности на основе оценки функциональных резервов системы управления движениями, а также их динамики, правомерно может быть использована в качестве объективного интегрального критерия при разработке и оценке режима тренировочных нагрузок, в частности подготовительного периода [5; 6]. Однако в реальных условиях, к сожалению, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса сводится к определению уровня только физической работоспособности спортсмена, которая, в виду высоких компенсаторных возможностей хоккеистов, включая даже юных спортсменов, несмотря на наличие и усугубление состояния утомления, еще достаточно долгое время может поддерживаться на высоком уровне [4; 5].

Нестандартность, отсутствие жесткой стереотипности в двигательной деятельности представителей игровых видов спорта, в частности, хоккеистов, предъявляет высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям центральной нервной системы, а также системе энергообеспечения и сохранения гомеостаза [1; 2; 3; 4].

Круглогодичная структура подготовки юных хоккеистов 11-12 летнего возраста включает в себя все стандартные периоды – подготовительный (общий и специальный), соревновательный и восстановительный, однако первый отличается скоротечностью и занимает в среднем 2,5-3,0 месяца. Тренировочный процесс в соревновательном периоде юных хоккеистов, наименьшим по продолжительности, направлен на интегральное совершенствование основных компонентов физической подготовленности, с акцентом на развитие взрывной силы, общей и специальной выносливости [4; 8].

Теоретический анализ функциональной подготовленности юных хоккеистов в начале соревновательного периода. Функциональная система – комплекс различных структур и функций организма, снизанных воедино для решения общей задачи [9].

В процессе адаптации организма к мышечной деятельности образуется система мобилизуемых функциональных резервов, которые определяются возрастными, половыми и конституциональными особенностями.

В организме хоккеиста во время его спортивной деятельности взаимодействуют по крайней мере две функциональные системы: система организации движений (главная) и система вегетативного обеспечения движения. Взаимодействие этих функциональных систем определяет результат деятельности, ее интенсивность и качество, а их функция регулируется уровнем мотивации к продолжению деятельности.

В процессе адаптации организма к мышечной деятельности формируется система мобилизуемых функциональных резервов, специфические черты которой определяются характером и уровнем адаптированности организма, ею возрастными, половыми и конституциональными особенностями. Система функциональных резервов адаптации включает в себя биологические (биохимические и физиологические) и социальные (спортивно-технические и психологические виды резервов [5].

Подсистема физиологических резервов (резервов физиологических функциональных систем) является центральным звеном системы функциональных резервов спортсмена, так как она обеспечивает функционирование всех остальных систем на каждом этапе деятельности – психической (информационный вход), биологической (структурно-энергетическое обеспечение) и двигательной (выход, деятельность). Система резервов проявляется в виде целостной реакции организма, минимизирующей воздействие внешней среды [1].

В связи с включением в тренировочный процесс значительных по объему и интенсивности физических нагрузок все большую актуальность приобретают вопросы прогнозирования функциональных возможностей спортсменов, причем важна не только простота проведения исследований, но и применение наиболее информативных методов исследования, объективно отражающих функциональное состояние организма.

Анализ результата в исследовании проявлений основных свойств нервной системы в индивидуальных особенностях внимания, позволяет сделать вывод, что более высокая сила, подвижность и лабильность нервных процессов создают физиологические условия для реализации более широкого объема внимания, тогда как при менее подвижной слабой и инертной нервной системе объем внимания суживается. При этом ведущую роль в реализации объема зрительного внимания играет свойство подвижности нервных процессов [5; 6; 7].

Выявлена связь основных свойств нервных процессов с динамическими параметрами сложной условно-рефлекторной деятельности и отсутствие таковой с временными характеристиками простых сенсомоторных реакций, которые отражают текущее функциональное состояние, характеризуя скорость распространения возбуждения по нейронным цепям, уровень возбудимости центральных аппаратов соответствующих рефлекторных дуг. Типологические свойства высшей нервной деятельности, детерминируя такие нейродинамические характеристики, как намять, внимание, личностные особенности оказывают существенное влияние на становление и развитие вегетативных функций организма человека.

Если рассматривать организм как кибернетическую систему, состоящую из управляющего и управляемого контуров, то между ними должно существовать звено, обеспечивающее адекватный энергетический баланс, т.е. расходование энергии в управляемом контуре должно соответствовать регуляторным возможностям (адаптационному потенциалу) управляющего контура. В такой системе под управляющим контуром следует понимать центральную нервную систему, системы гуморальной регуляции; управляемый контур – это опорно-

двигательный аппарат, мышечная система, внутренние органы, а система кровообращения выполняет роль согласующего звена. Ее чувствительный нервно-рефлекторный аппарат тонко реагирует как на сигналы с периферии, так и на управляющие сигналы, приспосабливая показатели центральной гемодинамики и регионального кровотока к реальной ситуации [5].

Выводы. 1 Юные хоккеисты 11-12 лет в начале соревновательного периода имели средний уровень функциональных резервов системы, определяющей скорости реагирования на различные игровые ситуации и высокий уровень системы регуляции пространственно-временных параметров движений. Через месяц, несмотря на улучшение показателей функционирования соматического отдела нервной системы по критерию Лоскутовой, показатели сенсомоторной регуляции в целом ухудшились.

2 Удовлетворительный в целом уровень функционального состояния и адаптивных резервов функциональной системы энергообеспечения игроков 11-12 лет еще более усугубился в конце октября, что в последствии может отрицательно отразится на результатах команды в играх Первенства России.

3 В динамике начала соревновательного периода уровень адаптивных резервов кардиореспираторной системы компенсаторно оставался высоким, но неизменным, что косвенно свидетельствует о снижении адаптивных резервов по показателям работы центральных звеньев функциональных систем.

Список литературы:

1. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебно-методическое пособие / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.

2 Воробьев, В. И. Комплексный контроль функциональной подготовленности спортсменов : метод. пособие / В. И. Воробьев. – Челябинск: УралГАФК, 2005. – 32 с.

3 Гельман, В. Л. Медицинская информатика: практикум / В. Л. Гельман. – СПб. : Питер, 2001. – 480 с.

4 Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов : учеб. пособие / В. В. Иванов. – М. : ФиС, 1987. – 256 с.

5 Избранные труды: Кибернетика функциональных систем : учебное пособие / под ред. К. В.Судакова. – М. : Медицина, 1998. – 400 с.

6 Лоскутова, Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека но параметрам простой двигательной реакции / Т. Д. Лоскутова // Физиологический журнал. – 1975. – Т. 51. – №1. – С. 3-11.

7 Савин, В. П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации : метод. разработка для слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 39 с.

8 Сурина-Марышева, Е. Ф. Практикум комплексному контролю в спорте : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Е. Ф. Сурина-Марышева, Н. П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 52 с.

9 Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : пособие / Л. П. Черппкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 80 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ АГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ

Бакиев Александр Валерьевич,
тренер, ЯНАО, г. Салехард, ГАУ ЯНАО «Ледовый Дворец»;
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: sveta191173@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы правового регулирования агентской деятельности в хоккее, которая сравнительно недавно получила законодательное закрепление в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.*

Ключевые слова: *агентская деятельность в хоккее, профессиональный спорт, профессиональный спортивный клуб, профессиональный спортсмен.*

FEATURES OF LEGAL REGULATION OF AGENCY ACTIVITY IN HOCKEY

Bakiev Alexander Valerievich,
trainer, YaNAO, Salekhard, GAU YaNAO «Ice Palace»;
Zakharova Svetlana Alexandrovna
phd in law, associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article deals with current issues of legal regulation of Agency activities in hockey, which has recently received legislative consolidation in the Federal law" on physical culture and sports in the Russian Federation " dated December 4, 2007 No. 329-FZ.*

Key words: *agency activities in hockey, professional sports, professional sports club, professional athlete.*

Процесс перехода к рыночным отношениям не мог, не затронуть российский хоккей. Так как в настоящее время идёт активное становление и развитие российской модели профессионального коммерческого спорта. Что это значит? Во-первых, профессиональный спорт постепенно становится зрелищной индустрией, живущей по законам бизнеса. Во-вторых, труд тренеров, спортсменов и других специалистов, участвующих в организации тренировочного процесса, становится высокооплачиваемым, то есть обретает определённую рыночную стоимость.

Как правило, попадая в профессиональный спорт, спортсмены-юниоры с трудом адаптируются в новых условиях. Спортсмен-юниор может быть недостаточно подготовлен к нагрузкам профессионального спорта или может

быть не подготовлен психологически, или по другим немало важным причинам. Другой вариант, что зрелому профессиональному спортсмену и профессиональному тренеру необходима помощь в различных вопросах от грамотного специалиста. Во всех этих проблемах поможет разобраться профессиональный квалифицированный спортивный агент, задачей которого является оказание помощи профессиональному спортсмену или тренеру принимать эффективные решения, учитывая все особенности того или иного бизнеса. В связи с этим, возникает вопрос, в соответствие с какими критериями оценить работу агента? Этот вопрос мы проанализировали в нашей работе.

В настоящее время агентская деятельность в хоккее развивается, как и сам вид спорта, вместе с тем, законодательная регламентация не успевает отражать реальную ситуацию в вопросах регулирования агентской деятельности. Проблема межотраслевой принадлежности национального спортивного законодательства усложнила развитие вопросов правового регулирования организации агентской деятельности в нашем государстве. Помимо прав спортивных агентов, необходимо конкретизировать и их функции, перечень которых не является исчерпывающим. В этой связи необходимо также отметить, что ряд проблем, связанных с законодательным регулированием агентской деятельности постепенно «ликвидируется». Об этом, практически во всех своих работах говорит И. Б. Эйдельман. По мнению автора, законодательство об агентской деятельности в спорте в настоящее время утратило свою актуальность и не обеспечивает в должной степени решения ряда проблем, возникающих в деятельности спортивного агента практически на всех этапах построения отношений с клиентами [9]. Проблема с недобросовестными агентами, которые выполняют свои функции разово, является злободневной. Это заключается в подписании контракта между спортсменом и работодателем, получении прибыли от клиента и дальнейшем прекращении сопровождения спортсмена до подписания следующего контракта. На данный момент, насущной, является также проблема компетентности и профессионализма хоккейных агентов, то есть качества предоставляемых ими услуг.

Исходя из сложившихся условий правового регулирования агентской деятельности, можно выделить три правовых режима агентских отношений: международно-правовой, внутригосударственный и специальный. Международно-правовой режим находит своё отражение в международных источниках о спорте (хартиях, конвенциях, руководствах, международных стандартах). Внутригосударственный режим проявляется в регулировании порядка осуществления агентской деятельности законодательством Российской Федерации. Специальный режим восполняет пробелы международно-правового и внутригосударственного режима нормами локально-корпоративного характера, разработанными спортивной федерацией.

В статье 4 Международной хартии физического воспитания и спорта [1] отмечено, что любое лицо, профессионально занимающееся сферой спорта, должно иметь соответствующую подготовку и квалификацию. На квалификационный признак указывает и Спортивная хартия Европы (статья 9) [7], в ко-

торой подчёркивается, что добровольность или профессиональность участия в спорте не имеют по данному вопросу никакого значения. По логике упомянутых международных актов лицо, имеющее намерение заниматься агентской деятельностью в спорте, должно обладать соответствующими профессиональными качествами. Таким лицом и является хоккейный агент.

К международным источникам также следует отнести Регламент международных трансферов ИИХФ 2019 [6]. Целью Регламента международных трансферов с использованием международных трансферных карт ИТЦ (ITC) является способом поддержания мирового порядка в спорте и методом защиты клубов и игроков.

Ещё в 2011 году НХЛ и КХЛ подписали «Меморандум о взаимопонимании» [2] – это соглашение, подтверждающее уважение профессиональных контрактов игроков двух лиг. Меморандум обязывает стороны придерживаться правил, направленных на предотвращение спорных ситуаций при переходе хоккеистов из одной лиги в другую. Пока между хоккейными лигами действует соглашение, клубы КХЛ не имеют права вести переговоры с игроками и их агентами, подписанными в НХЛ и наоборот. Меморандум о взаимопонимании включает в себя восемь пунктов. Лиги должны обменяться сведениями об игроках, имеющих действующие контракты с клубами КХЛ, списками свободных агентов, должны уважать контракты друг друга. В соглашении устанавливаются правила и порядок проведения переговоров лиг при разрешении конфликтных ситуаций. ИИХФ, ФХР и МХЛ решили учредить Кубок мира для шести лучших молодежных команд из России, Канады, США и еще трех европейских стран. На данный момент, Кубок мира считается одним из самых известных и престижных хоккейных событий. Так же поднимался вопрос о проведении регулярных игр между представителями двух лиг на территории КХЛ, но за 9 лет их так и не было. В декабре 2018 года, хоккейные лиги пролонгировали Меморандум до 30 июня 2019 года. В новом документе добавлен пункт о признании решений арбитражных органов обеих лиг и оказании содействия в их исполнении, а также закреплен порядок действий при заключении контрактов на будущий срок с игроками при действующем контракте в одной из лиг. Хоккейные агенты, работающие на международном уровне, в своей деятельности руководствуются данным документом.

Переходя к российскому законодательству в сфере агентской деятельности, главным источником является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ [8] (далее – Закон о спорте), в нём регламентируется правовой статус спортивного агента. Статья 19.3 Закона о спорте посвящена спортивным агентам. Статья закрепляет минимальный перечень прав и обязанностей спортивных агентов, вводит императивное правило аккредитации агентов и отражает основные обязанности организаций, осуществляющих аккредитацию. Важно заметить, что статья 19.3 разрешает содействие агентов в трудоустройстве в профессиональные спортивные клубы спортсменов, не достигших возраста шестнадцати лет, только на безвозмездной основе на основании соглашения.

Наряду с правами и обязанностями описываются спортивные санкции, и лишь частично, за нарушение правил, устанавливается уголовная ответственность. Так, на агента распространяется действие и Уголовного кодекса Российской Федерации. Например, ст. 179 УК РФ закрепляет ответственность за принуждение к совершению сделки или отказу от её совершения, а ст. 171 УК РФ предусматривает ответственность за незаконное предпринимательство.

Специальная регламентация деятельности хоккейных агентов устанавливается ФХР, с учётом деятельности КХЛ. Это общество с ограниченной ответственностью «Континентальная хоккейная лига», профессиональная спортивная лига. Является юридическим лицом, созданным в соответствие с законодательством Российской Федерации, целью деятельности которого является организация и проведение профессиональных спортивных соревнований по хоккею. ФХР – это общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России».

В 2018 году Правление Федерации Хоккея России (далее – Правление ФХР) сделало большой шаг вперед в нормативном урегулировании вопросов, связанных с агентской деятельностью в хоккее. Так, Правлением ФХР, а позднее Советом директоров ООО «КХЛ» было утверждено Положение о деятельности хоккейных агентов (далее Положение) [3].

Положение включает в себя: термины и определения, используемые в сфере хоккейного агентирования; компетенцию и порядок работы комиссии по аккредитации хоккейных агентов; условия и порядок проведения аккредитации хоккейных агентов, которая является обязательным условием осуществления их деятельности; права и обязанности хоккейных агентов; ответственность хоккейных агентов; порядок взаимодействия хоккеистов, тренеров и клубов с хоккейными агентами.

Положение не допускает осуществления агентской деятельности не аккредитованными физическими и юридическими лицами в системе спортивных соревнований по хоккею, организаторами которых являются ФХР и КХЛ. Положение дублирует Закон о спорте в части трудоустройства хоккеистов, не достигших возраста шестнадцати лет, только на безвозмездной основе по договору.

Агент, в своей деятельности должен руководствоваться Положением о статусе и переходах юниоров и выпускников хоккейных школ [4], как этого требует ФХР. Положение было утверждено 29 июня 2017 года Правлением ФХР. Указанное Положение включает в себя основные термины и определения, правовой статус юниоров, общие правила и порядок переходов, применяемые к юниорам, случаи ограничения переходов для юниоров, а также порядок и процедуру заключения профессионального контракта. Учитывая специфику работы спортивного агента, большинство их потенциальных клиентов задумываются о необходимости воспользоваться их услугами именно в выпускной год. Согласно Положению, выпускным годом считается период времени с 1 июня по 31 мая года, в котором Юниору исполняется 17 лет или после-

дующий год, когда юниор продолжает спортивную подготовку после 17 лет по соглашению с хоккейной школой.

Говоря о деятельности хоккейного агента, отметим, что в Правовом регламенте КХЛ, утв. Советом директоров ООО «КХЛ» с последними изменениями и дополнениями 28 марта 2017 года, отражаются права на Чемпионат КХЛ, права и обязанности хоккеиста, перечисляются и раскрываются статусы хоккеистов, права и обязанности спортивных клубов. Отдельные главы Правового регламента посвящены контрактам, переходам и порядку подписания контрактов с выпускниками хоккейных школ. Свободная ориентация агента в действующем Правовом регламенте необходима для установления соответствующего высокого уровня компетентности специалиста.

Проблема межотраслевой принадлежности национального спортивного права привела к ситуации, когда ни на законодательном, ни на подзаконном уровне не сформулированы базовые положения об организации спортивной агентской деятельности в стране. Вследствие этого, её правовой основой сегодня выступают противоречивые и не согласованные между собой локальные нормы спортивных федераций. Несинхронный подход спортивных федераций к личности спортивных агентов ничем не оправдан, поскольку даже с учётом специфики соответствующего вида спорта, агентская деятельность остается статичной.

Таким образом, решить проблему можно установив общие критерии регулирования агентской деятельности в спорте путём принятия национального нормативно-правового документа, не противоречащего международным стандартам.

Список литературы:

1. Международная хартия физического воспитания и спорта (принята в г. Париже 21.11.1998 на 20-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО) // Свод нормативных актов ЮНЕСКО. – М. : Международные отношения, 1991. – С. 186-190.

2. Меморандум о взаимопонимании : [официальный сайт КХЛ]. [Электронный ресурс]. – URL : https://www.khl.ru/news/2014/08/06/225649.html (дата обращения 20.10.2020).

3. Положение «О деятельности хоккейных агентов», утв. Советом директоров ООО «КХЛ», протокол № 82 от 23.03.2018 года : [официальный сайт ФХР]. [Электронный ресурс]. – URL : https://fhr.ru/upload/iblock/d23.pdf (дата обращения 27.10.2020).

4. Положение о статусе и переходах юниоров и выпускников хоккейных школ, утв. Советом директоров ООО «КХЛ», протокол № 2/17 от 29.06.2017 года: [официальный сайт ФХР]. [Электронный ресурс]. – URL : https://fhr.ru (дата обращения 27.10.2020).

5. Правовой регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года), вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

6. Регламент международных трансферов IIHF 2019: [официальный сайт федерации хоккея на льду ИИХФ]. [Электронный ресурс]. – URL : https://www.iihf.com (дата обращения 20.10.2020).

7. Спортивная хартия Европы (принята на VII конференции министров по спорту государств Европы 14-15 мая 1992 года на Родосе) // Международный журнал спортивной информации на рус. языке. – 1996. – № 1.

8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 31.07.2020 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

9. Эйдельман, И. Б. Специальный правовой режим агентской деятельности в спорте / И. Б. Эйдельман // Право и социальные отношения. Вестник КрасГАУ. – 2013. – № 6. – С. 199-201.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Васильев Никита Сергеевич
старший тренер, МБУ СШ «Металлург-спорт», г. Челябинск
E-mail: v030693@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье представлена методика развития скоростных способностей хоккеистов на этапе спортивной специализации. Исследование проведено на базе МБУ СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска. В экспериментальной работе участвовали 30 хоккеистов, занимающихся в МБУ СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска. С целью повышения эффективности тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей, были разработаны комплексы упражнений общей и специальной скоростной направленности. У всех испытуемых была отмечена положительная динамика по всем исследуемым показателям.*

Ключевые слова: *скоростные способности, методика подготовки, юные хоккеисты.*

DEVELOPMENT OF VELOCITY HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Vasiliev Nikita Sergeevich
senior coach hockey school «Metallurg-sport», Chelyabinsk
E-mail: v030693@mail.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article presents a methodology for the development of speed abilities of hockey players at the stage of sports specialization. The research was carried out on the basis of MBU secondary school «Metallurg-sport» in Chelyabinsk. In the experimental work, 30 hockey players took part in the MBU secondary school «Metallurg-sport» in Chelyabinsk. In order to increase the effectiveness of the training process aimed at developing speed abilities, complexes of exercises of general and special speed orientation were developed. All subjects showed positive dynamics in all the studied parameters.*

Key words: *speed abilities, training methodology, young hockey players.*

Введение. Для успешного выступления сборных команд страны по хоккею необходима отлаженная работа системы многолетней подготовки хоккеистов. Эффективность спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки хоккеистов имеет прямую зависимость от методик развития физических способностей, используемых в тренировочном процессе. В последние годы в связи с изменениями в правилах и совершенствованием спортивной экипировки хоккейные матчи проходят в более высоком темпе, преимущество получили игроки, обладающие высоким уровнем развития скоростных способностей, эффективное развитие которых возможно лишь в сенситивные периоды на этапах предварительной подготовки и начальной специализации. В следствие этих причин появилась необходимость в совершенствовании методики развития скоростных способностей юных хоккеистов [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Организация исследования. В экспериментальной работе участвовали 30 хоккеистов, занимающихся в МБУ СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска. 15 человек составили контрольную группу, 15 – экспериментальную. С целью повышения эффективности тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей, были разработаны комплексы упражнений общей и специальной скоростной направленности. Упражнения применялись в начале занятия, так как развитие скорости на фоне усталости неэффективно.

1 Бег с парашютом на льду.

Дистанция 30 м. Команда делится на пять групп. Упражнение дается в виде встречной эстафеты (соревновательный характер упражнения способствует проявлению максимальных скоростных качеств). При передаче парашюта сложностей не возникало, так как крепление крайне простое. Время прохождения одной прямой 6-7 с, пауза около 50 с. В таком режиме выполняется 8 повторений. Для разнообразия можно чередовать забеги с парашютом и без него, отстегивать на середине дистанции.

Размер парашюта около трех квадратных метров. Материал – нейлон. Вес примерно 200 г. Длина стропа регулируется. Крепится вокруг пояса или грудной клетки с помощью липучки.

Парашют для бега дает нам неоценимую возможность получить качественный концентрат спринта, который встряхивает организм и дает толчок к дальнейшему развитию. Эта спортивная принадлежность помогает повысить интенсивность и эффективность тренировки. Во время ускорения он раскрывается и за счет сопротивления воздуха увеличивает нагрузку на мышцы ног, пресса и всех систем организма, задействованных на обеспечение движения. Чем быстрее бежишь, тем больше сопротивление воздуха и нагрузка. В отличие от часто используемой тренерами в качестве отягощения автомобильной покрышки принадлежность весит всего 200г. Начинает «работать» только по достижении определенной скорости, покрышка – с самого начала движения. Усилия, необходимые, чтобы тянуть покрышку, при старте и достижении определенной скорости сильно уменьшаются. При беге с парашютами – наобо-

рот. С ним легче изменять траекторию движения. Безопасен для позвоночника, так как нет рывков.

2 Упражнение скорость реакции. Игрок находится в центре круга, с четырех сторон стоят фишки-лепестки разных цветов (красный, оранжевый, синий, зеленый). Второй игрок в роли помощника, который называет цвет фишки. Задача первого игрока мгновенно среагировать, ускориться к фишке, коснуться рукой и вернуться в центр круга. Упражнение можно выполнять как с клюшкой, так и без нее. Возврат в центр можно выполнять лицом вперед, также и спиной вперед. Время работы – 8-12 с, пауза – 45-55 с. Другой вариант, когда фишки располагаются в линию. Данная тренировка развивает быстроту реакции и стартовую скорость.

3 Упражнение 1 в 1 на опережение.

Команда делится на 2 группы, которые располагаются на синих линиях спиной к борту. Есть несколько вариантов данного упражнения. Первый, тренер с шайбами располагается между лавками штрафников у борта. Два игрока по свистку стартуют за шайбой наперегонки, коснувшийся шайбы первым выполняет бросок в любые ворота, проигравший мешает ему. Одна пара работает 7-8 с, пауза 35-45 с, дистанция – 25 м без шайбы, 20 м с борьбой за шайбу.

Второй вариант, тренер располагается в центральном кругу с шайбами. Игроки находятся на синих линиях. По свистку, хоккеисты стартуют до центральной красной линии, делают торможение и ускоряются в сторону противоположных ворот, коснувшийся шайбы первым выполняет бросок в ворота, проигравший мешает ему. Данный вид упражнения имеет много разновидностей движения игроков.

4 Ускорения с сопротивлением на старте.

Команда делится на 4 группы, которые встают в колонны на лицевую линию. По сигналу выполняют ускорения до ближней синей (18 м), красной (27 м), дальней синей линии (36 м) и через всю площадку (57 м). В начале движения (первые 5-6 шагов) хоккеиста с придерживают клюшками за пояс два его партнера, затем отпускают и оставшуюся дистанцию игрок бежит без сопротивления. Упражнение хорошо развивает стартовую скорость.

5 Старты из различных положений с места.

Ускорение с высокого старта через палки лицом коньковым шагом, на носках, боком переступанием.

Ускорения из положений лежа на животе, спине, сидя на коленях и т. д.

Упражнение хорошо развивает стартовую скорость.

6 Упражнение 1х0 в потоке с догоняющим.

Упражнение выполняется в потоке, игрок сначала поучает шайбу от партнера и убегает от преследования на ударную позицию и совершает бросок, далее делает передачу другому игроку, и сам преследует его.

7 Эстафеты змейкой. Команда делиться на 4 группы по 5 человек. Игроки выстраиваются на лицевую линию по группам. 6 фишек ставятся вдоль поля для каждой группы. По сигналу тренера игроки начинают ускорение змейкой до последней фишки, совершают разворот и продолжают движение в сто-

рону лицевой линии, где передают эстафету своему партнеру. Соревновательный характер данного упражнения предает максимальный эффект развитию скоростным способностям.

8 Рывки из стороны сторону. Упражнение используется для тренировки боковых ускорений, переключения от торможения к ускорению.

Общая физическая подготовка (ОФП):

1 Комплекс упражнений на Степ-платформе.

Высота Степ-платформы 20 см. Время выполнения упражнения от 5 до 10 с. Интервал отдыха от 30 до 60 с. Есть несколько вариантов данного комплекса. Первый, по свистку выполняет нашагивания попеременно правой и левой ногой на Степ-платформу с максимальной частотой ног. Второй, напрыгивание на степ-платформу двумя ногами одновременно. Третий, напрыгивание на степ-платформу двумя ногами поперек, при спрыгивании платформа остается между ног. Четвертый, перешагивание поочередно правой и левой ногой боком, коньковый прыжок через платформу. Важным условием является выполнение упражнения в максимальном темпе. Данное упражнение отлично развивает частоту движений.

2 Прыжки из выпада с разножкой в длину.

Сложность упражнения в том, что необходимо успеть сделать разножку в фазе полета. Упражнение отлично развивает стартовую скорость.

3 Комплекс упражнений на нейро-скакалке.

Упражнение можно выполнять с клюшкой и шариком. Прыжки следует выполнять с максимальной частотой работы ног.

4 Упражнения с координационной лестницей. Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

5 Старты с места с сопротивлением (резиновый жгут) дистанция 5 м.

Упражнение выполняют следующим образом. Один конец жгута крепят к стене, другой к поясу спортсмена. Цель упражнения, с помощью мощного и резкого старта максимально растянуть жгут, затем вернуться в исходное положение. Упражнение способствует развитию стартовой скорости.

6 Упражнение скорость реакции.

Упражнение аналогично на льду, способствует развитию быстроты реакции. Отличается большим выбором режимов выполнения упражнений.

7 Прыжки через барьер вперед, в бок коньковым.

Прыжки выполняют через невысокий барьер (20-30 см) в максимальном темпе. Упражнение способствует развитию частоты движений.

8 Бег с парашютом.

Упражнение рекомендуется использовать в виде эстафеты.

9 Упражнение «Поймай мяч».

Упражнение выполняют следующим образом. Игрок встает рядом с двумя фишками с теннисным мячом. По сигналу тренера хоккеист бросает мяч об пол, делает 2 боковых шага через 2 фишки. Далее делает прыжок в

сторону мяча, пытаясь его поймать в воздухе. Время выполнения упражнения от 5 до 10 с. Интервал отдыха от 30 до 60 с.

Для определения эффективности используемых нами тренировочных средств и методов, было проведено педагогическое тестирование в начале и в конце эксперимента. Использовались тесты, включенные в Федеральный стандарт по виду спорта хоккей и НППХ «Красная Машина».

В таблице 1 представлена динамика результатов в контрольных испытаниях у юных хоккеистов.

Таблица 1 – Динамика результатов в контрольных испытаниях хоккеистов на этапе спортивной специализации

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
		$\overline{x} \pm m$	$\overline{x} \pm m$	
Бег 30 м с высокого старта, с	ЭГ	5,44 ± 0,001	5,16 ± 0,007	≤ 0,05
	КГ	5,41± 0,015	5,37 ± 0,005	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег 30 м на коньках, с	ЭГ	5,76 ± 0,0027	5,31 ± 0,0041	≤ 0,05
	КГ	5,72 ± 0,0035	5,68 ± 0,0015	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег 30 м на коньках, спиной вперед, с	ЭГ	7,18 ± 0,0043	6,54 ± 0,006	≤ 0,05
	КГ	7,12 ± 0,21	7,05 ± 0,33	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Челночный бег на коньках 9 м по 6 раз, с	ЭГ	16,43 ± 0,0079	15,41 ± 0,0087	≤ 0,05
	КГ	16,49 ± 0,0025	16,29 ± 0,0095	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	ЭГ	12,43 ± 0,0065	11,41 ± 0,0037	≤ 0,05
	КГ	12,49 ± 0,0029	12,29 ± 0,054	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Примечание: p – уровень статистической значимости; $\overline{x}$ – средняя арифметическая величина; m – ошибка средних арифметических; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.				

Анализируя результаты, представленные в таблице 1, можно сделать вывод о том, что во всех контрольных испытаниях хоккеисты экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты, показали значительный прирост в процентном соотношении. В контрольной группе достоверных изменений отмечено не было. Все это свидетельствует об эффективности предложенных нами средств и методов развития скоростных способностей у юных хоккеистов.

Список литературы:

1. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств : автореф. дис. … канд. пед. наук / Г. В. Брызгалов. – Тула, 2012. – 161 с.

2. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

3. Жаворонков, С. С. Лонгитюдное исследование скоростных способностей юных хоккеистов / С. С. Жаворонков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 94–97.

4. Жаворонков, С. С. Методика оценки скоростных способностей юных хоккеистов / Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; VI Междунар. науч.-практ. конф.; Челябинск – 2017. – С. 148–150.

5. Жаворонков, С. С. Исследование динамики уровня развития скоростных способностей хоккеистов 10-13-ти лет / Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – 2017. – Вып. 14. – С. 41–45.

6. Жаворонков, С. С. Исследование особенностей и динамики развития скоростных способностей юных хоккеистов в возрасте 10-13-ти лет / С. С. Жаворонков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. –№ 1 (13). – С. 41–47.

ЭТАПЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Гладских Евгений Валерьевич,
тренер, АНО «Хоккейный клуб «Металлург»,
ДЮСШ по хоккею «Металлург», г. Магнитогорск
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростных качеств юных хоккеистов, где при этом успешность соревновательной деятельности определяется такими характеристиками работы центральной нервной системы как возбудимость, подвижность, лабильность и уравновешенность.*

Ключевые слова: *скоростные качества, юные хоккеисты, тесты.*

STAGES AND RESULTS OF THE STUDY SPEED QUALITIES

Gladskikh Evgeny Valerievich,
coach, ANO "Hockey club" Metallurg ",
children's and youth sports school for hockey "«Metallurg"», Magnitogorsk
Zakharova Svetlana Alexandrovna
candidate of law, associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article considers topical issues of the development of speed qualities of young hockey players, where the success of competitive activity is determined by such characteristics of the central nervous system as excitability, mobility, lability and poise.*

Key words: *speed qualities, young hockey players, tests.*

Актуальность. Построение тренировочного процесса юных спортсменов любой квалификации направлена на совершенствование морфофункциональных особенностей их организма, которые обусловливают расширение и углубление адаптационных резервов организма детей к действию специфических физических нагрузок, что невозможно без системы всестороннего контроля за различными показателями, характеризующими основные физические качества. Уровень развития последних в значительной степени определяется уровнем физического развития и биологического созревания.

Темпы роста мастерства спортсменов во многом зависят от правильности постановки тренировочного процесса еще на самом раннем этапе занятий. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок не могут возрастать до бесконечности, потому все острее становится проблема поиска резервов в повышении физического и технического компонентов подготовленности путем совершенствования методики. Одно из направлений этого поиска связано с проникновением в закономерности онтогенетического развития физиологических функций и целенаправленным использованием этих закономерностей в процессе подготовки [6].

Деятельность хоккеиста отличается от деятельности других спортсменов высокой интенсивностью игровых моментов, мгновенным изменением игровых ситуаций. Немаловажное значение для формирования высокого спортивного мастерства хоккеистов имеют высокоразвитые специфические восприятия (чувство клюшки и шайбы, чувство конька, чувство ворот и т. п.), в основе которых лежат тонкие нервно-мышечные, зрительные и слуховые ощущения.

Наиболее важную роль в осуществлении специфической мышечной деятельности в спортивных играх, в частности, хоккее, и в ее становлении имеют структуры центральной нервной системы и ее функциональное состояние. При этом успешность соревновательной деятельности определяется такими характеристиками работы центральной нервной системы как возбудимость, подвижность, лабильность и уравновешенность.

Уровень возбудимости определяет скорость реагирования хоккеистов в текущем моменте; подвижность – скорость переключения с одного тактического действия на другое; уравновешенность – точность и адекватность выбора технико-тактических действий в текущем игровом моменте. В связи с этим в спортивном отборе и при планировании тренировочного процесса рекомендуется учитывать уровень функционального состояния центральной нервной системы хоккеистов.

В современном хоккее для успешного выступления хоккеисту необходимо уметь быстро стартовать и преодолевать различные по величине расстояния, быстро выполнять технико-тактические приемы игры (броски, удары, передачи, ведение, обводку), быстро реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию, принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия.

Хоккей является скоростно-силовым видом спорта. Такие многогранные проявления скоростных качеств в игре требуют и соответствующей методики подготовки, основанной на знании возрастных особенностей.

Цель исследования: разработать и апробировать методику развития скоростных способностей юных хоккеистов 10-11-летнего возраста с различным уровнем физического развития.

Задачи исследования:

1 Изучить и проанализировать учебно-методическую и специальную литературу по вопросам воспитания скоростных качеств юных хоккеистов;

2 Разработать и апробировать методику развития скоростных способностей юных хоккеистов с учетом уровня их физического развития;

3 Оценить эффективность разработанной методики развития скоростных способностей юных хоккеистов с различным уровнем физического развития.

Под наблюдением находились хоккеисты 10-11 лет ДЮСШ «Металлург» (г. Магнитогорск), которые были обследованы в начале подготовительного периода.

Физическое развитие 20 наблюдаемых подростков оценивали по антропометрическим показателям: массы, длины тела и окружности грудной клетки. На основании полученных результатов были сформированы две группы.

Характеристика показателей физического развития выделенных групп представлена в таблице 1 и на рисунках 1-3. Как следует из представленных данных, подростки существенно различались по уровню физического развития. Среднее значение роста подростков группы I было на 9,8 см меньше, чем в группе II (соответственно: 130,7 ±1,54 см и 140,5 ±1,54). Аналогичная картина отмечена и в отношении массы тела. Среднее значение этого показателя составило 41,4 ±0,97 кг в группе I и 46,1 ±2,07 кг в группе II, т. е. различие составило 4,7 кг. Величина окружности грудной клетки в группе II оказалась больше, чем в группе I, соответственно: 70,8 ±0,52 см и 78,1 ±0,99 см.

Для комплексной оценки скоростных способностей хоккеистов до начала и после проведения исследования (апробации методики развития скоростных качеств) проводили оценку следующих тестов.

Бег 300 м с высокого старта (общие скоростные способности – общая быстрота реакции и стартовая скорость).

Бег на коньках 36 м с хода (специальные скоростные способности – специальная дистанционная скорость).

Слаломный бег на коньках 30 м без шайбы при обкатывании пяти стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга (специальные скоростные способности – способность к переключению от движения влево к движению вправо и наоборот).

Таблица 1 – Характеристика физического развития обследуемых хоккеистов

Антропометрические показатели	Группа, число обследованных, средние значения ± ошибка средней	
	Группа I	Группа II
	n=10	n=10
Длина тела, см	130,7 ±1,54	140,5 ±1,54
Масса тела, кг	41,4 ±0,97	46,1 ±2,07
Окружность грудной клетки, см	70,8 ±0,52	78,1 ±0,99

Оценка исходных значений, характеризующих скоростные качества юных хоккеистов, также выявила достоверные различия между группой I и группой II. Как следует из данных таблицы 2 и рисунков 4, 5, 6, между подростками этих групп имелись достоверные различия. Время выполнения всех тестов в группе I были существенно больше, чем в группе II.

Таблица 2 – Средние значения показателей скоростных способностей хоккеистов

Тесты	Группа, значения измерений, критерий Стьюдента		
	Группа I	Группа II	t
Бег 300 м (сек.)	59,8 ±0,05	58,2 ±0,07	2,8
Бег на коньках 36 м (сек.)	8,0 ±0,07	7,6 ±0,05	3,2
Слаломный бег на коньках 30 м (сек.)	35,2 ±0,25	34,4 ±0,3	2,8

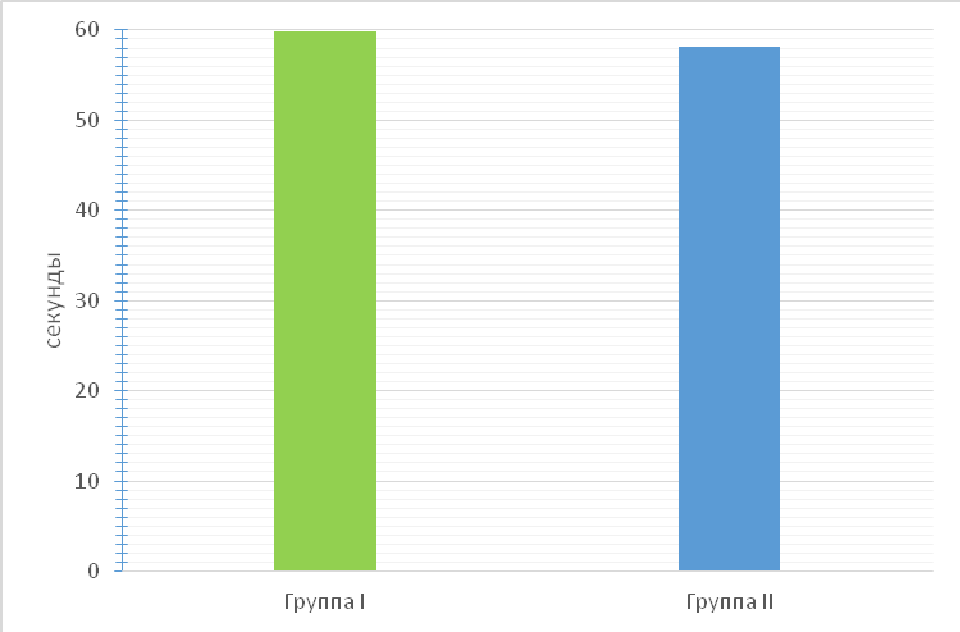


Рисунок 1 – Средние показатели теста «Бег 300 м»

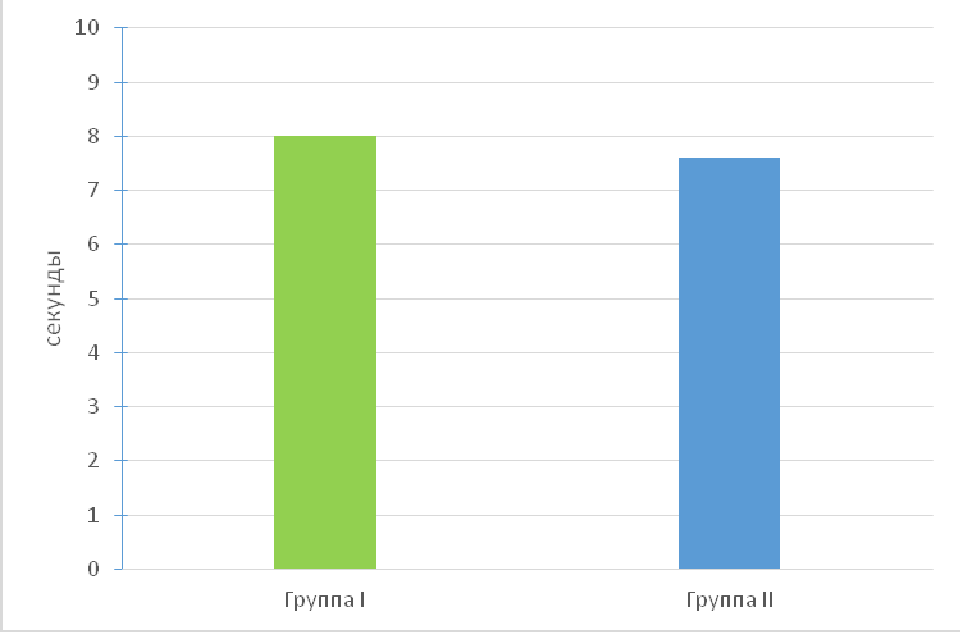


Рисунок 2 – Средние показатели теста «Бег на коньках 36 м»

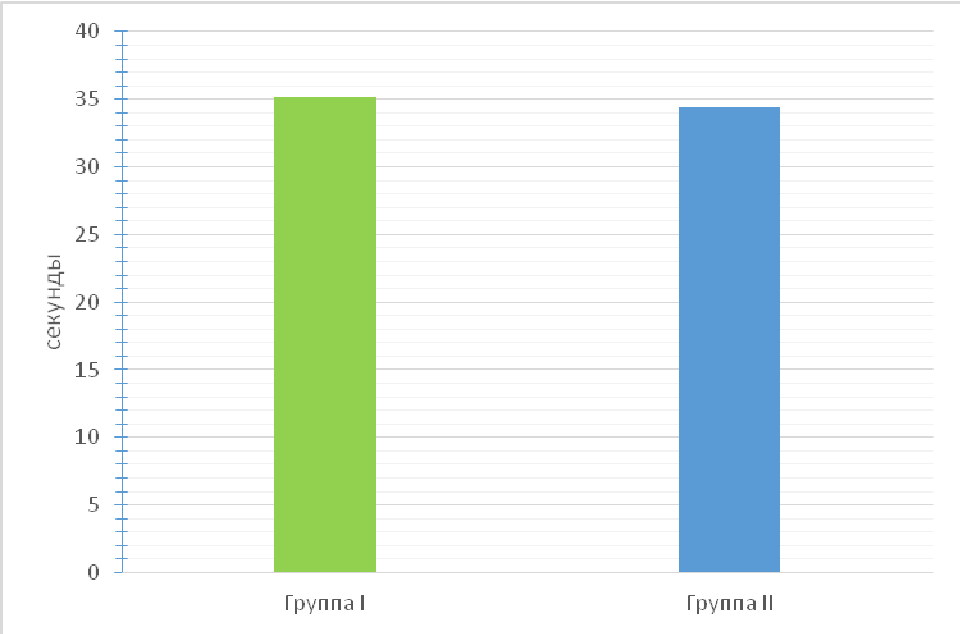


Рисунок 3 – Средние показатели теста «Слаломный бег на коньках 30 м»

Выводы. Процесс подготовки хоккеистов в ДЮСШ продолжителен и составляет 10-11 лет. Очевидно, что на протяжении этого периода юные хоккеисты претерпевают значительные морфофункциональные изменения. Современные данные литературы подтверждают факт, что эффективность подготовки юных хоккеистов во многом зависит и от учета закономерностей развития на каждом возрастном этапе. Период полового созревания (пубертатный возраст) приходится на довольно продолжительный период и колеблется между 11 до 15 годами. В связи с этим спортсмены одного паспортного возраста могут иметь различный уровень биологического развития, что проявляется, в первую очередь, различиями в уровне физического развития.

Пубертатные изменения приводят к изменению функций всех органов и систем, и соответственно, к изменениям в различных функциональных системах, ответственных за приспособление организма спортсмена к физическим нагрузкам, и адаптивную перестройку органов и систем, обеспечивающих адекватное приспособление его к интенсивной работе в тренировочный период. Состояние различных систем и, в первую очередь, центральной нервной системы у подростков различных темпов развития неодинаково. В то же время скоростные качества хоккеистов и успешность их соревновательной деятельности определяются работой именно центральной нервной системы. Показателем пубертатного созревания является физическое развитие, учитывая уровень, которого можно вносить коррективы в тренировочный процесс, направленный на совершенствование необходимых для хоккеиста качеств.

В ходе проведенного эксперимента установлено, что более низкие значения антропометрических показателей сопровождались достоверно более низкими показателями скоростных характеристик.

Включение в тренировочный процесс упражнений, способствующих дополнительному повышению лабильности нервных центров и работающих

мышц, привело к улучшению изученных параметров скоростных характеристик. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости при планировании тренировочного процесса учета уровня биологического созревания, сопровождающегося характерными изменениями нервной системы.

На основании полученных результатов сделаны следующие выводы:

Начало полового созревания сопровождается резким скачком физического развития и функциональным изменением многих систем организма, в том числе и центральной нервной системы, которая отвечает за характер проявления скоростных качеств юных хоккеистов.

Проведенное исследование показало, что подростки, отстающие по уровню физического развития, имеют более низкие характеристики скоростных качеств.

Включение в тренировочный процесс упражнений, способствующих дополнительному повышению лабильности нервных центров и работающих мышц, привело к улучшению изученных параметров скоростных характеристик.

Список литературы:

1. Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии (раздел спортивная физиология) : учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров, Е. Ф. Сурина- Марышева. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 132 с.

2. Пономарев, В. А. Управление подготовкой хоккеистов высокой квалификации : учебное пособие / В. А. Пономарев. – Челябинск : УралГУФК, 1998. – 56 с.

3. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) : практическое руководство / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 400 с.

4. Харитонова, Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона) : монография / Л. Г. Харитонова, Ю. В. Шкляев, А. В. Шемердяк. – Омск : СибГУФК, 2005. – 125 с.

5. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеиста от новичка до мастера : учеб. пособие / М. П. Шестаков, Д. Р. Черенков. – М. : РГАФК, 1996. – 37 с.

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6-10 ЛЕТ ПОСЛЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Гусманов Дмитрий Денисович,
тренер, ГАО СО СШОР «Академия хоккея «Спартаковец», г. Екатеринбург
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы особенностей морфофункционального состояния юных хоккеистов 6-10 лет, получивших различные травмы, и, в последствии, прошедших реабилитацию.*

Ключевые слова: *морфофункциональное состояние, юные хоккеисты 6-10 лет, реабилитация, тесты.*

FEATURES OF MORPHOFUNCTIONAL STATE YOUNG HOCKEY PLAYERS 6-10 YEARS AFTER REHABILITATION

Gusmanov Dmitry Denisovich,
coach, GAO SO SSHOR «Academy of hockey «Spartakovets», Yekaterin-burg
Vinantov Vladimir Vasilievich
Ph.D., Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses topical issues of the peculiarities of the morphofunctional state of young hockey players 6-10 years old, who received various injuries, and, subsequently, underwent rehabilitation.*

Key words: *morphofunctional state, young hockey players 6-10 years old, rehabilitation, tests.*

Введение. Рост количества травмированных и больных детей является проблемой для государства. Это обусловлено происходящими в современном обществе коренными социально- экономическими изменениями, которые привели к значительному увеличению числа семей в России с низким материальным положением.

Социально-экономическая нестабильность, неблагополучные экологические условия, неадекватные психолого-педагогические технологии негативным образом сказались на состоянии психофизиологического потенциала (ПФП) и уровня здоровья детей РФ. Поэтому концепция модернизации российского образования своевременна и особенно актуальная для младшего звена МОУ, СРЦ. Реформа образования коснулась проблем подготовки ребенка к школе, темпов и сроков обучения, сохранности здоровья детей согласно декларации прав ребенка. Это значительно расширяет спектр решаемых учебно-воспитательных задач и вызывает потребность в новых научных исследованиях. При этом важное значение приобретает «Здоровье здорового человека». Теории здоровья и основ здорового образа жизни требуют дальнейшего решения. При этом особое значение приобретают индивидуализированный и дифференцированный подход к каждому ребенку, создание необходимых условий для всестороннего развития, физиологических и психофизиологических особенностей индивида, оказание своевременной социально психологической и педагогической помощи детям с отклонениями в развитии.

В настоящее время одной из проблем возрастной физиологии, психологии, медицины и коррекционной педагогики является проблема социальной и биологической адаптации воспитанников специальных учреждений. Сама эта проблема является комплексной и ее составляющие можно условно разделить на две большие группы: нравственные и социальные.

Фундамент физического и психического здоровья закладывается еще до рождения, и если родители ведут асоциальный образ жизни, то это отрицательно сказывается на формировании физического и психического здоровья будущего ребенка.

Важной является проблема распознавания и дифференцировки аномального развития детей, так как через 2-3 года нахождения и воспитания в домах детства, в социально-реабилитационных центрах, на повторном обследовании комиссии признаются с «задержкой психического развития».

Несоответствие режимов, методов, содержания и обучения функциональным возможностям воспитанников приводит не только к ухудшению здоровья, но и к увеличению числа учащихся, испытывающих трудности социальной адаптации. Важное место в адаптации детей занимают региональные географические и климатические условия.

Объект исследования: программа оздоровительных технологий.

Предмет исследования: влияние оздоровительных технологий на физиологическое и морфофункциональное состояние юных хоккеистов после реабилитации.

Цель исследования. Определить физиологическое и морфофункциональное состояние детей после реабилитационного центра и обосновать эффективность оздоровительных технологий.

Результаты исследования. Применение комплексной программы оздоровления позволяет приблизить к норме или нормализовать основные показатели морфофункционального состояния юных хоккеистов 6-10 лет реабилитационного центра: по уровню физического и психического развития. Количество детей 2-ой группы увеличилось на 15,8%, 3-ей группы уменьшилось на 10%, четвертой уменьшилось на 5,8% и возросли показатели физической подготовленности: быстрота на 4,5%, силовая выносливость на 14,1%, гибкость на 5,8%, координационные способности на 5,6%, скоростно-силовые качества на 10,2%.

Процессы физического развития и полового созревания взаимосвязаны и отражают общие ауксологические закономерности (рост и развитие), но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно- гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяются возрастом человека. Физическое развитие является одним из важных критериев контроля эффективности лечения и оздоровления детей и подростков.

Влияние средовых факторов на скорость роста детского организма и младших школьников прослеживается весьма отчетливо. При этом факторы окружающей среды могут замедлять или ускорять ростовые процессы, однако в целом тенденция роста достаточно устойчива, она подчиняется закону канализирования, то есть сохранения роста.

Окружность грудной клетки (ОГК) на вдохе изменялась в возрастном аспекте существенно ($P<0,05-<0,01$). В паузе у детей 6-7 лет и 8-9-ти летних детей ОГК изменялась на уровне тенденции, а сравнение показателя детей 8-9-ти и 10-ти лет обнаружило достоверное различие ($P<0,01$). На выдохе, от возраста к возрасту, ОГК достоверно увеличивалась ($P<0,05-0,01$). Из литературы следует, что увеличение размеров тела у детей и подростков происходит неравномерно (гетерохронно). Рост и развитие происходят тем интенсивней, чем моложе ребенок.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) несколько увеличились в первых сравниваемых группах и статистически значимо у юных хоккеистов 8-9-ти лет по сравнению с учащимися 10-ти лет. Параметры ручной динамометрии в возрасте 6-7 и 8-9 лет существенно не различались, а в возрасте 10 лет увеличились существенно ($P<0,05$).

Сравнение показателей юных хоккеистов СРЦ с контролем длины и массы тела обнаружило отставание этих показателей у детей СРЦ. Что касается показателей ОГК, то они существенно не отличались от данных контроля. Было проведено также сравнение данных темпа прироста показателей длины, массы тела и динамометрии, которые были большими. Величина ЖЕЛ у юных хоккеистов резко возрастала к 10 годам. Масса тела в зависимости от его длины варьировала у юных хоккеистов в диапазоне 50-75 центилей. Следовательно, элементы полового деморфизма наблюдались уже в младшем возрасте.

Полученные результаты позволили высказать суждение о позитивных адаптационных изменениях у детей обследуемых групп и обсудить полученные данные. Например, темпы и характерные особенности (гетерохронизм и волнообразность) ФР могут быть оценены с помощью антропометрических показателей. Из данных литературы известно, что длина тела - основной показатель ФР. Это показатель не только ростового процесса, но и определенного уровня биологической зрелости детей дошкольного и младшего школьного возраста. Он необходим для правильной оценки массы тела и ОГК. Последняя, вместе с экскурсией грудной клетки и ЖЕЛ, характеризует развитие органов дыхания и скелета. На 7-8 году жизни годовые приросты длины тела составляют 5-8 см, а масса тела - 2,2-2,5 кг.

Жизненная емкость легких зависит от возрастных, половых особенностей и тотальных характеристик тела, эколого-климатических условий, двигательной активности.

Для нивелирования влияния массы тела на ЖЕЛ применяют показатель соотношения ЖЕЛ к массе тела - жизненный индекс, который колеблется у юных хоккеистов в возрасте 7 лет в пределах от 50 до 75 мл/кг [245]. В наших исследованиях исключение составил жизненный индекс соответственно у юных хоккеистов СРП, равнялся 66,63 усл.ед.; 59,78 усл.ед.; 58,25 усл. ед.

Выводы. Завершенное исследование показало, что социальная среда оказывает прямое и косвенное влияние, как на физические, так и психические процессы в организме детей СРЦ. Нами выявлены более низкие показатели ФР у юных хоккеистов СРЦ по сравнению с контролем. Показано позитивное влияние оздоровительных технологий на психическое состояние, подготовленность и СКУ детей. Выявлены возрастные, половые специфические особенности адаптивных и дезадаптивных сдвигов. Средний уровень ФР юных хоккеистов выше общепринятых стандартов по показателям длины и массы тела, ЖЕЛ, а также недостаточному развитию отдельных физических качеств.

Показано, что адекватные ФН повышают функционирование ССС. Недостаточная ДА, равно как и чрезмерные ФН, особенно с высоким фоном психо-эмоциональных напряжений, как правило, ведут к предболезненным и

болезненным состоянием. Известно и то, что адаптивные изменения гемодинамики сугубо индивидуальны, но наряду с этим выделяются общие закономерности и механизмы под влиянием жизнедеятельности растущего организма ребенка, с учетом типа кровообращения, условий жизни и ДА индивида и других факторов. Исследование особенностей регуляции системы кровообращения позволит более рационально подойти к этапам роста и развития растущего организма, своевременно вносить коррективы, добиваясь этим адекватного биоуправления организмом ребенка в сочетании с его онтогенетическим развитием.

По основным физиологическим и морфологическим показателям, физической подготовленности, психологического статуса организм юных хоккеистов 6- 10 лет, от организма детей из не занимающихся активно спортом.

Значительная вариативность колебаний уровня психологического состояния (высокий от 3,45 до 16,67%, выше среднего - от 66,21 до 75,94%, средний от 6,9 до 74,32%, ниже среднего - от 3,33 до 3,45%.) свидетельствует о неустойчивости психофизиологических резервов здоровья.

У юных хоккеистов в возрасте 6-10 лет имеются половые различия роста и развития, физической подготовленности, и статокинетической устойчивости, по сравнению их сверстниками не занимающихся активно спортом.

Применение комплексной программы оздоровления позволяет приблизить к норме или нормализовать основные показатели морфофункционального состояния юных хоккеистов 6-10 лет после реабилитации: по уровню физического и психического развития Количество детей 2-ой группы увеличилось на 15,8%, 3-ей группы уменьшилось на 10%, четвертой уменьшилось на 5,8% и возросли показатели физической подготовленности: быстрота на 4,5%, силовая выносливость на 14,1%, гибкость на 5,8%, координационные способности на 5,6%, скоростно-силовые качества на 10,2%.

Список литературы:

1. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А. А. Баранов, Р. В. Кучма, Л. Ф. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 432 с.

2. Безруких, М. М. Школа и здоровье детей (100-летний опыт решения проблемы в России) / М. М. Безруких // Проблемы современного образования. – 2011. – № 4. – С. 6.

3. Горбунов, Н. П. Процессы физиологической адаптации школьников в условиях дифференциации образования : дисс. ... д-ра биол. наук / Н. П. Горбунов. – Пермь, 2002. – 396 с.

4. Коган, В. З. Отношение к здоровью и пути его адекватного формирования как проблема общественного здоровья / В. З. Коган // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2006. – № 4. – С. 31-34.

5. Кокаева, И. Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников : дис. ... доктор, пед. наук / И. Ю. Кокаева. – Владикавказ, 2011. – 351 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ

Евдокимов Глеб Игоревич
тренер вратарей, МБУ СШОР по хоккею «Трактор», г. Челябинск
E-mail: shkola-traktor@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье представлена методика физической подготовки вратарей в хоккее с шайбой. Исследование проведено на базе МБУ СШОР «Трактор» г. Челябинска. В ходе исследования были разработаны комплексы для занятий на льду и вне его, которые были внедрены в спортивную подготовку вратарей. У всех испытуемых была отмечена положительная динамика по всем исследуемым показателям.*

Ключевые слова: *хоккейные вратари, методика подготовки, статистические показатели.*

IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL TRAINING OF GOALTENDERS

Evdokimov Gleb Igorevich
goalkeeping coach of hockey school «Traktor», Chelyabinsk
E-mail: shkola-traktor@mail.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

ABSTRACT. *The article presents a methodology for physical training of goalkeepers in ice hockey. The research was carried out on the basis of hockey school «Traktor» in Chelyabinsk. In the course of the study, complexes were developed for training on and off ice, which were introduced into the sports training of goalkeepers. All subjects showed positive dynamics in all the studied parameters.*

Key words: *hockey goalkeepers, training methodology, statistical indicators.*

Несмотря на тот факт, что методика подготовки хоккейного вратаря не должна иметь много общего с подготовкой полевого игрока, мы не наблюдаем в проанализированных источникам единой структуры, системности в тренировочном процессе вратарей. Множество заданий вратарь выполняет индивидуально, оттачивает физическую и техническую подготовленность отдельно от полевых игроков, либо в малой группе.

В таблице 1 представлен примерный план индивидуальной работы вратаря, направленной на совершенствование уровня физической подготовленности.

Таблица 1 – План индивидуальной физической подготовки вратаря

Дни недели	Содержание	Величина нагрузки
Пн	Комплекс упражнений на баланс	Низкая
Вт	Комплекс специальных силовых упражнений	Высокая
Ср	Аэробная работа, повышение выносливости	Средняя
Чт	День отдыха	
Пт	Тренировка на быстроту реакции	Высокая
Сб	Развитие подвижности суставов, активной гибкости	Низкая
Вс	Восстановительные мероприятия	-

Основными задачами физической подготовки вратаря являются:

1 Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма хоккейного вратаря.

2 Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их органическом единстве, отвечающих специфике хоккея.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры. Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

1 Общая физическая подготовка. ОФП является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды. Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота. Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика – кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

2 Специализированная физическая подготовка. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двига-

тельных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря. Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое). Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений. Вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.) Для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями). Д. Р. Черенков утверждает, что: «… скоростные качества вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее, также хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом; координационные способности вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом; гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений» [3].

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод – повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

1 Специальная физическая подготовка. Л. П. Матвеев своей научной работе отмечает, что «… специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления, упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости» [4].

Для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы – вариативный (утяжеленный «блин» – обычный «блин» и т.п.) и сопряженный.

Координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево-вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт).

Стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м. Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Результаты исследования и их обсуждение.

Экспериментальной базой исследования явилось МБУ СШОР по хоккею «Трактор» г. Челябинска. Для определения динамики уровня физической подготовленности был использован метод педагогического тестирования. Тестирование было проведено до начала экспериментальной работы и после ее завершения (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика результатов в тестах по методике А. В. Дегтярева у хоккейных вратарей контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
«Танец Третьяка», с	ЭГ	8,2 ± 0,10	7,6 ± 0,4	≤ 0,05
	КГ	8,1 ± 0,12	7,9 ± 0,2	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Перебрасывание ног в стороны в упоре лежа боком», с	ЭГ	13,12 ± 0,07	11,54 ± 0,12	≤ 0,05
	КГ	13,07 ± 0,14	13,00 ± 0,28	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Веер короткий» (челночный бег), с	ЭГ	8,51 ± 0,13	7,85 ± 0,19	≤ 0,05
	КГ	8,44 ± 0,15	8,37 ± 0,14	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Веер прыжками на двух ногах» (на время), с	ЭГ	9,95 ± 0,23	8,41 ± 0,17	≤ 0,05
	КГ	9,93 ± 0,15	9,91 ± 0,29	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Веер прыжками на двух ногах» (на дальность), м	ЭГ	29,25 ± 2,32	35,8 ± 1,85	≤ 0,05
	КГ	30,97 ± 2,67	31,75 ± 2,56	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Веер» длинный» (челночный бег), с	ЭГ	11,45 ± 0,25	10,55 ± 0,10	≤ 0,05
	КГ	11,42 ± 0,15	11,37 ± 0,34	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
«Жонглирование теннисными мячами на балансировочной доске», с	ЭГ	5,34 ± 0,35	8,92 ± 0,41	≤ 0,05
	КГ	5,42 ± 0,52	5,8 ± 0,37	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-

Примечание: p – уровень статистической значимости; $\bar{x}$ – средняя арифметическая величина; m – ошибка средних арифметических; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Тестирование было проведено на основе методики, предложенной доцентом кафедры хоккея и футбола Уральского государственного университета физической культуры А. В. Дегтяревым, также были добавлены тесты, соответствующие специфике хоккея и включенные в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей [5]. Для определения достоверности полученных изменений применялись методы математической статистики, в частности Т-критерий Стъюдента. Результаты тестирований были обработаны с помощью программы «Microsoft Exel».

В таблице 1 представлены результаты тестовых испытаний по методике А. В. Дегтярева на уровень физической подготовленности хоккейных вратарей в зале до и после эксперимента.

Анализируя результаты тестовых испытаний, представленные в таблице 1, можно сделать вывод о том, что до начала эксперимента экспериментальная и контрольная группы не имели статистически значимых различий ($p \geq 0,05$) ни по одному из шести контрольных нормативов. Это свидетельствует о том, что группы были составлены из испытуемых, имеющих одинаковый уровень физической подготовленности.

В таблице 2 представлены результаты в тестовых испытаниях в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта хоккей.

Таблица 2 – Динамика результатов в тестовых испытаниях, одобренных Федеральным стандартом по виду спорта хоккей

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
		$\overline{x} \pm m$	$\overline{x} \pm m$	
Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	ЭГ	44,5 ± 3,5	56,5 ± 3,1	≤ 0,05
	КГ	45,1 ± 2,8	47,2 ± 3,7	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Пятикратный прыжок в длину	ЭГ	12,51 ± 0,23	13,85 ± 0,19	≤ 0,05
	КГ	12,54 ± 0,15	12,67 ± 0,24	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Примечание: p – уровень статистической значимости; $\overline{x}$ – средняя арифметическая величина; m – ошибка средних арифметических; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.				

Подводя итоги исследования, представленного в данном параграфе, необходимо отметить тот факт, что хоккейные вратари экспериментальной группы показали статистически достоверный ($p \leq 0,05$) и значительный в процентном соотношении прирост результатов во всех 9-ти тестовых испытаниях, характеризующих уровень общей и специальной физической подготовленности. В то же время в большинстве тестов у хоккейных вратарей контрольной группы не было выявлено статистически значимого прироста результатов ($p \geq 0,05$). Все это свидетельствует об эффективности предложенной методики физической подготовки вратарей.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.

2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 215 с.

3. Дегтярев, А. В. О некоторых результатах развития специальной выносливости хоккейных вратарей 14-17 лет / А. В. Дегтярев, О. А. Клестова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 03 (57) Часть 1. – С. 24–26. doi: 10.23670/IRJ.2017.57.108

4. Крутских, В. В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2010. – 22 с.

5. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

6. Третьяк, В. А. Путь к успеху / В. А. Третьяк. – СПб., 2016. – 28 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Зубков Александр Михайлович
тренер, МАУ СШ им. Л. П. Моисеева, г. Серов
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрена теоретическая и практическая схема методики развития координации юных хоккеистов 15-16 лет. Дано описание методики развития координации и тестирования юных хоккеистов. Представлен результат тестирования юных хоккеистов. Цель работы: описать особенности методики работы тренера по воспитанию координационных способностей юных хоккеистов в процессе тренировочной спортивной деятельности.*

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение за тренировочным процессом, самодиагностика, изучение опыта работы тренеров по хоккею, опрос и беседа.

Ключевые слова: *юный хоккеист, методики развития координации юных хоккеистов, результаты тестирования.*

FEATURES OF THE COORDINATION DEVELOPMENT METHODOLOGY YOUNG HOCKEY PLAYERS 15-16 YEARS

Zubkov Alexander Mikhailovich
trainer, MAU Secondary School named after L. P. Moiseeva, Serov
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article deals with the theoretical and practical scheme of the methodology for the development of coordination of young hockey players 15-16 years old. The description of the methodology for the development of coordination and testing of young hockey players is given. The results of testing young hockey players are presented. Purpose of the work: to describe the peculiarities of the work methodology of the trainer on the education of the coordination abilities of young hockey players in the process of training sports activity.*

Research methods: literature analysis, observation of the training process, self-diagnostics, study of the experience of hockey coaches, survey and conversation.

Key words: *young hockey player, methods of development of coordination of young hockey players, test results.*

Методика развития координации юных хоккеистов в теории и практики подготовки спортсменов. Особенности двигательной подготовленности хоккеиста вытекают из сущности хоккея, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры. Наиболее важная особенность та, что деятельность хоккеиста осуществляется в движении на коньках, а также в постоянном и непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (удары и броски шайбы, ведение и отбор шайбы) [1; 2; 3].

Основной элемент технологии подготовки в спорте – это методы воспитания, которые представляют собой определенные способы однородного воздействия на занимающихся или взаимодействие с ними в целях формирования координационных способностей.

Нами была предложена методика воспитания координационных способностей юных хоккеистов 15-16 лет, основанная на использовании упражнений, направленных на сочетание нескольких простых движений, выполняемых одновременно с переключением внимания.

Подготовленный план проведения тренировочных занятий приведен ниже в табличной форме.

Возраст 15-16 лет является наиболее благоприятным для развития большинства координационных способностей юных хоккеистов, поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять их развитию особое внимание.

В порядке значимости в хоккее принято выделять несколько видов координационных способностей:

1 Ориентационная – способность к определению положению тела в пространстве и времени.

2 Дифференцировочная, т.е. способность к точному и экономичному выполнению движений, которая, в свою очередь, подразделяется на пространственную и, временную и силовую дифференцировку.

3 Способность к равновесию, т.е. к сохранению устойчивости положения тела. Данная способность подразделяется на способность к динамическому и статическому равновесию.

4 Реагирующая способность – способность к быстрому началу движений, проявляющаяся в двух формах; простая и сложная двигательные реакции.

5 Способность к перестроению движений и ситуационной обстановке, связанной с неожиданностью и нестандартностью действий.

6 Ритмическая способность, т.е. способность к построению правильной последовательности движений с выраженными, акцентированными моментами в двигательном действии. отдельного упражнения.

В процессе развития координационных возможностей спортсменов продолжительность непрерывной работы в отдельном упражнении, подходе (серии повторений одного и того же движения) или задания (непрерывное выполнение взаимосвязанных различных движений) может колебаться в широком диапазоне, что определяется задачей, стоящей в каждом конкретном случае. Если состав

двигательных действий, интенсивность работы могут быть строго детерминированы (например, сохранение равновесия па одной ноге, бег с препятствиями на конкретную дистанцию, прыжки с поворотами на заданное количество градусов и др.), то продолжительность непрерывной работы определяется чётко и обычно составляет 10-20 с. В течение этого времени обеспечиваются высокоэффективный контроль за качеством работы, и целесообразная регуляция мышечной деятельности, так как работа завершается до наступления утомления. Продолжительность непрерывной работы в хоккее колеблется от долей секунды до нескольких минут. Продолжительность работы зависит также от поставленной задачи. Если упражнение должно способствовать освоению сложного в координационном отношении движения, то продолжительность упражнения обусловливается необходимостью работы в устойчивом состоянии до развития утомления и, естественно, она невелика [4; 5; 6; 7].

Результаты педагогического эксперимента по развитию координационных способностей у **юных хоккеистов 15-16 лет.** Современный высокий уровень развития детско-юношеского хоккея предъявляет высокие требования к процессу начального обучения юных хоккеистов. Всем известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. Эта тенденция, по-видимому, сохранится и в дальнейшем. Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс был спланирован таким образом, чтобы обеспечивал качественное и надёжное овладение самым широким кругом простейших движений и был нацелен на изучение более сложных элементов. Однако в процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать натаскивания, попыток изменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объёма занятий, числа повторений элементов и т. п.

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет проводиться целенаправленная подготовка к изучению техники передвижения на коньках, различных поворотов, прыжков, разворотов, способов скольжения, т. е. всего комплекса движений хоккеиста. Необходимо, чтобы при овладении простейшими элементами юные хоккеисты имели представление о наиболее рациональных перемещениях по льду. Хоккеисты должны быть знакомы с основными упражнениями общей и специальной физической подготовки. Только многогранное развитие двигательных качеств и навыков может позволить юному хоккеисту в дальнейшем свести к минимуму число так называемых слабых мест подготовки.

Всё это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплексного планирования, совершенствования форм и методов развития двигательных качеств юного хоккеиста.

В конце года с группой школьников № 1 и группой школьников № 2 мы провели второй контрольный срез, который выявил, что общее физическое состояние у обоих групп стало лучше, но цифры незначительно отличались от первого контрольного среза. Но в результате применения комплекса упражне-

ний вне льда с группой № 1, повышающих специальную выносливость и внимание, заметно улучшились показатели координационных способностей. Важным фактором, предопределяющим уровень координационных способностей (как мы выяснили при изучении специальной литературы), является эффективная внутримышечная координация. При проведении данных упражнений выросла способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстро и эффективно переходить от напряжения мышц к их расслаблению. Это позволило выполнять спортсменам более сложные координационные упражнения и что в лучшую сторону отразилось на технике специальных упражнений.

Это отразилось в результатах специальных тестов на льду, которые выявили, что у детей стало проявляться «чувство льда», которое обычно развивается спустя более длительное время. Также у школьников группы № 1 чувство утомление и снижение концентрации внимания наступало гораздо позднее их сверстников, что, естественное, положительно влияло на качество тренировочного процесса (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – 2-й контрольный срез (Группа № 1)

№	Время на дорожке (мин)	Средний пульс (уд/мин)	Проба Ромберга (балл)	A	B	C
1	3	156	5	4	5	4
2	3	157	5	4	4	5
3	3	158	4	4	5	5
4	2,5	157	4	5	4	5
5	3	156	5	4	4	5
6	3	150	5	5	5	5
7	3	157	4	5	5	5
8	3	156	4	5	5	4
9	2,5	155	4	4	4	4
10	2,5	155	5	4	5	4
Среднее значение	2,85	155,7	4,5	4,4	4,6	4,6

Таблица 2 – 2-й контрольный срез (Группа № 2)

№	Время на дорожке (мин)	Средний пульс (уд/мин)	Проба Ромберга (балл)	A	B	C
1	3	157	3	2	3	3
2	3	157	3	2	3	3
3	3	156	4	3	4	2
4	3	155	4	3	3	2
5	3	158	3	3	3	3
6	3	156	4	3	3	3
7	3	157	3	2	3	3
8	3	155	4	3	2	3
9	3	155	3	3	2	3
10	3	154	3	3	3	2
Среднее значение	3	156	3,4	2,7	2,9	2,7

Далее, суммируя все данные в одну таблицу, мы получили следующие показатели: время на дорожке в первой группе уменьшилось, т.е. увеличилась скорость бега на дорожке, также уменьшился средний пульс. Полученные данные говорят об улучшении функциональной подготовленности юных хоккеистов, во второй группе такие изменения мы не наблюдали. Исследуя координационные показатели, мы увидели и улучшения по всем параметрам в экспериментальной группе, т.е. и показатели пробы Ромберга и тесты на координацию в первой группе значительно лучше. Все это свидетельствует о том, что данная методика действительно является эффективной по развитию координационных способностей у юных хоккеистов. Эти данные более наглядно мы показали в таблице 3.

Таблица 3 – Итоговые результаты развития координационных способностей у юных хоккеистов 15-16 лет

	Время на дорожке	Средний пульс	Проба Ромберга	A	B	C
Начальное обследование						
1 гр.	3	157,3	3	1,7	1,9	1,8
2 гр.	3,3	158,7	3	1,6	1,8	1,6
Конечное обследование						
1 гр.	01.03.15	155,7	4,5	4,4	4,6	4,6
2 гр.	3	156	3,4	2,7	2,9	2,7

Таким образом, проведя итоговое исследование, мы выяснили, что в результате проведенной исследовательской работы мы действительно увидели улучшение координационных способностей и повышение функциональной подготовки в экспериментальной группе (первая группа), что подтверждает нашу гипотезу, которую мы сформулировали следующим образом: воспитание координационных способностей юных хоккеистов будет эффективнее, если в процессе учебно-тренировочной деятельности используются упражнения на совершенствование взаимодействия отдельных мышечных групп в среднем темпе с постепенным его повышением.

Выводы. 1 Разработанная нами методика воспитания координационных способностей юных хоккеистов 15-16 лет, основанная на использовании упражнений, направленных на сочетание нескольких простых движений, выполняемых одновременно с переключением внимания, может найти применение при проведении тренировочных занятий с детьми в спортивных школах.

2 Данная методика повышает эффективность учебно-тренировочной деятельности, направленной на совершенствование функциональной подготовки юных хоккеистов.

3 Все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что применяемые упражнения действительно способствуют развитию координационных способностей у школьников, что подтверждает наша гипотеза исследования: развитие координационных способностей будет наиболее эффективным, если использовать специальные упражнения, разработанных с учетом основных качеств и навыков. Таким образом, наша гипотеза – воспитание координаци-

онных способностей юных хоккеистов будет эффективнее, если в процессе учебно-тренировочной деятельности используются упражнения на совершенствование взаимодействия отдельных мышечных групп в среднем темпе с постепенным его повышением, действительно подтвердилась в результате проведенного эксперимента.

Список литературы:

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М., 2000.

3. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. – М., 1988.

4. Лях, В. И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1990. – № 9. – С. 20-24.

5. Маслюков, А. В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. В. Маслюков ; СибГАФК. – Омск, 2001. – 23 с.

6. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М. : Академия, 2007. – С. 130-141.

СОВЕРШЕНСТВОАНИЕ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА ЛЬДУ У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Илюшкин Илья Анатольевич
тренер, ХК «Югра», г. Ханты-Мансийск
E-mail: ilyushka71@yandex.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Исследование проводилась на базе ХК «Югра» в г. Ханты-Мансийск 2011 год рождения. При организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки необходимо, прежде всего, обеспечить обучение юных хоккеистов эффективной технике передвижения на коньках. Высокий уровень техники катания на льду является основой для последующего спортивного совершенствования и успешного освоения более сложных элементов юными спортсменами. После проведения педагогического эксперимента юные хоккеисты экспериментальной и контрольной групп подверглись тестированию. У хоккеистов экспериментальной группы произошел достоверный прирост результатов, что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы.*

Ключевые слова: *катание на коньках, юные хоккеисты, начальная подготовка.*

IMPROVEMENT OF ICE RIDING TECHNIQUE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN HOCKEY STRIKER IN HOCKEY

Ilyushkin Ilya Anatolievich
coach, of HC «Yugra», Khanty-Mansiysk
E-mail: ilyushka71@yandex.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
Associate Professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The research was carried out on the basis of the holding company «Yugra» in the city of Khanty-Mansiysk, born in 2011. When organizing the educational and training process at the initial stage of sports training, it is necessary, first of all, to provide training for young hockey players in the effective technique of skating. The high level of ice skating technique is the basis for the subsequent sports improvement and successful mastering of more complex elements by young athletes. After the pedagogical experiment, young hockey players from the experimental and control groups were tested. The hockey players of the experimental group showed a significant increase in the results, which indicates the effectiveness of the program we have developed.*

Key words: *ice skating, young hockey players, basic training.*

Введение. Тенденции развития современного хоккея с шайбой, высокая конку-ренция на спортивных соревнованиях, интенсификация тренировочных нагрузок определяют повышенные требования к эффективности тренировочного процесса, включая начальный этап подготовки юных хоккеистов. Начальная подготовка спортсменов является основой для последующего спортивного совершенствования, успешного освоения более сложных элементов и достижения высших спортивных результатов. На этом этапе первостепенной задачей для юных хоккеистов является овладение техникой катания на льду.

Организация исследования. Исследование проводилась на базе ХК «Югра» в г. Ханты-Мансийск 2011 год рождения.

При организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки необходимо, прежде всего, обеспечить обучение юных хоккеистов эффективной технике передвижения на коньках. Высокий уровень техники катания на льду является основой для последующего спортивного совершенствования и успешного освоения более сложных элементов юными спортсменами.

При более детальном рассмотрении процесса технической подготовки, обращает внимание схожесть хоккея и фигурного катания, в которых спортсмен на начальном этапе становления, обучается уверенному скольжению. Затем, после уверенного овладения базовыми элементами на льду, необходимо научиться выполнять все элементы на большей скорости.

К необходимым навыкам, проявляющимся как у хоккеистов, так и у фигуристов относятся правильная, уверенная стойка на льду; умение выполнять

свободное, маневренное катание; умение набирать скорость и выполнять определенные элементы, перебежки и основные шаги для набора скорости; катание спиной вперед; быстрое переключение с одного элемента на другой.

Передвижение на коньках – это достаточно сложное по координации движение. Поэтому на начальном этапе подготовки необходимо обеспечить целенаправленную подготовку хоккеистов по овладению приёмами рациональной техники перемещений на льду.

По результатам наблюдений тренировочного процесса в целях повышения эффективности комплекса определены общие требования к выполнению упражнений:

– соблюдение хоккейной посадки;
– исполнение упражнений обязательно с правой и левой ноги;
– ярко выраженное заданное ребро скольжения;
– скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька;
– отталкивания при смене ног должно осуществляться ребром конька.

Для практической реализации и оценки эффективности разработанный комплекс упражнений был включен в программу подготовки экспериментальной группы.

Комплекс упражнений по обучению технике катания на льду применялся 2 раза в неделю в самом начале основной части занятия в целях соблюдения концентрации внимания у юных спортсменов при выполнении упражнений. На выполнение комплекса выделялось 30 минут от основной части занятия, остальное время занятия юных хоккеистов проходили по традиционной программе (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений по обучению технике катания на льду юных хоккеистов

№	Упражнения	Описание упражнений
1	Дуги вперёд наружу и вперед внутрь	1 Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, с разбега, на небольшой скорости. 2 Дуги должны быть одинаковой длины (не менее одного роста спортсмена, но не более трёх). 3 Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями. 4 Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги. 5 Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька.
2	Перетяжка вперед наружу (вперед наружу-вперед внутрь) и перетяжка вперед внутрь (вперед внутрь-вперед наружу).	1 Выполняется по рисунку серпантина, не менее двух, с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости. 2 Чёткое ребро скольжения на дуге перед перетяжкой и после перетяжки. 3 Перетяжка располагается по поперечной оси, с чёткой сменой ребра на продольной оси. 4 Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковой длины. 5 Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька.

Продолжение таблицы 1.

3	Дуги назад наружу и назад внутрь.	1 Исполняются по рисунку серпантина, не менее 4-х дуг с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости. 2 Дуги должны быть одинаковой длины, с чётко выраженным ребром скольжения от начала дуги до следующего отталкивания. 3 Соединения дуг, при смене ноги, должны совпадать с продольной и поперечной осями. 4 Скольжение на всей плоскости конька, по всему рисунку. 5 Отталкивание ребром конька.
4	Перетяжка назад наружу (назад наружу - назад внутрь) и перетяжка назад внутрь (назад внутрь-назад наружу).	1 Выполняется по рисунку серпантина, не менее 2-х перетяжек с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости. 2 Чёткое ребро на дуге перед перетяжкой и после перетяжки. 3 Сама перетяжка проходит по поперечной оси, с чёткой сменой ребра на продольной оси. 4 Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковыми, а скольжение на всей плоскости конька, по всему рисунку. 5 Отталкивание, при смене ноги, внутренним ребром конька.
5	Перебежки (беговые) вперед и ласточка вперёд внутрь по замкнутому кругу.	1 На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений. 2 Скольжение на наружном и внутреннем ребре попеременно. 3 Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу. Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга. 4 Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре от начала спирали до её окончания. 5 Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая. 6 Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.
6	Перебежки (беговые) назад и ласточка вперёд наружу по замкнутому кругу.	1 На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений. 2 Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу-вперед наружу. Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга. 3 Ласточка должна выполняться на ярко выраженном наружном ребре от начала спирали до её окончания. 4 Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая. 5 Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.
7	Кросс-роллы вперёд (вперёд наружу-вперёд наружу).	1 Смена ноги скольжения точно по поперечной оси. 2 Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания. 3 Отталкивания наружным ребром. 4 Дуги одинаковой длины и рисунка.
8	Кросс-роллы назад (назад наружу-назад наружу).	1 Смена ноги скольжения точно по поперечной оси. 2 Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания, на всей плоскости конька. 3 Отталкивание наружным ребром. 4 Дуги должны быть одинаковой длины и рисунка.

Комплекс подвергался изменениям по мере развития техники катания на льду у юных хоккеистов.

После проведения педагогического эксперимента юные хоккеисты экспериментальной и контрольной групп подверглись тестированию. Для оценки эффективности применения комплекса упражнений в программе обучения проведено сравнение результатов контрольного тестирования и результатов тестирования исходного уровня технической подготовленности юных хоккеистов. Второе тестирование осуществлялось, как и первое, по пяти видам испытаний.

В таблице 2 представлены результаты контрольных испытаний хоккеистов этапа начальной подготовки.

Таблица 2 – Результаты контрольных тестирований.

Контрольные испытания	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Слалом без шайбы, с	ЭГ	12,96±0,08	12,49±0,09	≤ 0,05
	КГ	13,13±0,07	12,88±0,07	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Слалом с шайбой, с	ЭГ	14,8±0,07	14,41±0,08	≤ 0,05
	КГ	15,01±0,11	14,72±0,11	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Челночный бег на коньках 6×9 м, с	ЭГ	20,43±0,21	18,62±0,28	≤ 0,05
	КГ	20,43±0,21	19,73±0,21	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег на коньках спиной 20 м, с	ЭГ	7,38±0,16	6,27±0,2	≤ 0,05
	КГ	7,31±0,17	7,14±0,17	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег на коньках лицом 20 м, с	ЭГ	5,1±0,16	4,47±0,06	≤ 0,05
	КГ	5,13±0,19	4,94±0,2	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Примечание: p – уровень статистической значимости; $\bar{x}$ – средняя арифметическая; m – ошибка средних арифметических; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.				

Анализируя результаты, представленные в таблице 2 необходимо отметить, что у хоккеистов экспериментальной группы произошел достоверный прирост результатов, что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы.

Список литературы:

1. Абрамов, А. А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. А. Абрамов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 49–52.

2. Абрамов, А. А. Особенности многолетней подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 102. – С. 112–116.

3. Занковец, В. Э. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 9. – С. 12–19.

4. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.

5. Кугаевский, С. А. Направление оптимизации тренировочного процесса в детско-юношеском хоккее / С. А. Кугаевский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 2. – С. 37–41.

ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Казыханов Роман Шамилевич,
тренер, СШОР «Трактор», г. Челябинск
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье описывается спортивный отбор на этапе начальной подготовки. Даются определения и описания процедуры тестирования. По итогам тестирования сделан анализ выводы.*

Ключевые слова: *хоккей, спортивный отбор, Национальная программа подготовки хоккеистов.*

SELECTION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE INITIAL TRAINING

Kazykhanov Roman Shamilevich
coach, of SHOR «Tractor», Chelyabinsk
Makarova Natalia Vladimirovna,
Senior Lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article describes sports selection at the stage of initial training. Definitions and descriptions of the testing procedure are given. Based on the results of testing, an analysis and conclusions are made.*

Keywords: *hockey, sports selection, National hockey training program.*

Введение. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования во время специально проводимых для этого тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе.

Для отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью могут быть использованы экспертные, аппаратурные и тестовые методики.

В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности. Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе в спортивные школы одаренность является главным критерием, так как новички еще могут способностями к хоккею не обладать. Оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности. В отборе детей учитывается в первую очередь их двигательная активность.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва по хоккею с шайбой «Трактор» г. Челябинска. Исследование проводилось в сентябре 2020 года, в нем принимали участия 72 испытуемых 2012 года рождения.

Результаты исследования. Мы провели тесты рекомендованы ФХР и НППХ.

ТЕСТ 1 Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Среднее значение 4,06 (не более 4,5 с.)

64 исп. выполнили на «5»

3 исп. выполнили на «4»

1 исп. выполнил на «3»

4 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается 5 лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Среднее значение 143 см *(не менее 135 см)*

46 исп. выполнили на «5»

4 исп. выполнили на «4»

2 исп. выполнил на «3»

16 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 3. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Среднее значение 26,6 (не менее 15 раз)

68 исп. выполнили на «5»

1 исп. выполнили на «4»

1 исп. выполнил на «3»

2 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 4. Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Среднее значение 4,24 м (не более 4.8 с)

63 исп. выполнили на «5»

6 исп. выполнили на «4»

1 исп. выполнил на «3»

1 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 5. Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Среднее значение 18,6 с *(не более 17,0 с)*

6 исп. выполнили на «5»

5 исп. выполнили на «4»

4 исп. выполнил на «3»

55 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 6. Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Среднее значение 6,1 м *(не более 6,8 с)*

59 исп. выполнили на «5»

4 исп. выполнили на «4»

1 исп. выполнил на «3»

6 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 7. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Среднее значение 12,22 м *(не более 13,5 с)*

57 исп. выполнили на «5»

2 исп. выполнили на «4»

1 исп. выполнил на «3»

9 исп. выполнили на «0»

ТЕСТ 8. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Среднее значение 14,6 с *(не более 15,5 с)*

46 исп. выполнили на «5»

3 исп. выполнили на «4»

3 исп. выполнил на «3»

18 исп. выполнили на «0»

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

Тесты вне льда: 2 – 1 – 3

Тесты на льду: 4 – 6 – 7 – 8 – 5

Как мы видим в 5 тесте челночный бег 6х9 м 55 испытуемых не справилось с заданием. И на наш взгляд этот тест требует уточнения нормативов на федеральном уровне.

41 испытуемый получили общий балл «4». Хочется сказать, что дальнейшее ранжирование и обработка результатов даст возможность тренеру работать с занимающимися над слабыми сторонами, раздать каждому рекомендации. И, конечно, в школу олимпийского резерва не следует брать полностью не прошедших испытания детей, так как им будет сложно конкурировать и не

будет достаточного соперничества в команде среди этих спортсменов. Их можно направить в другие ДЮСШ.

Список литературы:

1. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

2. Савин, В. П. Хоккей./ В.П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 265 с.

3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / В. А. Третьяк [и др.]. – М. : Федерация хоккея России, 2019. – 313 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/9e3/Natsionalnaya-programma-sportivnoi_-podgotovki-po-vidu-sportakhokkei_-_-1.pdf.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАВОВОГО СТАТУСА ХОККЕИСТА

Карипов Вячеслав Валерьевич,
тренер, МАУ Спортивная школа № 7,
г. Златоуст
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный
университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: sveta191173@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы правового статуса профессионального хоккеиста, который в силу своего правового положения наделён значительным объёмом трудовых прав и обязанностей.*

Ключевые слова: *правовой статус хоккеиста, профессиональная деятельность хоккеиста, профессиональный спортивный клуб, профессиональный спортсмен.*

CONTENT OF THE LEGAL STATUS OF A HOCKEY PLAYER

Karipov Vyacheslav Valerievich,
coach, of UIA Sports School No. 7,
Zlatoust
Zakharova Svetlana Alexandrovna
candidate of Law, Associate Professor, Ural State
University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract. The article deals with current issues of the legal status of a professional hockey player who, by virtue of his legal status, is endowed with a significant amount of labor rights and obligations.

Key words: legal status of a hockey player, professional activity of a hockey player, professional sports club, professional athlete.

Введение. Спортсмены, в особенности профессиональные являются наиболее распространёнными субъектами спортивных отношений, поэтому законодатель наделил спортсмена общим и специальным правовым статусом.

Правовой статус спортсмена устанавливается Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (далее по тексту Закон о спорте). Но, понятие правового статуса спортсмена в Законе о спорте не представлено. Поэтому, исходя из общей теории права «правовой статус» – это установленное нормами права положение его субъектов, совокупность их прав и обязанностей. В правовой статус входят: правосубъектность (включающая правоспособность, дееспособность и деликтоспособность субъекта). Общий правовой статус спортсмена характеризует его как физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях. А специальный правовой статус спортсмена отражает уровень спортсмена, его квалификацию в спорте в целом и в виде спорта, в частности. К специальному статусу относятся спортсмены высокого класса, имеющие спортивное звание и выступающие на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

В Законе о спорте представлено несколько категорий спортсменов: спортсмены; спортсмены-профессионалы; спортсмены высокого класса и иные категории спортсменов, все эти категории объединены общим правовым статусом – «спортсмен».

Представленная дифференциация правового статуса спортсмена связана с удобством применения понятия «спортсмен» в правовых отношениях. Хотя до недавнего времени спортсмен (назовём его – любитель) и спортсмен профессионал имели достаточно размытые границы в правовом статусе, что для определения правового положения спортсмена большого значения не имело. Но, в настоящее время, правовой статус спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала серьёзно отличаются.

Так, например, спортсмен-профессионал не может принимать участия в Олимпийских играх, так как в 1988 году Международный олимпийский комитет (МОК) запретил спортсменам-профессионалам выступать на Олимпийских играх, и до настоящего времени Олимпийская хартия де-юре не содержит официального разрешения на такое участие.

Вместе с тем, практика участия в Олимпийских играх спортсменов-профессионалов, показывает, что хоккеисты, осуществляющие свою профессиональную деятельность в КХЛ и в НХЛ, а также спортсмены, осуществляющие профессиональную деятельность в индивидуальных видах спорта, активно участвующие в коммерческих спортивных соревнованиях (Чемпионатах, Кубках мира и Европы) участвуют также и в олимпийских стартах. Таким образом, практика спортивных отношений складывается так, что фактически, такое участие становится допустимым.

Рассмотрим содержание правового статуса спортсмена с точки зрения статьи 24 Закона о спорте РФ [3] и статьи 348.1 Трудового кодекса РФ (далее по тексту ТК РФ) [1]. В указанных статьях установлено законодательное понятие «спортсмен» – это работник, трудовая функция которого состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях

по определённым виду или видам спорта. Безусловно, не в каждом виде спорта, разработаны локальные нормативные акты, так как не каждый вид спорта развивает профессиональную деятельность. Соответственно, наиболее популярные и зрелищные виды спорта могут позволить себе развивать профессиональную спортивную деятельность, которая требует своего законодательного регулирования. В связи с тем, что нормы федерального законодательства не могут обеспечить качественного регулирования профессиональных спортивных отношений, в профессиональных видах спорта разрабатываются локальные (корпоративные) нормы. Последние, наряду с нормами трудового законодательства, определяют порядок правового регулирования отношений между работником (профессиональным спортсменом) и работодателем (профессиональным спортивным клубом).

Например, к подобным нормативным актам относится Правовой регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [1]. Его локальные нормы регулируют особенности профессиональных отношений, которые складываются между работником и работодателем, в связи с реализацией профессиональной спортивной деятельности.

Правовой регламент КХЛ в статье 6 предусматривает основные виды специальных правовых статусов Хоккеистов. Правовой статус хоккеиста определяется содержанием спортивных прав и обязанностей хоккеистов. Правовой регламент КХЛ устанавливает, что хоккеист может находиться в следующих статусах:

– действующий контракт;
– ограниченно свободный агент;
– неограниченно свободный агент;
– юниор;
– конфликт;
– выбранный игрок;
– закрепленные права;
– игрок, закреплённый за Клубом.

Кроме того, в Правовом регламенте КХЛ установлено, что хоккеист в ходе осуществления своей основной деятельности может оказаться и в других статусах, по различным причинам, связанным с профессиональной деятельностью, к таким статусам следует отнести статус:

– травмированный игрок;
– иностранный игрок.

Права спортсмена определяются совокупностью прав и обязанностей, которыми наделён спортсмен, вследствие своей профессиональной деятельности. Эти права определены в нескольких документах – это Контракт профессионального хоккеиста, Контракт юниора, Регламент КХЛ, нормы которых составлены в соответствие законодательством Российской Федерации, локальными нормами КХЛ, а также регламентными нормами Международной федерации хоккея на льду (ИИХФ).

Анализ прав спортсмена, действующего в статусе «Действующий спортсмен» предусматривают:

– возможность изменения действующего контракта;

– возможность расторжения действующего контракта;

– заключение или подписание нового контракта;

– переход в форме обмена хоккеиста в другой спортивный Клуб, входящий в Систему соревнований;

– изменение амплуа хоккеиста;

– рассмотрение заявки хоккеиста на заключение с ним контракта на следующий сезон и участие в матчах Чемпионата КХЛ, ВХЛ, МХЛ в составе команды соответствующего уровня спортивного Клуба;

– осуществление квалификационного предложения хоккеисту в базе ЦИБ КХЛ в соответствии со статьей 8 Правового регламента КХЛ.

Наиболее актуальное действие по значению для поступления в хоккейный клуб приобретает работа спортивных клубов со спортивными школами. А также приобретение прав спортивных клубов на юниоров.

Категория таких прав предусматривает: заключение контракта с юниором в период до окончания его спортивной школы.

Как установлено Правовым регламентом КХЛ права на юниора приобретаются спортивным клубом на основании заключения предварительного договора (контракта) с 1 февраля по 30 апреля выпускного года обучения юниора.

Следующей категорией прав спортивных клубов является получение компенсации за подготовку юниора в случае его перехода в другой спортивный клуб или спортивную школу. В период обучения, а именно тренировочного процесса в соответствие с регламентами ФХР, спортивный клуб может получить компенсацию за подготовку юниора, в случае его перехода в другой спортивный клуб, если юниор находился в статусе выпускника спортивней школы.

Также прерогативой спортивного клуба является его права на получение компенсации за подготовку юниора, прошедшего отбор ранее на Ярмарке юниоров, что соответствует нормам, установленным Правовым Регламентом КХЛ после подписания с юниором договора (контракта).

Ещё один критерий, определяющий права спортивных клубов на хоккеистов, находящихся в статусе игрока и закреплённые за спортивным клубом. Данный критерий обусловливает содержание правового статуса игрока, закреплённого за спортивным клубом. К ним относятся: права спортивного клуба в соответствие с регламентами КХЛ и в соответствие с условиями договора (контракта) с юниором; а также согласование выбора способа разрешения конфликтов, возникающих между спортивным клубом и закреплённым за клубом юниором.

Статус закреплённого за клубом юниора определяется понятием выбранный игрок, что подразумевает: исключительное право спортивного клуба на заключение контракта с хоккеистом; обмен хоккеиста в одном из указан-

ных статусов в другой спортивный клуб, входящий в систему соревнований; продление и прекращение действия спортивных прав.

Положение о статусе и переходах юниоров и выпускников хоккейных школ, утверждённого Правлением ФХР протокол № 2/17 от 29 июня 2017 года, установлено, что хоккеисты, зарегистрированные в ФХР, могут иметь правовой статус учащегося хоккейной школы и/или правовой статус профессионального хоккеиста [2].

Статья 27 Закона о спорте РФ предусматривает наличие специального документа, куда заносится правовой статус спортсмена – это спортивный паспорт. Документ, установленного образца, устанавливающий спортивно-правовой статус и спортивную квалификацию спортсмена.

Хотя спортивный паспорт, как документ, не устанавливает правовой статус спортсмена, он лишь фиксирует его правовой статус, а конкретный договор, определяет статус спортсмена.

Для более полной характеристики правового статуса спортсмена как работника, заключается трудовой договор спортсмена со спортивной организацией. Заключая трудовой договор, работники и работодатели берут на себя определённый объём прав и обязанностей по выполнению конкретных условий договоров [3].

Для установления оплаты труда спортсмена работодатели применяют Постановление Правительства РФ от 05 августа 2008 года № 583 (ред. от 10 декабря 2016 № 1339) «О введении новых систем оплаты труда работников федеральных, бюджетных, автономных и казённых учреждений и федеральных государственных органов, а также гражданского персонала воинских частей, учреждений и подразделений федеральных органов исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная и приравненная к ней служба, оплата труда которых осуществляется на основе Единой тарифной сетки по оплате труда работников федеральных государственных учреждений» (далее по тексту Постановление № 583) [3]. Названный документ устанавливает критерии формирования заработной платы у разных категорий работников, в том числе и у разных категорий спортсменов, занятых в учреждениях спортивной подготовки разных организационно-правовых форм, в которых, соответственно, заработная плата формируется из разных источников.

Утверждение Постановления № 583 заменило Постановление Минтруда РФ от 1992 года. В котором была закреплена единственная спортивная профессия – «спортсмен-инструктор».

В 2008 году, с принятием главы 54.1 Трудового кодекса РФ «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров», правовой статус спортсмена укрепился [4]. В настоящее время, статьи 252 и 348.1 ТК РФ устанавливают, что оплата труда спортсмена регулируется нормами трудового законодательства, регламентными нормами, установленными профессиональными спортивными лигами и ассоциациями; локальными актами спортивной организации, например, коллективным договором или со-

глашением, устанавливающим нижний и верхний пределы фонда оплаты труда спортсмена.

Совокупность прав и обязанностей спортсменов регламентируется статьёй 24 Закона о спорте РФ. К общим правам спортсменов отнесены: выбор вида спорта; принятие решения об участии в спортивных соревнованиях в целях получения спортивного разряда и спортивного звания. Права спортсмена целиком и полностью сопряжены с обязанностями. К обязанностям спортсменов предъявляются классические требования, как и ко всем работникам. Прежде всего, спортсмены обязаны соблюдать требования безопасности на объектах спорта; не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля; соблюдать этические нормы в области спорта; соблюдать положения (регламенты) о спортивных соревнованиях, в которых спортсмены принимают участие; соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования; исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормами, установленными ФХР и КХЛ [5].

Проведённый нами анализ локальных нормативных актов ФХР и КХЛ, показывает, что названные организации уделяют большое внимание регламентации правового статуса хоккеистов, учитывая особенности их профессиональной деятельности в разное время пребывающих в разных правовых статусах, которые предусматривают разный объём прав и обязанностей, в соответствие с условиями договора (контракта) с хоккеистом.

Список литературы:

1. О введении новых систем оплаты труда работников федеральных, бюджетных, автономных и казённых учреждений и федеральных государственных органов, а также гражданского персонала воинских частей, учреждений и подразделений федеральных органов исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная и приравненная к ней служба, оплата труда которых осуществляется на основе Единой тарифной сетки по оплате труда работников федеральных государственных учреждений : постан. Правительства РФ от 05 августа 2008 года № 583.

2. Положение о статусе и переходах юниоров и выпускников хоккейных школ, утвержденного Правлением ФХР протокол № 2/17 от 29 июня 2017 года.

3. Правовой регламент Континентальной хоккейной лиги, утверждён Советом директоров ООО «КХЛ» протокол № 75 от 14 июля 2017 года (с изм. и доп. от 4 июля 2019 года протокол № 96) вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

4. Трудовой кодекс Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 30 дек. 2001 г. № 197–ФЗ : принят Госуд. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 21 декабря 2001 г. одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 26 дек. 2001 г. // Рос. газ. – 2001. – 31 дек. – № 256 (ред. 24.04.2020).

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW (дата обращения 22.10.2020).

ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Кафеев Александр Дмитриевич
тренер, МБУ СШОР им. С. Макарова, г. Челябинск
E-mail: alexkafeev777@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье представлена методика скоростно-силовой подготовки хоккеистов 15-16 лет. Исследование проводилась на базе МБУ «СШОР по хоккею им. С. Макарова» город Челябинск. Для проведения педагогического эксперимента были организованы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) с одинаковым количеством испытуемых по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами учебно-тренировочной программе, а контрольная группа по общепринятой методике физической подготовки хоккеистов. Во всех контрольных испытаниях хоккеисты экспериментальной группы показали значительный и статистически достоверный прирост, что свидетельствует об эффективности предложенной тренировочной программы, направленной на развитие физических способностей хоккеистов.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности, юные хоккеисты, педагогический эксперимент.*

ORGANIZATION OF SPECIALIZED SPEED-POWER TRAINING HOCKEY PLAYERS HAVE 15-16 YEARS

Kafeev Aleksander Dmitrievich
coach, of hockey school thrm. S. Makarov, Cheliabinsk
E-mail alexkafeev777@mail.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article presents the methodology of speed-strength training for hockey players 15-16 years old. The study was carried out on the basis of the MBU «SSHOR in hockey. S. Makarov» of Chelyabinsk. For the pedagogical experiment, 2 groups were organized - control (CG) and experimental (EG) with the same number of subjects, 15 people in each. The experimental group studied according to the educational and training program developed by us, and the control group - according to the generally accepted methodology of physical training of hockey players. In all control tests, the hockey players of the experimental group showed a significant and statistically significant increase, which indicates the effectiveness of the proposed training program aimed at developing the physical abilities of hockey players.*

Key words: *speed-strength abilities, young hockey players, pedagogical experiment.*

Исследование проводилась на базе МБУ «СШОР по хоккею им. С. Макарова», город Челябинск. Для проведения педагогического эксперимента были организованы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) с

одинаковым количеством испытуемых по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами учебно-тренировочной программе, а контрольная группа по общепринятой методике физической подготовки хоккеистов.

Для реализации экспериментальной программы тренировочного процесса в подготовительном периоде нами, в первую очередь, были определены основные педагогические условия позволяющие, на наш взгляд, обеспечить качественное проведение учебно-тренировочного процесса. Основными педагогическими условиями явились:

1 Использование в методике подготовки упражнений, которые должны соответствовать основным соревновательным движениям хоккеистов. Для этого в методику были включены упражнения в зале и на льду по биомеханическим характеристикам схожие с игровой деятельностью в хоккее.

2 Характер нагрузки на организм хоккеистов должен соответствовать, с одной стороны временным, динамическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности, а с другой соответствовать их возрастным возможностям. С этой целью в методику были включены интервальный и повторный метод выполнения упражнений по временным параметрам, соответствующий отрезку времени нахождения спортсменов на ледовой площадке во время игры.

3 Всестороннее материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Основным средством реализации данного педагогического условия был специальный инвентарь, способствующий развитию скоростно-силовых качеств у хоккеистов.

В таблице 1 представлены варианты упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности хоккеистов в зале.

Специально подготовленные силовые упражнения направлены на развитие специальных качеств хоккеиста и воздействуют преимущественно на те мышечные группы, которые участвуют в выполнении различных приемов соревновательной деятельности.

Специально подготовленные силовые упражнения должны выполняться преимущественно вне льда (в зале, на спортплощадке), и среди них можно выделить следующие:

1 Имитационные силовые упражнения: имитация бега на коньках с различными отягощениями, имитация броска шайбы, ведение шайбы. Прыжковые имитационные упражнения, имитационные упражнения с поясным амортизатором, по технике движения.

2 Упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах, для мышц ног и рук, толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра в подвесные мешки, удары кувалдой по автомобильной покрышке; броски с боку двумя руками набивных мячей.

3 Модифицированные к хоккею спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, футбол (с применением силовых единоборств согласно хоккейным правилам).

Таблица 1 – Упражнения для совершенствования физической подготовленности в зале

Упражнения	Дистанция, м	Продолжительность, с	Интенсивность, %	Количество повторов и серий	Интервал отдыха между повторами и сериями, с
Упражнения со снарядами (штанга, диски от штанги, грифы, набивные мячи, амортизаторы, гантели, различные тренажерные устройства, скакалки)	-	25-40	75-100	3-5 повторений 3-5 серий	25-35 между повторами 220-250 между сериями
Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, канат, тренажерные устройства)	-	1-3	60-80	8-10 повторов 2-4 серии	20-25 между повторами 120-145 между сериями
Упражнения с преодолением веса собственного тела (приседания, отжимания, из упора лежа, стойка на кистях, различные прыжковые упражнения).	-	4-5	45-70	10 повторов 5 серий	30-40 между повторами 60-100между сериями
Упражнения из других видов спорта (борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, акробатика).	-	3-4	85-90	15 повторов 2 серии	20-15 между повторами 60-80 между сериями

4 Основные (соревновательные) силовые упражнения проводятся на льду хоккейного поля непосредственно в структуре основных двигательных навыков.

Нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент, при помощи которого мы наблюдали изменения в уровне физической подготовленности хоккеистов контрольной и экспериментальной группы.

Для оценки уровня физической подготовленности были проведены следующие контрольные испытания:

Тест № 1. Вертикальный прыжок с места. Данный тест характеризует уровень скоростно-силовой подготовки спортсмена. Несмотря на то, что тестовое испытание не является специфическим для хоккея, в целом ряде научных работ авторы указывают на значительную корреляцию результатов в этом

тесте со скоростью передвижения на коньках. Свое начало тест «Вертикальный прыжок с места» берет из зарубежной системы оценивания уровня подготовленности спортсменов, используется на драфте НХЛ, НБА, НФЛ.

Тест № 2. Пятерной прыжок. Также присутствует сильная взаимосвязь между результатами теста и скоростью передвижения на коньках, но в отличие от теста «Вертикальный прыжок» нижние конечности испытуемого задействованы попеременно, что делает его более специфичным. Технически тест достаточно сложен, однако профессиональный хоккеист, занимающийся длительной время и прошедший все этапы многолетней подготовки, без труда выполнит, исключив ошибки.

Тест № 3. Бег на коньках 30 м. Этот тест, безусловно, является специфичным для хоккея. Данная дистанция характеризует стартовую скорость и способность к быстрому набору и поддержанию максимальной скорости. Эти параметры в свою очередь находятся в прямой зависимости от силы мускулатуры ног.

Тест № 4. Жим лежа максимальный вес. Этим тестом определяется сила грудных мышц и отчасти плечевого пояса. Тест не является специфичным для хоккея, однако даёт представление о мышцах плечевого пояса и рук. Последнее считается немаловажным фактором при бросках шайбы, в противоборстве за шайбу, амортизации удара при столкновениях с другими игроками или бортиком.

Тест № 5. Бросок шайбы на дальность. Этот тест является специфическим для хоккея. При помощи его определяют взрывную силу верхнего плечевого пояса и верхних конечностей.

Результаты тестирований, проведенных до и после эксперимента, представлены в таблице 2. До начала эксперимента хоккеисты экспериментальной и контрольной групп имели одинаковый уровень развития физических способностей ($p \leq 0,05$).

Таблица 2 – Результаты тестирований контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента

Контрольные испытания	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Вертикальный прыжок с места, см	ЭГ	44,97 ± 2,9	56,58 ± 1,2	≤ 0,05
	КГ	45,95 ± 1,5	46,83 ± 2,3	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Пятерной прыжок, м	ЭГ	11,98 ± 0,11	13,23 ± 0,12	≤ 0,05
	КГ	12,00 ± 0,2	12,19 ± 0,29	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бег на коньках 30 м, с	ЭГ	4,01 ± 0,088	3,71 ± 0,072	≤ 0,05
	КГ	4,05 ± 0,093	3,98 ± 0,069	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Жим лежа максимальный вес, кг	ЭГ	80,5 ± 4,5	97,5 ± 2,5	≤ 0,05
	КГ	81,5 ± 3,00	83,5 ± 2,00	≥ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-
Бросок шайбы на дальность, м	ЭГ	85,61 ± 2,15	109,56 ± 3,55	≤ 0,05
	КГ	86,56 ± 3,45	90,22 ± 5,93	≤ 0,05
	p	≥ 0,05	≤ 0,05	-

Примечание: p – уровень статистической значимости; $\bar{x}$ – средняя арифметическая; m – ошибка средних арифметических; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Таким образом, во всех контрольных испытаниях хоккеисты экспериментальной группы показали значительный и статистически достоверный прирост, что свидетельствует об эффективности предложенной тренировочной программы, направленной на развитие физических способностей хоккеистов.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.

2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель. – 2003. – 863 с.

3. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

4. Твист, П. Хоккей: Теория и практика. / П. Твист. – М.: АСТ «Астрель, 2005. – 288 с.

5. Martinmäki, S. Effects of High Intensity Cycling Interval Training on Endurance Performance In Ice-Hockey Players / S. Martinmäki // Master's Thesis Science of Sports Coaching and Fitness Testing. – 2012. – 59 p.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ 13-15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Клементов Сергей Леонидович
тренер, Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа № 7, г. Златоуст
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрена теоретическая и практическая методика развития скоростных качеств хоккейного вратаря 13-15 летнего возраста. Дано описание физической подготовки вратарей 13-15 лет в соответствие со структурой их соревновательной деятельности. Представлен результат тестирования.*

Ключевые слова: *хоккей, скоростные качества, вратарь, физическая подготовка.*

TECHNIQUE FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES HOCKEY GOALTENDER 13-15 YEARS OLD

Klementov Sergey Leonidovich
trainer, Municipal Autonomous Institution
sports school number 7, Zlatoust
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article deals with the theoretical and practical methods of developing the speed qualities of a 13-15 year old hockey goalkeeper. The description of physical training of 13-15 years old goalkeepers is given in accordance with the structure of their competitive activity. The test result is presented.*

Key words: *hockey, speed qualities, goalkeeper, physical fitness.*

Целью исследования является оптимизация физической подготовки вратарей 13-15 лет в соответствие со структурой их соревновательной деятельности. Поиск путей совершенствования подготовки юных вратарей определил объект и предмет исследования.

Объектом исследования – процесс подготовки юных вратарей.

Предмет исследования – физическая подготовка хоккеистов 13-15 лет в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1) дать характеристику игры вратаря;

2) изучить технику и тактику игры вратаря;

3) рассмотреть подготовку вратаря;

4) проанализировать воспитание скоростных качеств у хоккейных вратарей 13-15 -летнего возраста;

5) рассмотреть исследование скоростных качеств у хоккейных вратарей 13-15 -летнего возраста.

Настоящее исследование проводились в 2020.г. была проведена на МАУ СШ №7 г. Златоуст (констатирующий и формирующий эксперимент). В исследовании приняли участие вратари» в возрасте 13-15 лет, всего 6 человек.

Научная новизна и теоретическая значимость проведенного исследования состоят в том, что изучение структуры соревновательной деятельности вратарей и усовершенствования методики их физической подготовки впервые стало предметом научного исследования, в результате которого:

– изучена структура соревновательной деятельности вратарей, выявлены её содержание и соотношение двигательных действий в различных зонах мощности;

– исследован практикуемый процесс подготовки вратарей 13-15 лет, в результате выявлены резервы повышения их физической подготовки;

– определен уровень физической подготовленности вратарей 13-15 лет и его динамика в подготовительном периоде;

– разработана и экспериментально обоснована новая программа подготовки вратарей 13-15 лет в подготовительном периоде.

2. Исследование скоростных качеств у хоккейных вратарей 13-15 -летнего возраста

Для оценки уровня развития скоростных качеств по общей специальной, физической и технической подготовленности вратарей, контрольные нормативы следует сдавать не менее четырех раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки. В таблице 1 показаны контрольные нормативы по скоростной подготовке вратарей.

При построении подготовки вратарей 13-15 лет целесообразно следующее соотношение объемов тренировочных воздействий на отдельные физические качества в целом за подготовительный период: на силовые – 20 %; на скоростные – 21 %; на координационные – 22 %; гибкость – 18%; выносливость – 17 %.

Таблица 1 – Нормативные оценки скоростной подготовленности вратарей 13-15 лет

Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
	Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
Динамометрия кисти правой руки, кг	50	51-52	53-54	55-56	57-58
Динамометрия кисти левой руки, кг	48	49-50	51-52	53-54	55-56
Бег на 30 м, с	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0 и менее
Бег на 60 м, с	8,1	8,0-7,8	7,7-7,5	7,4-7,3	7,2 и менее
Бег на 300 м, мин, с	0,48	0,47-0,46	0,45-0,44	0,43-0,42	0,41 и менее
Бег на 3000 м,мин, с	12,00	11,59-11,49	11,48-11,37	11,36-11,26	11,25 и менее
Отжимания с хлопками, кол-во раз	22	23-25	26-28	29-30	31 и более
Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	29	30-31	32-34	35-36	37 и более
Комплексный тест на ловкость, с	16,6	16,5-16,3	16,2-16,0	15,9-15,6	15,5 и менее
Прыжок в длину с места, см	253	254-257	258-264	265-269	270 и более
Пятикратный прыжок, м	12,2	12,3-12,5	12,6-12,7	12,8-13,1	13,2 и более
Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,5-3,4	3,3-3,2	3,1-3,0	2,9 и менее
Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,5	4,4-4,2	4,1-3,9	3,8-3,6	3,5 и менее
Челночный бег 10 мх10, с	34,4	34,3-33,9	33,8-33,1	33,0-32,6	32,5 и менее
Комплексный тест, с	14,7	14,6-14,2	14,1-13,9	13,8-13,5	13,4 и менее

При распределении объемов нагрузок разного характера и направленности в подготовительном периоде следует из общего объема суммарной нагрузки, определяющей двигательную деятельность вратарей, 25 % отвести на соревновательную подготовку и 75 % на тренировочную.

Из общего объема тренировочных нагрузок специфическим нагрузкам следует отводить 62 %, неспецифическим 38 %.

Объемы нагрузок разной физиологической направленности следует распределять в следующем соотношении: аэробные – 40 %, аэробно-анаэробные – 45 %, анаэробные гликолитические – 3 % и анаэробно-алактатные – 12 %.

При планировании динамики нагрузок по МЗЦ целесообразно придерживаться следующей последовательности:

– во втягивающем МЗЦ следует преимущественно использовать неспецифические и аэробные нагрузки (80 %) и в небольшом объеме (20 %) аэробно-анаэробные;

– в базовом развивающем МЗЦ следует преимущественно использовать аэробно-анаэробные (48 %) и аэробные (36 %), в малом объеме анаэробно-алактатные (12 %) и анаэробно-гликолитические (4 %);

– в базовом специально-подготовительном МЗЦ преимущественно специфические – 70 % и аэробно-анаэробные – 48 %, аэробные – 32%, анаэробно-алактатные – 15 % и анаэробно-гликолитические – 5%;

– в предсоревновательном МЗЦ: специфических нагрузок – 80 %, аэробно-анаэробных – 52 %, аэробных – 26 %, анаэробно-алактатных – 18 %, анаэробно-гликолитических – 4 % [5].

Заключение. Результаты исследования воспитания скоростной деятельности вратарей 13-15 лет показали, что она в корне отличается от соревновательной деятельности полевых игроков, как по содержанию, так и по двигательному режиму. Следовательно, планирование и проведение процесса подготовки вратарей должны также отличаться и быть адекватными их соревновательной деятельности.

Приоритетными видами скоростной подготовки вратарей является техническая и физическая. В этой связи специальную физическую подготовку следует проводить в тесной взаимосвязи с технической, используя (с этой целью) комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал спортсмена, а воздействие на технику способствует более эффективной его реализации в соревновательной деятельности.

При планировании и построении скоростной подготовки вратарей 13-15 лет в подготовительном периоде следует исходить из морфофункциональных особенностей этого возраста и специфически их игровой деятельности.

Таким образом, при построении скоростной подготовки вратарей 13-15 лет в подготовительном периоде следует придерживаться следующей последовательности в направленности тренировочных воздействий:

Во втягивающем МЗЦ преимущественно осуществляется подготовка опорно-двигательного аппарата с акцентом на качественную проработку основных мышечных групп, связок и суставов.

В базовом общеподготовительном МЗЦ преимущественное воздействие на развитие гибкости, силовых, координационных качеств и общей выносливости.

В базовом специально-подготовительном МЗЦ преимущественное развитие специальных скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств и скоростной выносливости.

В предсоревновательном МЗЦ дальнейшее развитие специальной физической подготовленности в органическом единстве с технико-тактической и совершенствования умений и навыков полноценной реализации накопленного двигательного потенциала в соревновательную деятельность.

В тренировке вратарей 13-15 лет следует обратить внимание на подбор адекватных средств и их динамику. При этом на общеподготовительном этапе следует использовать широкий круг общеподготовительных средств, в большей степени отвечающие специфике подготовки вратарей. На специально-

подготовительном этапе преимущественно специфические средства комплексного характера адекватные соревновательной деятельности, в том числе с использованием технических средств и специальных тренажерных устройств.

В тренировочном процессе вратарей следует использовать различные организационно-методические формы тренировочных занятий – примерно в следующем соотношении:

– командные – 60 %;

– групповые – 15 %;

– индивидуальные – 25 %;

– самостоятельные – (по необходимости, в зависимости от состояния, уровня подготовленности и занятости вратарей).

Для повышения эффективности подготовки юных вратарей, в ходе тренировочного процесса необходимо осуществлять комплексный контроль за уровнем их физической подготовленности, тренировочной и соревновательной деятельностью. Для этого следует использовать систему специфических тестов по оценке общей и специальной физической подготовленности.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ

Кузнецов Олег Викторович
тренер, МАУ «ФК и С», г. Североуральск, Свердловская область
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье раскрыта структура координационной подготовки, ее важность в развитие юных хоккеистов, даны определения. Описывается эксперимент по оценке примененного метода развития координационных способностей.*

Ключевые слова: *координация, координационные способности, ловкость.*

DEVELOPMENT OF COORDINATION CAPACITIESHOCKEY PLAYERS HAVE 9-10 YEARS

Kuznetsov Oleg Viktorovichcoach
coach, MAU «FC and S», «Severouralsk, Sverdlovsk region
Makarova Natalia Vladimirovna,
Senior Lecturer, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article reveals the structure of coordination training, its importance in the development of young hockey players, gives definitions. An experiment is described to assess the applied method of developing coordination abilities.*

Keywords: *coordination, coordination abilities, agility.*

Введение. Координация занимает особое положение, поскольку развитие координационных способностей в хоккее напрямую связано с другими двигательными навыками и физическими качествами. Важной предпосылкой развития координации является двигательный запас спортсмена. Каждое новое движение, которое изучает хоккеист, должно опираться на предыдущее.

Игровая деятельность хоккеистов, носит, по существу, сложный технический характер. Успешное выполнение различных игровых приемов: маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведение и обводки – связано с максимальными координационными проявлениями. Поэтому, чтобы повысить эффективность игровой деятельности хоккеиста, необходимо поднять уровень его координационных способностей.

Под координационными способностями понимается способность человека наилучшим образом, рационально и с наибольшей эффективностью согласовывать движения при возникающих двигательных задачах.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ФКиС город Североуральск. В эксперименте приняли 30 человек. Контингент: мальчики 9 – 10 лет (2010-09 годов рождения) занимающиеся хоккеем. Юные спортсмены в количестве 30-ти человек были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. Разделение детей на группы проходило согласно правилам обеспечения достоверности экспериментальных исследований, которые описаны в специальной литературе. Согласно такому принципу группы испытуемых были сформированы равные по уровню физического развития, уровню здоровья и уровню специфических для хоккея умений.

После формирования однородных групп, мы приступили к проведению эксперимента. Две группы испытуемых занимались по разным методикам тренировки. Контрольная, занималась по методике предложенной спортивной школой по хоккею, а группа экспериментальная занималась по нашей методике развития координационных способностей, которая предполагала:

1) Старты из различных положений (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) на различные сигналы.

2) Эстафеты с неожиданным препятствием, включающие элементы новизны.

3) Броски из необычных исходных положений (сидя, стоя на коленях, в падении, из-под ног п др.).

4) Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки.

5) Игровые упражнения с созданием необычных условий: увеличение количества шайб, уменьшение площадки, введение различных неожиданных сигналов и препятствий.

6) Упражнения с различными тренажерными устройствами.

7) Двусторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями.

Результаты исследования. Мы проводили тестирование в начале учебного года и в зимний период тренировок. Целью проведения тестирования явилось изучение эффективности развития координационных способностей

юных хоккеистов 9 – 10 лет в течение шести месяцев. По итогам проведения опытно-экспериментальной работы и проведения тестирования координационных способностей хоккеистов 9 – 10 лет мы получили результаты тестирования проведенного в начале эксперимента. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей хоккеистов 9 – 10 лет до начала эксперимента

Название теста	**КГ(n=15) M±σ**	**ЭГ(n=15) M±σ**	**P**
Челночный бег 3х10 м (с)	10,5±0,7	10,4±0,6	>0,05
Стойка на одной ноге (с)	12,5±1,1	12,4±1,2	>0,05
3 кувырка вперед (с)	10,5±0,9	10,6±0,8	>0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	11,7±0,3	11,5±0,6	>0,05
Слаломный бег с ведением шайбы (с)	33,5±1,5	34,0±1,8	>0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Р – достоверность различий по Т-критерию Стьюдента; М – среднее арифметическое; σ – средне квадратическое отклонение			

Начальное тестирование проводилось с целью выявления уровня координационных способностей юных хоккеистов 9 – 10 лет для последующего сравнения полученных результатов с результатами конечного тестирования, после проведения эксперимента.

Из анализа результатов координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, представленных в таблице 1 мы видим, что результаты по всем пяти тестам координационных способностей хоккеистов контрольной и экспериментальной групп достоверно друг от друга не отличаются.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что выборки испытуемых по группам были сделаны грамотно, и испытуемые контрольной и экспериментальной групп равны по уровню координационных способностей на начало эксперимента.

После этого измерения мы начали проведение эксперимента. В процессе тренировок обе группы занимались по плану и графику, предусмотренному спортивной школой базы исследования. Было проведено одинаковое количество часов по всем видам подготовки юных хоккеистов в контрольной и экспериментальной группе. Различие заключалось в методике развития координационных способностей занимающихся.

В экспериментальной группе было применено больше специфических упражнений для хоккея (бег на коньках по кругу, бег спиной вперёд, ведение шайбы). Спортсмены контрольной группы применяли больше упражнений общеразвивающего характера, по сравнению со спортсменами экспериментальной группы.

После эксперимента было проведено повторное тестирование координационных способностей испытуемых обеих групп.

Данные тестирования проведенного в конце эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных способностей хоккеистов 9 – 10 лет после проведения эксперимента

Название теста	**КГ(n=15) М±σ**	**ЭГ(n=15) М±σ**	**P**
Челночный бег 3х10 м (с)	10,1±0,4	9,2±0,6	<0,05
Стойка на одной ноге (с)	13,5±1,1	18,8±1,3	<0,05
3 кувырка вперед (с)	9,3±0,4	8,0±0,3	<0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	10,8±0,4	9,8±0,6	<0,05
Слаломный бег с ведением шайбы (с)	32,1±1,7	29,2±1,3	<0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Р – достоверность различий по Т-критерию Стьюдента; М – среднее арифметическое; σ – средне квадратическое отклонение			

Как видно из результатов таблицы 2 координационные способности экспериментальной группы стали достоверно выше по сравнению со спортсменами контрольной группы. В то время, как до проведения эксперимента, результаты обеих групп были практически одинаковыми. Это свидетельствует, что позитивные изменения, произошедшие с уровнем координационных способностей испытуемых экспериментальной группы, связан, прежде всего, с внедрением экспериментальной методики развития координационных способностей, которая основана на выдвинутых нами положениях гипотезы.

Применение упражнений специфического характера в соответствии с потребностями вида спорта хоккей, а также учёт возрастных особенностей детей 9 – 10 лет, способствуют эффективному развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Для большей наглядности нами представлены результаты до и после проведения эксперимента в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования координационных способностей хоккеистов 9 – 10 лет до и после проведения эксперимента

Название теста	Период	КГ(n=15) М±σ	ЭГ(n=15) М±σ	P
Челночный бег 3х10 м (с)	До	10,5±0,7	10,4±0,6	>0,05
	После	10,1±0,4	9,2±0,6	<0,05
Стойка на одной ноге (с)	До	12,5±1,1	12,4±1,2	>0,05
	После	13,5±1,1	18,8±1,3	<0,05
3 кувырка вперед (с)	До	10,5±0,9	10,6±0,8	>0,05
	После	9,3±0,4	8,0±0,3	<0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	До	11,7±0,3	11,5±0,6	>0,05
	После	10,8±0,4	9,8±0,6	<0,05
Слаломный бег с ведением шайбы (с)	До	33,5±1,5	34,0±1,8	>0,05
	После	32,1±1,7	29,2±1,3	<0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Р – достоверность различий по Т-критерию Стьюдента; М – среднее арифметическое; σ – средне квадратическое отклонение				

Сравнительный анализ динамики результатов координационных способностей контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования,

представленный в таблице 3, показывает, что достигнуто достоверное улучшение в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Полученные результаты, прежде всего мы, связываем с более целенаправленным воздействием на развитие координационных способностей юных хоккеистов специфических упражнений хоккея.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей : энциклопедия юного хоккеиста. – М. : Лабиринт, 2014. – 367 с.

2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / В. А. Третьяк [и др.]. – М. : Федерация хоккея России, 2019. – 313 с. // Режим доступа : https://fhr.ru/upload/iblock/9e3/Natsionalnaya-programma-sportivnoi_-podgotovki-po-vidu-sportakhokkei_-_-1.pdf.

РЕГЛАМЕНТЫ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И ИХ ПРАВОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Ланухина Анастасия Юрьевна
тренер, МАУ «СШ Юность»
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
E-mail: sveta191173@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены роль и правовое значение регламентов Континентальной хоккейной лиги в организации профессиональной деятельности субъектов хоккея. Регламенты регулируют значительную часть спортивных отношений, с их помощью решаются многочисленные вопросы, возникающие в процессе развития профессионального хоккея.*

Ключевые слова: *континентальная хоккейная лига, регламент КХЛ, профессиональный хоккей, профессиональный спортивный клуб, профессиональный спортсмен.*

KONTINENTAL HOCKEY LEAGUE REGULATIONS: CONCEPT, TYPES AND THEIR LEGAL SIGNIFICANCE

Lanukhina Anastasia Yurievna
coach, MAU «SSH Yunost»
Zakharova Svetlana Alexandrovna
candidate of law, associate professor, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract. The article considers the role and legal significance of the regulations of the Kontinental hockey League in the organization of professional activities of hockey subjects. Regulations regulate a significant part of sports relations, and they help solve numerous issues that arise in the development of professional hockey.

Key words: *kontinental hockey League, KHL regulations, professional hockey, professional sports club, professional athlete.*

В настоящее время официального определения «регламент» в законодательстве РФ не даётся, Ю. В. Зайцев предлагает рассматривать понятие «спортивный регламент» как совокупность норм, устанавливающих порядок организации и проведения спортивных соревнований, а также права и обязанности субъектов спорта в связи с проведением таких соревнований, добровольно признаваемые и применяемые субъектами спортивной деятельности, за нарушение которых организаторы спортивных соревнований вправе применять спортивные санкции [8].

Используя собственный многолетний опыт работы, следует отметить, что организация, устройство и деятельность таких спортивных организаций как Континентальная хоккейная лига, невозможны без локального управления, которое осуществляется на основании локальных документов (регламентов), объединённых общим понятием – «регламентное право».

Регламентное право – это совокупность корпоративных документов, содержащих правила поведения субъектов соответствующих спортивных организаций, созданных в форме лиг и ассоциаций, объединённых общими целями и задачами, деятельность которых направлена на систематическое проведение и организацию спортивных соревнований различного уровня в период соревновательного сезона, на реализацию спортивных прав и обязанностей субъектов профессиональных спортивных отношений, а так же на соблюдение мер ответственности за нарушение установленных норм и правил применения спортивных санкций.

Исходя из этого определения, можно выделить ряд признаков, характеризующих регламенты КХЛ, к ним относятся:

– приоритет регламентных норм при организации и проведении спортивных соревнований;

– добровольное признание регламентов субъектами профессиональной деятельности в области хоккея;

– чёткая регламентация порядка организации и проведения спортивных соревнований в хоккее, а также права и обязанности субъектов спортивной деятельности в связи с проведением таких соревнований;

– неотвратимое наступление дисциплинарной ответственности за нарушение норм и требований спортивного регламента, применяемой Дисциплинарной комиссией ФХР.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (далее Закон о спорте) спортивные регламенты определяются в рамках такой формы нормативного документа как положение (регламент) о физкультурном мероприятии или спортивном соревновании [1].

Итак, регламент КХЛ следует рассматривать как совокупность обязательных для исполнения локальных норм, устанавливающих порядок органи-

зации и деятельности КХЛ, направленный на урегулирование спортивных отношений в период тренировочного процесса и проведения спортивных соревнований среди спортивных клубов КХЛ, и за нарушение которых установлены и применяются спортивные санкции.

Регламенты КХЛ различаются по основным направлениям деятельности КХЛ. Каждый регламент, является локальным нормативным актом, обязательным для применения в рамках добровольного выбора субъекта своей профессиональной деятельности.

Анализ регламентов КХЛ на наш взгляд следует начать с Правового регламента. Это документ, в котором перечислены и описаны права на Чемпионат, права и обязанности хоккеиста, контракты, статусы хоккеистов, переходы, условия и требования к клубам, права и обязанности клубов, порядок подписания контрактов с выпускниками спортивных школ.

1 В каждом разделе Правового регламента КХЛ установлены основные права и обязанности хоккеистов их правовые и спортивные статусы, возможность заключения контрактов и их условий, порядок подписания контрактов и предварительное взаимодействие претендента на заключение контракта со спортивным клубом, а также порядок подписания контракта с будущим профессиональным клубом, выпускника спортивной школы [2].

Спортивный регламент КХЛ определяет цели проведения Чемпионата, последний является основным видом сезонных соревнований, проводимых КХЛ.

2 Спортивный регламент КХЛ к основным целям Чемпионата относит развитие вида спорта хоккей и его популяризацию; организацию досуга зрителей и любителей хоккея [3]. Проведение Чемпионата также влияет на пропаганду вида спорта, привлечение детей и других категорий субъектов к массовым занятиям хоккеем.

Основными задачами Спортивного регламента КХЛ выступают:

– определение наилучшей команды КХЛ путём проведения спортивных соревнований (Регулярный Чемпионат, Чемпионат Дивизиона в Конференциях, Кубок Гагарина и др.);

– систематическое повышение высшего спортивного мастерства игроков КХЛ;

– определение претендентов в спортивные сборные команды страны для выступления на международных соревнованиях;

– систематическое повышение судейской квалификации в процессе проведения названных выше соревнований;

– систематическое повышение квалификации тренерского состава, занятого в КХЛ;

– развитие базы спортивных сооружений, позволяющих качественно осуществлять спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), предваряющих этап спортивного совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

3 Технический регламент КХЛ [4] служит для обеспечения регламентации требований к участию в Чемпионатах команд (членов) КХЛ. То есть, речь идёт о спортивных матчах, проводимых в «домашних условиях». Требования к проведению «домашних» матчей относятся к спортивным сооружениям, которые по своим техническим свойствам должны соответствовать «Требованиям к отдельным объектам инфраструктуры мест проведения официальных спортивных соревнований и техническому оснащению стадионов для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности», утверждённым Приказом МВД России № 1092 от 17.11.2015 года в соответствие с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» (только для российских клубов). Технический регламент КХЛ адаптирует нормы федеральных документов к их локальному применению, отражая специфику вида спорта хоккей. Каждое спортивное сооружение должно быть включено во Всероссийский реестр объектов спорта и вводиться в эксплуатацию каждый начинающийся спортивный сезон.

4 Регламент по маркетингу и коммуникациям КХЛ [5].

Данный регламент устанавливает основные направления деятельности КХЛ в области осуществления маркетинга и коммуникаций субъектами КХЛ, включая руководство спортивного клуба, игроков, тренерский состав, партнёров и иных субъектов лиги.

5 Медицинский регламент КХЛ [6].

Основные положения Медицинского регламента КХЛ разработаны в соответствие с законодательством о здравоохранении в Российской Федерации, в соответствие с международными договорами Российской Федерации, заключенными в области спорта и здравоохранения, включая антидопинговое законодательство. Медицинский регламент КХЛ принят в целях определения порядка получения медицинской помощи игроками КХЛ и её обеспечение со стороны спортивного клуба для лечения заболеваний и травм, полученных хоккеистом в процессе осуществления профессиональной спортивной деятельности.

6 Дисциплинарный регламент КХЛ [7].

Данный регламент принят с целью регулирования санкционного порядка применения и исполнения предыдущих регламентов. Он, в частности, устанавливает санкции (виды наказаний) за неисполнение или ненадлежащее исполнение названных регламентов в процессе осуществления субъектами спортивных отношений в профессиональной организации и деятельности КХЛ.

Помимо регламентов в КХЛ действует ряд других локальных документов. Так, например, в качестве отдельного документа действуют Правила поведения в спортивных сооружениях (Приложение А к Техническому регламенту КХЛ), они определяют правила поведения зрителей в спортивных сооружениях при посещении спортивных мероприятий, проводимых КХЛ на территории РФ, а также за рубежом на территории иностранного государства, которое наделено правом принимать «домашние» матчи.

Календарь матчей Континентальной хоккейной лиги также отнесён к списку локальных документов КХЛ, он строго и заблаговременно регламентирует проведение хоккейных матчей, что позволяет обеспечить организацию конкретного матча в соответствие с Календарём матчей КХЛ, в котором обозначен первый этап Чемпионата России по хоккею.

Второй этап Чемпионата КХЛ регламентирован в другом нормативном документе – «Структура и сроки проведения матчей Второго этапа Чемпионата Континентальной хоккейной лиги – Чемпионата России по хоккею среди мужских команд сезона 2020/2021 годов», который также утверждается Советом директоров ООО «КХЛ» в установленном порядке.

Таким образом, совокупность локальных нормативных актов КХЛ, составляет систему локального правового регулирования и обеспечивает её эффективными механизмами реализации профессиональных спортивных отношений среди субъектов Континентальной хоккейной лиги.

Список литературы:

1. 7. Дисциплинарный регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Электронный ресурс], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 110 от 02.09.2020.

2. 8. Зайцев, Ю. А. Трудовые будни в мире спорта : особенности регулирования труда спортсменов и тренеров / Ю.А. Зайцев. – М. : Статут, 2012. – 182 с.

3. 6. Медицинский регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Электронный ресурс], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

4. 1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW (дата обращения 22.10.2020).

5. 2. Правовой регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Текст], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

6. 5. Регламент по маркетингу и коммуникациям КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Электронный ресурс], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

7. 3. Спортивный регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Электронный ресурс], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 110 от 02.09.2020.

8. 4. Технический регламент КХЛ, утверждённый Советом директоров ООО «КХЛ» (протокол № 75 от 14 июля 2017 г.) (с изм. и доп. утв. Протоколом № 113 от 09.10.2020 года) [Электронный ресурс], вместе с Протоколом заседания Совета директоров ООО «КХЛ» № 109 от 07.08.2020.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Магасумова Загида Гайнулловна,
инструктор-методист
ФСО МАУ «СШ «Юность» г. Мегион,
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростных качеств юных хоккеистов, который в силу снижения возраста сборных хоккейных команд особое значение имеет целенаправленная подготовка юных хоккеистов 13-14 лет.*

Ключевые слова: *развитие скоростных качеств, юный хоккеист, методы и средства развития скоростных качеств.*

TECHNIQUE FOR EDUCATION OF SPEED QUALITIES YOUNG HOCKEY PLAYERS

Magasumova Zagida Gainullovna,
instructor-methodologist
FSO MAU «Secondary school «Yunost», Megion,
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Введение. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта (Ю. В. Верхошанский, 1988, Ю. В. Корягина, 2003). Однако большинство современных программ и рекомендаций (М. И. Воробьев, 1985; П. В. Квашук, 1999; В. С. Львов, 1993; Ю. С. Митин, 1990) разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации. В большинстве из них не учтены особенности морфофункционального развития, характерные для хоккеистов учебно-тренировочных групп ДЮСШ, поэтому их использование в тренировочном процессе юных хоккеистов возможно только после существенной предварительной переработки. Все это не способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Актуальность проблемы заключается в том, что в современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных хоккейных команд особое значение имеет целенаправленная подготовка юных хоккеистов 13-14 лет, возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этот этап подготовки юных хоккеистов (13-14 лет) совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.

В связи с этим были предприняты попытки обобщения вопросов, связанных с процессом воспитания скоростных качеств хоккеистов 13-14 лет, характеристики скоростных способностей хоккеистов, описания методики воспитания скоростных способностей юных хоккеистов и разработки практических рекомендаций по содержанию скоростной подготовки хоккеистов 13-14 лет.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными видами проявления быстроты являются:

– быстрота двигательных реакций;

– быстрота одиночных движений;

– частота движений, проявляемая в темпе (частоте) движений (В. М. Зациорский, 1976, Л. П. Матвеев, 1977).

Исследованиями установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы, что объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Двигательная реакция – это процесс, начинающийся с восприятия информации, которая побуждает к действию, и заканчивающийся в момент начала движения-ответа. Информацией, побуждающей к действию, как правило, является заранее обусловленный сигнал или ситуация, имеющая сигнальное значение.

Схематично двигательная реакция состоит из пяти компонентов:

1-й: восприятие раздражителя рецепторами;

2-й: передача возбуждения от рецепторов к ЦНС;

3-й: «осознание» полученного сигнала в ЦНС и формирование сигнала-ответа;

4-й: передача сигнала-ответа к мышцам;

5-й: возбуждение мышц и ответ определённым движением.

Возрастные особенности развития скоростных способностей. Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. Известно, что каждый детский возраст имеет свои особенности, свой уровень сенситивной. Многочисленные данные последнего периода в значительной степени расширили и конкретизировали эти представления. Приведем пример сенситивных периодов развития физических качеств мальчиков (по В. П. Филину, А. А. Гужаловскому, В. И. Волкову, В. И. Ляху): быстрота движений – 7-9 лет, быстрота реагирования – 7-14 лет, максимальная частота движений – 4-6 лет, 7-9 лет, скоростно-силовые качества – 14-15 лет, выносливость скоростная – после 12 лет, способность к ориентированию в пространстве – 7-10, 13-15 лет, способность к перестроению двигательных действий – 7-11, 13-14, 15-16 лет [1; 2].

С 8-9 лет начинает интенсивно нарастать скорость бега, а к 10-11 годам максимальных значений достигает частота беговых шагов, обусловленная в большей степени возрастанием частоты движений. В 11-12 лет увеличивается производительность алактатного механизма энергообеспечения, потому мож-

но рекомендовать широкое использование упражнений, направленных на развитие скоростных качеств. В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы. Интенсивный прирост скоростно-силовых качеств наблюдается у детей в возрасте от 10 до 13 лет. В 12-14-летнем возрасте, преимущественно за счет развития скоростно-силовых качеств, высокими темпами растет скорость передвижения (А. Г. Дежников, 1977; В. Я. Кротов, 1982; Л. Е. Любомирский, 1979). Поэтому широкое использование скоростно-силовых упражнений создаст благоприятные возможности для развития этого качества. К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, лежащих в основе прироста быстроты, снижаются. В связи с этим падает и эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений и до 17 лет отмечается тенденция к стабилизации физического качества быстроты [3; 4].

Итак, в 12-14 лет прирост скоростных способностей достигает значений, близких к предельным. Наивысшей скорость одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных для хоккеистов мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) – в 9-11 и 13-14 лет. Частота (темп) движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 и в 12-13 лет, а после 15-16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений. В последующие годы прирост скорости осуществляется за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т. д. Таким образом, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

С окончанием пубертатного периода практически прекращается дальнейшее развитие быстроты. Это, правда, не означает, что после 15-16 лет невозможно добиться существенного её улучшения за счёт специализированной тренировки. Однако индивидуальные достижения будут значительно выше, если начать развитие быстроты в сенситивный период.

Основные положения методики воспитания скоростных качеств юных хоккеистов. Обращаясь к проблеме развития скоростных качеств у хоккеистов 13-14 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 быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов. Составляющими развития скоростных качеств хоккеистов, следует считать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать все возможные средств, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны подвижные и спортивные игры.

К упражнениям для воспитания скоростных качеств хоккеистов предъявляются следующие требования:

– техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

– упражнения должны быть хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнения для юных хоккеистов должна быть не более 10 сек, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась, вследствие утомления; Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

– упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

В приложении №1 даны скоростные упражнения, которые в целях достижения большего эффекта тренировочного занятия, объединены по преимущественной направленности на воспитание той или иной формы скоростных способностей юных хоккеистов. Например, упражнения для развития двигательной реакции, для развития стартовой и дистанционной скорости, для скорости выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов, для развития быстроты рывковотормозных действий и переключений, для комплексного развития скоростных качеств.

В 12-14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой. Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до полного восстановления.

Упражнения для развития быстроты требуют сосредоточенности и максимальной собранности, поэтому необходимо объяснить детям смысл предлагаемых заданий и следить за четким и точным их выполнением.

В связи с тем, что элементарные формы быстроты после 14 лет практически не развиваются, последующая тренировка юных хоккеистов направлена в основном на повышение максимальной скорости. Продолжается освоение и сложно-координационных движений.

Для воспитания скоростных качеств у хоккеистов 13-14 лет применяются следующие методы: игровой, повторный, интервальный, интервально-круговой, комплексный и метод динамических усилий.

Выводы. Скоростные качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, поэтому воспитание скоростных способностей детей подчиняется закономерностям возрастного развития; наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

В связи с тем, что в ряде случаев скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости и техники движения, при разработке методики развития скоростных качеств юных хоккеистов необходимо, наряду с упражнениями скоростного характера использовать:

– упражнения способные повысить силовые возможности организма;

– упражнения, направленные на развитие техники движений;

– упражнения на повышение аэробных возможностей организма юных хоккеиста;

– активно использовать игровые и соревновательные методы.

На основе изучения опыта работы, анализа литературных источников, педагогических наблюдений и педагогического тестирования составлены методические рекомендации для развития скоростных качеств юных хоккеистов 13-14 лет на этапе углубленной специализации.

Предлагаемая методика тренировки способствует интенсивному росту скоростной подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет. Увеличение доли специальных упражнений на этапе «углубленная специализация» позволило не только успешно развивать скоростно-силовые качества, но и осуществить более тесную связь с формированием двигательных навыков. Так в среде респондентов более тесной и направленной была зависимость в развитии физических качеств и формировании навыков технико-технической подготовки, которая переросла к концу этапа в ярко выраженную достоверную взаимосвязь.

Метод круговой тренировки дает более значительный прирост быстроты. В исследуемой группе спортсменов темп развития быстроты оказался в 2 раза выше, чем во второй группе. Значительно развивается ловкость, что является следствием развития быстроты движений и умением сочетать ее со специальными навыками в поворотах и изменениях направлений, ловле и передачах.

Построение учебно-тренировочного процесса необходимо вести по шести направлениям: оптимальной реализации принципа индивидуализации юных хоккеистов, подбору и дозировке средств, методов и тренировочных режимов подготовки на основе принципа динамического соответствия, а также в строгом соответствии с индивидуальными особенностями юных хоккеистов, преимущественному применению методов (игровой, повторный, интервальный, интервально-круговой, комплексный и метод динамических усилий), концентрированному способу организации тренировочного процесса, планирования учебно-тренировочного процесса с учетом уровня функциональной и физической готовности и объективному педагогическому контролю по комплексу наиболее информативных тестов и показателей.

Организация тренировочного процесса должна осуществляться на основании комплекса критериев, отражающих техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовку, а также морфофункциональные особенности спортсменов.

Для повышения эффективности воздействия тренировочных нагрузок, применяемых в подготовке юных хоккеистов, необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом игрового амплуа занимающихся. Рас-

пределение тренировочных средств при этом может осуществляться по их преимущественной физиологической или двигательной направленности исходя из уровня функциональных возможностей подростков разного биологического возраста. Педагогическая направленность средств подготовки определяется задачами данного этапа с учетом оценки уровня подготовленности занимающихся.

Задача повышения игровой эффективности скоростной подготовки решается применением целенаправленных комплексных упражнений и эстафет в качестве средств развития скоростных качеств. Применяя специальные скоростные упражнения, необходимо сосредоточивать внимание на максимально точном их техническом выполнении при заданном режиме и ритме движения. Основная задача на начальном этапе углубленной специализации – повышение специальной скоростной подготовленности. Поэтому целесообразно проводить скоростную подготовку как в «безледовых условиях» (в зале, или на спортплощадке), так и на льду хоккейного поля при соотношении 1×4.

Список литературы:

1. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

2. Савин, В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

3. Тренировка юных хоккеистов. – М. : ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003. – 1999 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский цент «Академия», 2000. – 480 с.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Малышев Алексей Владимирович
тренер, МАУ «СШОР» НГО;
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск;
Миллер Александр Евгеньевич
к.п.н., профессор,
Заслуженный тренер России,
Главный тренер спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо

Аннотация. В статье рассматривается правовое регулирование организации и проведения профессиональных спортивных мероприятий, их значение для развития профессиональной деятельности в отдельных видах спорта.

Ключевые слова: правовое регулирование, спортивные мероприятия, профессиональный хоккей, профессиональные спортивные соревнования, профессиональный спортсмен.

LEGAL REGULATION ORGANIZATION AND HOLDING OF PROFESSIONAL SPORTS EVENTS

Malyshev Alexey Vladimirovich
trainer, MAU "SSHOR" NGO;
Zakharova Svetlana Alexandrovna
PhD in Law, Associate Professor, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk;
Miller Alexander Evgenievich
Ph.D., professor,
Honored coach of Russia,
Head coach of sports the national judo team of the Chelyabinsk region

Abstract. The article deals with the legal regulation of the organization and conduct of professional sports events, their significance for the development of professional activities in certain sports.

Key words: legal regulation, sports events, professional hockey, professional sports competitions, professional athlete.

Определение понятия спортивного мероприятия закреплено в пункте 9 статьи 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 дек. 2007 года № 329-ФЗ (далее Закон о спорте) это физкультурное мероприятие и спортивное мероприятие, включенное в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований [1]. В список значений спортивного мероприятия входят и спортивные соревнования, они даже для профессиональных спортсменов, играют роль серьёзных и значимых событий. Спортивные события очень разнообразны по целям и задачам, способам воздействия на участников, организаторов и зрителей. Фестивали, праздники, церемонии награждения спортивных команд, открытия и закрытия спортивных мероприятий разного уровня, спортивные парады, пробеги, флэш-мобы, конкурсы на знание спорта, эпатажные события, встречи с игроками и тренерами, чествования ветеранов спорта – всё это спортивные события и спортивные мероприятия. Спортивные события включают в себя и «спортивные соревнования» и «спортивные праздники». Категория «спортивные мероприятия» может смещаться в зону повседневности. Что же касается категории «спортивные тренировки», то они поглощаются понятием спортивные события частично. Это обстоятельство объясняется тем, что для некоторых лиц (тренеров или фитнес-инструкторов) тренировки перестают быть значимым событием, превращаясь в повседневность, рутину или обычную текущую работу. В то же время тренировки для многих других участников физкультурно-спортивных

отношений не перестают быть значимым событием, как и спортивные соревнования. Спортивное соревнование – это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания. Соревнования, безусловно, являются основной составляющей спортивной деятельности [4].

Спортивные соревнование – это особый прототип человеческих отношений, которые действительно существуют в мире, сюда входит борьба, победы и поражения, стремление к совершенствованию, достижение различных целей.

Благодаря спортивным соревнованиям спортсмен может в более полном объёме реализовать свои возможности, проанализировать уровень подготовки, достичь поставленных целей. Также спортивные соревнования направлены и на решение педагогических задач, таких как: развитие физической, психической и технической подготовленности, ведь для успешного выступления на спортивном соревновании необходим высокий уровень подготовленности, такие задачи решаются и на занятиях физической культурой и спортом [2].

Определяющими в спортивных соревнованиях являются следующие понятия: «спортивное достижение», «спортивный результат», «спортивный рекорд» и другие, именно от этих факторов зависит результат спортивных соревнований. В соотношении данных терминов, наиболее широким по значению является «спортивный результат» [5].

Когда речь идёт о спортивном результате, ещё одним значимым фактором является успешность или не успешность выступления спортивной команды или спортсмена. Под успешностью подразумевается выигрыш в соревновании, установление рекорда, выполнение норматива и т. п. В особенных случаях спортивным успехом можно назвать ничью или проигрыш, если такой исход событий предоставляет достижение цели на более высоком уровне соревнований.

Таким образом, профессиональная соревновательная деятельность – это первостепенный элемент спортивной деятельности. В профессиональных соревнованиях заложена не только конкурентоспособность спорта в целом, но и его социальная значимость как соревновательной деятельности. Так как спорт предстаёт в качестве специфических общественных отношений, которые называются профессиональными спортивно-соревновательными отношениями.

Поскольку спорт – явление социальное, то он как любое социальное взаимодействие людей образует определённую сферу общественных отношений, правовое регулирование которых осуществляется на основе правовых актов различного уровня.

Так, для организации и проведения спортивных мероприятий в хоккее применяются нормативные акты следующего уровня: международные акты; национальные нормативные акты, акты общественных организаций по виду спорта хоккей международного и национального уровня и локальные нормативные акты, которые являются наиболее популярными, так как унифициро-

ванных нормативных актов для каждого вида спорта нет, поэтому локальное нормативное регулирование выражается в регламентном праве. И, так как основными участниками профессиональных спортивных отношений в хоккее являются международные организации во главе с Международным олимпийским комитетом (МОК) и международными федерациями по отдельным видам спорта, то все виды спорта, включая хоккей, при составлении правил спортивных соревнований ориентируются на международные нормативные акты [3].

Профессиональные спортивные мероприятия в хоккее, как основной объект спорта, регулируются нормативными документами ФХР и регламентами КХЛ, в которых детально расписаны специальные принципы проведения спортивных мероприятий, включая зрелищность, не допущение дискриминации в спорте по признакам расовой составляющей, принцип честной игры (Fair Play), принцип справедливости и наказания, принцип неприкосновенности (судей-рефери), стартовое равенство (возможности для занятия спортом), принцип олимпизма. Анализ названных принципов показывает, что они корреспондируются с юридическими принципами.

К объектам стандартизации профессиональных спортивных соревнований следует отнести:

1 безопасность спортивных соревнований;

2 место проведения соревнований;

3 спортивные мероприятия, сопутствующие основным соревнованиям; 4 ассоциации болельщиков;

5 спонсорские контракты;

6 агентскую деятельность;

7 лицензирование тренеров;

8 распространение входных билетов на места территории проведения соревнований;

9 рекламную и маркетинговую информацию о спортивном соревновании;

10 организацию теле-, радио- и интернет-трансляции спортивного соревнования;

11 правила профессиональных спортивных игр и состязаний;

12 тотализатор, ставки на результаты соревнований;

13 квалификацию правонарушений во время профессиональных спортивных соревнований;

14 порядок разрешения спортивных споров.

С появлением профессиональных спортивных организаций (профессиональных спортивных лиг, профессиональных спортивных клубов и др.) основными нормативными регуляторами стали правила профессиональных спортивных соревнований, утверждаемых международными организациями для всех субъектов профессионального спорта в конкретном виде спорта, включая хоккей. Кроме того, в международном законодательстве активно появляются нормы, регламентирующие ответственность за нарушение установ-

ленных правил организации профессиональных спортивных мероприятий в хоккее.

Сфера профессионального хоккея переплетена с общественными проблемами и призвана решать многие социально-экономические вопросы, например, объединение общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика асоциального поведения, правонарушений. В современный период актуальными проблемами в хоккее остаются проблемы применения допинга, расовая дискриминация спортсменов, проблемы переходов хоккеистов, проблемы финансирования профессиональных спортивных мероприятий, коррупция среди организаторов профессиональных спортивных мероприятий, что свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования нормативно-правового обеспечения сферы профессионального хоккея.

Правовое регулирование профессиональных спортивных отношений в хоккее осуществляется в соответствие с нормами регламентного хоккейного права. Хоккейное право представляет собой совокупность международных, национальных, региональных и локальных актов, регулирующих профессиональных спортивные отношения в хоккее. Хоккейное право носит комплексный характер и включает в себя нормы практически всех отраслей права, посвящённых, так или иначе, регулированию отношений в сфере профессионального хоккея.

Профессиональные спортивные мероприятия выступают значимым социально-культурным явлением, выполняющим такие существенные функции как формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и повышение благосостояния населения, пропаганда нравственных ценностей, интеграция общества. Профессиональные спортивные мероприятия помогают осуществлять все указанные функции и представляют профессиональный хоккей как систему.

Правовое регулирование современных отношений в хоккее осуществляется совокупностью нормативных правовых актов различного уровня. Следует констатировать неоднородность норм о профессиональном спорте в целом, что негативно сказывается на построении целостной системы правовых норм в профессиональном спорте. В современный период физкультурно-спортивные отношения развиваются с опережением их правовой регламентации, возникает необходимость систематизации спортивно-правовых норм и в отмене дублирующих норм, а также устаревших и малоэффективных понятий, которые уже не употребляются в спортивном обиходе.

Проведённый обзор нормативных документов, регламентирующих организацию и проведение профессиональных соревнований в хоккее, подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования правового регулирования профессиональных отношений в хоккее.

Список литературы:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон Рос. Федерации от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) // Рос. газ. – 2007. – 8 дек. – № 276.

2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://sportfiction.ru/partners/bmsi/ (дата обращения 25.10.2020).

3. Спортивное право России : учеб. для магистров / под ред. Д. И. Рогачёва. М. : Проспект. – 2016. – С. 210.

4. Столяров, В. Философия спорта и телесности человека. Книга I. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М. : Изд-во «Университетская книга». – 2011. – С. 190.

5. Тюфтяков, А. А. Государственная инвестиционная поддержка спорта высших достижений / А. А. Тюфтяков // Иннов: электронный научный журнал, 2018. № 2 (35) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.innov.ru/science/economy/gosudarstvennaya-investitsionnaya-p/ (дата обращения: 27.10.2020).

6. Умная безопасность на стадионах ЧМ-2018 по футболу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://iot.ru/gorodskaya-sreda/ umnaya-bezopasnost-na-stadionakh-chm-2018-po-futbolu (дата обращения: 21.10.2020).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ В ХОККЕИ С ШАЙБОЙ

Мишарин Семен Вячеславович,
тренер, МАУ спортивная школа № 7,
г. Златоуст
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрена теоретическая и практическая методика развития специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккеи с шайбой. Дано описание методики развития специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккеи с шайбой. Цель работы – совершенствование специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккее с шайбой.*

Ключевые слова: *юный хоккеист, методики развития специальной выносливости юных хоккеистов, результаты тестирования.*

TECHNIQUE FOR DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE YOUTH 15-17 YEARS OLD IN HOCKEY WITH PUCK

Misharin Semyon Vyacheslavovich,
coach, UIA sports school number 7,
Zlatoust
Vinantov Vladimir Vasilievich
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article deals with the theoretical and practical methodology for the development of special endurance in 15-17 year old boys in ice hockey. The description of the methodology for the development of special endurance of 15-17 year old boys in ice hockey is given. The purpose of the work is to improve the special endurance of 15-17 year old boys in ice hockey.*

***Key words**: young hockey player, methods of developing special endurance for young hockey players, test results.*

Введение. Тренировка в хоккее с шайбой способствует развитию высокой скоростной, силовой и игровой выносливости и развитию устойчивости сердечно – сосудистой и дыхательной систем к работе в условиях дефицита кислорода. Частота сердечных сокращений у хоккеистов в процессе тренировки колеблется в диапазоне от 160 до 195 ударов, составляя уровень напряжения, достигающего 75 – 80% от максимального. Специальная выносливость достигается разнообразными упражнениями в ледовых условиях и без ледовой тренировки: хоккеистам приходится повторять бег на дистанциях 250, 400, и 800 м, бегать с партнером на плечах для развития силовой выносливости наиболее нагружаемых мышц ног, повторять ускорения с максимальной скоростью, бегать «челночками» на дистанции, равной длине ледового поля, бегать по песку, в горку, по лестнице, выполнять серии прыжков со скакалкой, использовать фрагменты других игр.

В процессе ледовой подготовки хоккеисты совершенствуют технику скоростного бега на коньках и его варианты (длинным и коротким шагом, спиной вперед, с поворотами, торможениями, с преодалением препятствий), осваивают различные способы ведения шайбы, остановок, бросков в цель на различных расстояниях. Особенности хоккея – в творческом использовании арсенала технических навыков, в адекватном выборе решений в неожиданно складывающихся ситуациях игры, что составляет область тактического мышления. Истинное мастерство в хоккее достигается только путем взаимосвязи технического и совершенства, высокого уровня развития физических качеств и игрового интеллекта. Преимущество в единоборстве хоккеистов на стороне тех, кто отличается индивидуальным игровым стилем, умением интуитивно находить необычные, оригинальные решения тактических задач и может максимально мобилизовать свой потенциал.

Одной из тенденций в развитии современного хоккея с шайбой является дальнейшее повышение интенсивности игры. Анализ игр Чемпионатов мира и России последних лет показал, что указанная тенденция характерна и для матчей молодежных и юношеских команд.

Без хороших физических данных, без полной отдачи сил в хоккее с шайбой не поможет ни какая техника. Взаимное переплетение физических данных, техники, тактического мышления и психологических особенностей создает личность игрока и обуславливает его в коллективной игре.

Исследования С. К. Фомина (1988г.) показали, что в течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции. В период матча организм хоккеиста испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя. Игрок должен научиться экономно, расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке.

Эти способности организма характеризуют проявление такого физического качества, как специальная выносливость. Специальной выносливости, по нашему мнению, в физической подготовке хоккеистов уделяется недостаточно внимания. Ведь, не учитывая данный вопрос в современном хоккее с шайбой с увеличивающейся скоротечностью протекания игры, достичь высоких результатов невозможно. Но причиной увеличения скорости в хоккее стало не только внесение изменений в правила игры, тактического рисунка игры, но и все большее привлечение в профессиональные команды мастеров молодых игроков, которые в силу физиологических особенностей своего организма достигают в развитии специальной выносливости более высоких результатов. Поэтому развитие специальной выносливости хоккеиста является актуальной темой.

Объектом исследования данной работы является процесс специальной физической подготовки юношей 15-17 в хоккее с шайбой.

Предмет исследования - методика развития специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккее с шайбой.

Цель работы – совершенствование специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккее с шайбой.

Задачи:

1 Изучить анатомо-физиологические особенности юношей 15 - 17 лет;

2 Рассмотреть основы физической подготовки хоккеистов.

3 Разработать методику развития специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккее с шайбой, и проверить ее эффективность.

Рабочая гипотеза – предполагается, что разработанная нами методика развития специальной выносливости с использованием отягощений повысит уровень физической подготовленности юношей 15-17 лет в хоккее с шайбой.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Методики развития специальной выносливости юношей в хоккеи с шайбой.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Специальная выносливость классифицируется:

– по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);

– по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);

– по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных ис-

точников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Главной задачей при развитии выносливости у детей юношеского возраста является создание условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Применительно к хоккею с шайбой можно сказать, что специальная выносливость – это специфическое свойство организма сохранять дееспособность при мускульной работе максимально высокой интенсивности и высокий уровень обменных процессов в мышцах в анаэробных (безкислородных) условиях, когда организм способен работать на внутренних кислородных резервах. В хоккее с шайбой специальная выносливость обусловлена спецификой игры.

Продолжительность нагрузки в матче приблизительно такая же, как в беге на среднюю и длинную дистанции, что являет собой характер долговременной выносливости. Различие же – в постоянном чередовании интервалов и в самих двигательных формах. Кроме того, игра часто прерывается нарушением правил или заменами игроков, что придает нагрузке интервальный характер.

Средняя продолжительность выносливости соответствует выносливости в рамках одного тайма. Игрок достигает как бы состояния инерции. Это значит, что для игровой деятельности хоккеиста необходимо больше анаэробных маршей при умеренной кислородной недостаточности. Средняя продолжительность выносливости зависит, прежде всего, от уровня общей и специальной выносливости. Здесь весьма важно, насколько игрок способен переносить достаточно активное и постоянно повторяющееся двигательное сопротивление.

Специальная выносливость зависит от сопротивляемости усталости в анаэробных условиях.

Очевидно, что в хоккеи с шайбой представлены все основные виды выносливости, хотя и в разных пропорциях.

Методика воспитания выносливости. Совершенствование выносливости хоккеиста происходит лишь в том случае, если в тренировочной и сорев-

новательной деятельности он преодолевает определенное утомление. Зная о том, что в основе физического утомления и выносливости лежат различные процессы энергообеспечения мышечной деятельности, можно целенаправленно воздействовать на них соответствующими средствами и методами с целью повышения уровня их функционирования [4].

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты тестов были обработаны с помощью методов математической статистики и занесены в таблицы 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования

Тесты	Контрольная группа	Эксперимент. Группа	t	t-таб.	P (0,05)
	X ± m	X ± m			
Бег на 3000м	663±0,16	661±0,16	0,84	2,10	>
Челночный бег 18м, 12 раз	49,8±0,45	48,6±0,57	1,26	2,10	>
8 минутный бег на коньках	2,7±0,02	2,8±0,03	1,74	2,10	>
Подтягивание на перекладине	12,8±0,82	13,4±0,72	1,85	2,10	>

Как видно из таблицы 1 показатели тестирования контрольной и экспериментальной групп, проведенного до эксперимента, не имели достоверных различий.

По окончания эксперимента было проведено повторное тестирование занимающихся контрольной и экспериментальной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования

Тесты	Контрольная группа	Эксперимент. Группа	t	t-таб	P (0,05)
	X ± m	X ± m			
Бег на 3000м	660±0,17	606±0,12	2,15	2,10	<
Челночный бег 18м, 12 раз	48,1±0,5	46,5±0,44	2,26	2,10	<
8 минутный бег на коньках	3,0±0,04	3,2±0,03	2,71	2,10	<
Подтягивание на перекладине	15,2±0,66	16,2±0,63	1,88	2,10	>

Из таблицы 2 мы видим, что различия по 3 тестам достоверны, что позволяет судить о значительном увеличении результатов экспериментальной группе.

Если сравнить каждый тест в отдельности до проведения эксперимента и после него, то мы увидим следующее:

В беге на 3000 м (Рис.1) результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента составляли 663 и 661 секунд соответственно, а после опыта – 660 и 606 соответственно. Таким образом, прирост показателей в экспериментальной группе выше и различия достоверны.

Выводы. 1 Изучив анатомо-физиологические особенности юношей 15-17 лет, мы выявили, что в этот период происходит интенсивный рост костной ткани, продолжается увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура, а к 16 годам достигает высокого уровня развития. По показателям физического и функционального развития хоккеисты 15-17 лет приближаются к взрослым спортсменам, соответственно тренировочные занятия по форме, характеру и направленности мало чем отличаются от занятий взрослых хоккеистов. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько меньше. Учет возрастных изменений организма, его особенностей и возможностей, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного "старения" молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

2 Физическая подготовка является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста. Рассмотрев ее основы мы выяснили, что физическую подготовку принято делить на общую (направленную на всестороннее развитие) и специальную (направленную на развитие качеств, более специфичных для хоккея, избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях). Основными задачами физической подготовки являются: повышение уровня функциональных возможностей различных систем организма и развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

3 Изучив методики развития специальной выносливости юных хоккеистов мы установили, что воздействие тренировочных упражнений на организм спортсмена зависит от комплексного влияния основных компонентов физической нагрузки: интенсивности и продолжительности упражнения, количества повторений, величины интервалов отдыха и его характера.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Мотыгулин Егор Игоревич
тренер, МБУ СШ «Металлург-спорт», г. Челябинск
E-mail: Gus13@list.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Проведен формирующий педагогический эксперимент на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Металлург-спорт» г. Челябинска, в котором приняло участие 40 хоккеистов. Разработана педагогическая технология со-*

вершенствования технико-тактической подготовки хоккеистов. Прирост результатов в экспериментальной группе при оценке технической подготовленности составил 51,3%, в контрольной группе – 20,2%; при оценке тактической подготовленности прирост результатов в экспериментальной группе составил 47,0%, в контрольной – 19,0%. Таким образом, разработанная экспериментальная педагогическая технология оказала положительное влияние на уровень сформированности технико-тактических действий хоккеистов на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: *технико-тактические действия, методика подготовки, юные хоккеисты.*

IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Motygulin Egor Igorevich
coach, hockey school «Metallurg-sport», Chelyabinsk
E-mail: Gus13@list.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich*,*
associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *A formative pedagogical experiment was carried out on the basis of the Municipal Budgetary Institution «Sports School «Metallurg-Sport» in Chelyabinsk, in which 40 hockey players took part. A pedagogical technology has been developed to improve the technical and tactical training of hockey players. The increase in results in the experimental group when assessing technical readiness was 51.3%, in the control group - 20.2%; when assessing tactical readiness, the increase in results in the experimental group was 47.0%, in the control group - 19.0%. Thus, the developed experimental pedagogical technology had a positive impact on the level of formation of technical and tactical actions of hockey players at the stage of sports specialization.*

Key words: *technical and tactical actions, training methodology, young hockey players.*

Введение. Хоккей с шайбой входит в пятерку самых популярных игровых видов спорта в мире, на зрителей оказывает благоприятное впечатление высокие скорости, силовой характер игры, насыщенность игровых моментов. Однако искушенный болельщик в первую очередь оценит красоту игровых комбинаций, изящный тактический рисунок, выверенную технику передачи, обводки и броска, их своевременность и уместность. Все эти черты изначально отличали советский хоккей от канадского. На данный необходимо констатировать тот факт, что североамериканский хоккей впитал в себя лучшие черты европейского и представляет собой сплав самых эффективных хоккейных школ. Отсюда произрастает высокая популярность Национальной хоккейной лиги и, как следствие, ее коммерческая успешность. Итак, современный хоккей по обе стороны океана требует от игроков высокого уровня технической и тактической подготовки. В данной работе будут рассмотрены теоретические и практические аспекты технико-тактической подготовки хоккеистов.

Далее рассмотрена педагогическая технология совершенствования технико-тактической подготовки хоккеистов, при реализации которой создаются педагогические условия для эффективного формирования у них профессиональных

навыков. Она включает в себя: поисково-диагностический, организационный, содержательный, технологический, деятельностно-ориентировочный и оценочно-результативный компоненты и этапы реализации.

Поисков-диагностический компонент включал анализ тенденций и направления совершенствования технико-тактического мастерства хоккеистов.

В этой связи на 1-м этапе реализации педагогической технологии нами было определено, что важнейшим фактором, влияющим на двигательную подготовленность хоккеистов, является технико-тактическая подготовка.

Выявленная значимость факторов позволила определиться в направлениях и подходах в тренировочном процессе, которые ориентированы на разностороннюю и индивидуальную работу с акцентом на увеличение нагрузки в отдельных упражнениях, объема упражнений избирательной направленности, повышение объема использования специализированных упражнений при сохранении на прежнем уровне общего объема.

Организационный компонент включал в себя обеспечение вариативных организационных форм реализации экспериментальной педагогической технологии, а также педагогические условия, академические занятия, тренировочные занятия, которые реализовывались на 2 этапе.

Содержательный компонент. Содержательный компонент включал содержание педагогической технологии и выше представленных организационных форм.

Упражнения распределены в зависимости от направленности их использования. ТТД реализовывались в рамках совершенствования индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий, упражнения использовались с учетом амплуа игроков. Объем использованных средств распределялся в ЭГ в рамках экспериментальной педагогической технологии. В КГ хоккеисты занимались по традиционной программе.

Технологический компонент включал в себя определение значимых средств и приемов технико-тактической подготовки, систематизацию средств ТТП (индивидуально-групповых, командных), выбор и использование педагогических и технологических приемов. Данный компонент реализовывался на 3-м этапе.

В тренировочных занятиях КГ наблюдалось: использование в большем объеме однообразных средств, причем в однотипных занятиях тренировочная программа была стабильна на протяжении определенного этапа; доминирование соревновательных упражнений; однонаправленные тренировочные занятия; приоритетное применение в микроциклах групповых и командных технико-тактических действий; в меньшем объеме по сравнению с ЭГ применялись 2-сторонние игры.

Таким образом, разработанная нами педагогическая технология технико-тактической подготовки хоккеистов в себя последовательные действия в работе с учетом результативных, ведущих и информативных технико-тактических действий, время применения групп упражнений, соответствующих особенностям будущей соревновательной деятельности и адекватных особенностям тренировочного процесса с акцентом на игровой метод обучения и действий по амплуа игроков. Деятельностно-ориентировочный компо-

нент включал в себя организацию обратной связи, коррекцию содержания работы.

Оценочно-результативный компонент включал в себя осуществление оценки эффективности реализации методики совершенствования ТТП.

Контроль технико-тактической подготовленности хоккеистов являлся составной частью педагогического эксперимента. Объективная информация о технико-тактической подготовленности хоккеистов после серии игр позволяла нам анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в технико-тактическую подготовку.

Организация исследования. С целью обоснования эффективности педагогической технологии проведен формирующий педагогический эксперимент на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Металлург-спорт» г. Челябинска, направленный на практическое обоснование эффективности реализации педагогической технологии технико-тактической подготовки хоккеистов, обеспечивающей создание комплекса педагогических условий для повышения эффективности формирования у них профессиональной компетентности, в котором приняло участие 40 хоккеистов (20 – составило контрольную группу и 20 – экспериментальную).

Результаты исследования. Сравнительный анализ качества овладения технико-тактических действий хоккеистов опытных групп показал, что в начале эксперимента статистически достоверных различий не наблюдалось в обозначенных показателях между испытуемыми опытных групп и находились в пределах 2,94 балла у хоккеистов контрольной группы и 2,84 балла у хоккеистов экспериментальной группы при оценке технической подготовленности и 2,89 балла у хоккеистов контрольной группы и 2,91 балл у хоккеистов экспериментальной группы при оценке тактической подготовленности

После проведения эксперимента были выявлены статистически достоверные отличия между обозначенными показателями хоккеистов опытных групп и составили 3,6 балла у хоккеистов контрольной группы и 4,8 балла – у хоккеистов экспериментальной группы при оценке их технической подготовленности и 3,5 балла у хоккеистов контрольной группы и 4,7 балла у хоккеистов экспериментальной группы при оценке их уровня тактической подготовленности.

Вывод. Таким образом, разработанная экспериментальная педагогическая технология оказала положительное влияние на уровень технической и тактической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы и повышение качества овладения хоккеистов основных технико-тактических действий хоккея.

Список литературы:

1. Зайцев, В. К. Глобализация атаки – тактика опережающих построений игры в хоккее : учеб. пособие / В. К. Зайцев. – М. : РГАФК, 2000. – 45 с.

2. Иванов, М. Б. Педагогические условия формирования дидактической компетентности у будущих тренеров по хоккею / М. Б. Иванов // Омский научный вестник. Серия : Общество. История. Современность. – 2012. – № 5 (112). – С. 203-206.

3. Иванов, М. Б. Формирование дидактической компетентности будущих тренеров по хоккею на основе совершенствования технико-тактической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Б. Иванов – Набережные Челны : ПоволжскаяГАФК, 2013. – 23 с.

4. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учеб.-метод. пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2006. – 45 с.
5. Колосков, В. И. Управление подготовкой хоккеистов / В. И. Колосков, В. П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 162 с.
6. Мудрук, А. В. Обучение основам тактики хоккея : учеб. пособие / А. В. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2005. – 40 с.
7. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2003. – 352 с.

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДО 2025 ГОДА

Назаров Андрей Егорович,
тренер, МБУ СШ «Металлург-спорт»,
г. Челябинск
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный
университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены основные направления развития в организации подготовки спортивного резерва. Проанализированы основные положения Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года.*

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва, концепция подготовки спортивного резерва, спортивный резерв.

CONCEPT OF SPORTS RESERVE TRAINING IN THE RUSSIAN FEDERATION UNTIL 2025

Nazarov Andrey Egorovich,
coach, of MBU secondary school «Metallurg-sport»,
Chelyabinsk;
Zakharova Svetlana Alexandrovna
candidate of law, associate professor, Ural State
University of Physical Education, Chelyabinsk;

Abstract. *The article discusses the main directions of development in the organization of training of sports reserves. The main provisions Of the concept of training the sports reserve in the Russian Federation until 2025 are analyzed.*

Key words: *sports reserve training, the concept of training of sports reserve sports reserve.*

Подготовка спортивного резерва является основным критерием оценки деятельности страны в деле достижения высоких спортивных результатов. Одним из определяющих данные показатели факторов, является эффективная система управления подготовкой спортивного резерва. Построение такой системы зависит от качественно разработанных нормативных документов, вклю-

чая программные долгосрочные документы. Гарантиями высших достижений в спорте является эффективная и системная работа по подготовке спортивного резерва [2].

В настоящее время для выхода на международную арену спортсменам высокого класса необходима гармонизация национальных нормативных документов с международными договорами и иными актами, подписантами которых является Российская Федерация. Международные стандарты предъявляют всё более высокие требования к качеству подготовки спортивного резерва, что требует постоянного совершенствования системы подготовки спортивного резерва в обеспечении её тренерскими кадрами высокого класса. Кроме того, своей оптимизации требует нормативно-правовое, научное, методическое, медицинское, антидопинговое и психологическое сопровождение тренировочного процесса, укрепление материально-технической базы организаций спортивной подготовки.

Так, на основании поручения Президента РФ от 11 мая 2016 года разработана и утверждена Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и План мероприятий по её реализации, включающий меры по развитию учреждений спортивной подготовки; по совершенствованию системы отбора одарённых детей; по совершенствованию системы оплаты труда тренеров [4].

Годы перехода к рыночной экономике пагубно отразились на развитии сферы физической культуры и спорта, на её нормативном правовом, научном и научно-методическом обеспечении. Что в свою очередь сказалось на качестве выступления российских спортсменов в последующие годы. В таких условиях руководством страны был поднят вопрос о повышении продуктивности работы в области спорта и приняты кардинальные меры по повышению качества функционирования различных структур в системе подготовки спортивного резерва.

Решение данного вопроса стало возможным через создание системы государственных учреждений, обеспечивающих научно обоснованный отбор перспективных детей, развитие конкуренции в молодёжном и детско-юношеском спорте, целенаправленную подготовку молодых спортсменов к высшим достижениям в спорте. Как показало исследование, основной целью Концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года является обеспечение условий, необходимых для подготовки и отбора перспективных спортсменов, способных войти в состав спортивных сборных команд РФ. Достижение указанной цели предусматривает формирование эффективной общегосударственной системы подготовки спортивного резерва в России.

Сложившаяся практика потребовала принятия мер, направленных на модернизацию всей системы подготовки спортивного резерва. В последние годы осуществляется систематизация и оптимизация организаций подготовки спортивного резерва, чётко определяются их правовой статус и виды деятельности. В основном систему подготовки спортивного резерва образуют два ос-

новных субъекта – спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва [5].

Согласно данным, представленным региональными органами исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, в 2018 году 2672 физкультурно-спортивные организации перешли на программы спортивной подготовки, что составило 85 % от общей численности физкультурно-спортивных организаций. На основе деятельности таких организаций и предполагается реализация Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Благодаря организованной деятельности физкультурно-спортивных организаций, спортсмен может в более полном объёме реализовать свои возможности, проанализировать уровень спортивной подготовленности, достичь поставленных целей для дальнейшего развития физической, психической, технико-тактической подготовки, а так же для успешного выступления на спортивных соревнованиях.

По данным Министерства спорта РФ общее число лиц, занимающихся в системе подготовки спортивного резерва, составляет около 3,4 млн. человек, из них примерно 3,3 млн. человек являются спортсменами, 95 тыс. человек – тренерами.

Общая численность спортсменов, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки, составляет 3,29 млн. человек, из них 759 тыс. человек на спортивно-оздоровительном этапе; 1,5 млн. спортсменов – на этапе начальной подготовки; 954 тыс. человек – на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); 55 тыс. спортсменов – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 18 тыс. – на этапе высшего спортивного мастерства.

Представленные статистические данные свидетельствуют о том, что с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4 % спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства переходит 5,8 % спортсменов.

В связи, с чем возникает необходимость модернизации системы отбора и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, а также необходима разработка единых методических подходов к организации тренировочного процесса.

Механизмы управления системой подготовки спортивного резерва на федеральном уровне представлены Центром подготовки спортивных сборных команд России и Федеральным центром подготовки спортивного резерва.

На региональном уровне механизмы управления системой подготовки спортивного резерва представлены органами исполнительной власти субъектов РФ в сфере физической культуры и спорта и региональными центрами спортивной подготовки спортивных сборных команд субъекта РФ.

Деятельность Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» направлена:

– на координирование работы физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;

– на разработку программ спортивной подготовки по видам спорта;

– на реализацию единого календарного плана;

– на оказание содействия функционированию федеральных экспериментальных (инновационных) площадок.

Федеральный центр подготовки спортивного резерва действует на основании Устава, утверждённого приказом Минспорта России от 5 августа 2016 г. № 933. Федеральный центр призван координировать деятельность организаций по подготовке спортивного резерва; организовывать и проводить официальные и физкультурные и спортивные мероприятия; осуществлять образовательную деятельность, а также инновационную и экспериментальную деятельность в сфере физической культуры и спорта [1].

На базе Федерального центра подготовки спортивного резерва создан единый методический центр, который взаимодействует с общероссийскими спортивными федерациями, другими физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими подготовку спортивного резерва.

Дальнейшее совершенствование управления системой подготовки спортивного резерва должно осуществляться путём повышения эффективности взаимодействия государственных органов субъектов РФ и муниципальных органов в обеспечении физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, материально-ресурсной базой и формированием механизмов совместной эксплуатации спортивных объектов и сооружений с целью осуществления спортивной подготовки [3].

Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года определила приоритетные направления развития системы подготовки спортивного резерва, основные цели и задачи. Её реализация рассчитана на два этапа. На первом этапе (2019-2020 гг.) осуществляются организационные решения по выполнению запланированных мероприятий, внесение соответствующих изменений и корректировка законодательства, стратегических и программных документов. Второй этап (2021-2025 гг.) предусматривает реализацию запланированных мероприятий, выполнение целевых показателей.

Список литературы:

1. Вырупаев, К. В. Основные направления государственной политики по модернизации системы подготовки спортивного резерва / К. В. Вырупаев // Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., 3-4 декабря 2015 г., г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.minsport.gov.ru (дата обращения 22.10.2020).

2. Галиева, Е. Б. Нормативно-правовое обеспечение реализации государственных программ развития физической культуры и спорта / Е. Б. Галиева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 4 (7). – С. 35-39.

3. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года // Вестник спортивного резерва. – 2017. – № 1. – С. 4-29.

4. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года) : распор. Правительства Рос.

Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2018. – 29 окт. – № 44. – Ст. 6770.

5. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации : приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 // Официально документ опубликован не был [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.pravo.gov.ru (дата обращения 20.04.2020).

ПРАВОВОЙ СТАТУС ХОККЕЙНОГО АГЕНТА

Немов Андрей Александрович,
тренер МАУ Спортивная школа № 7, г. Златоуст;
Захарова Светлана Александровна
к.ю.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы правового статуса хоккейного агента, который в настоящее время занимает особое место в списке субъектов профессионального хоккея. Изучение и исследование правового положения хоккейного агента будет способствовать пониманию его роли в развитии профессионального хоккея.*

Ключевые слова: *правовой статус хоккейного агента, профессиональная спортивная лига, профессиональный спортивный клуб, профессиональный спортсмен.*

LEGAL STATUS OF A HOCKEY AGENT

Nemov Andrey Alexandrovich,
coach of UIA Sports school No. 7, Zlatoust;
Zakharova Svetlana Alexandrovna
phd in law, associate professor, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract. *The article deals with topical issues of the legal status of a hockey agent, which currently occupies a special place in the list of subjects of professional hockey. The study and research of the legal status of a hockey agent will help to understand its role in the development of professional hockey.*

Key words: *legal status of a hockey agent, professional sports League, professional sports club, professional athlete.*

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта (далее Закон о спорте) в пункте 20.2 статьи 2 [3] даёт правовое понятие такому субъекту физической культуры и спорта как спортивный агент. Спортивный агент – это физическое или юридическое лицо, осуществляющее посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве спортсменов и тренеров в профессиональный спортивный клуб.

Данное определение было введено в Закон о спорте только в 2016 году. Его понятие распространяется на все виды спорта. В каждом виде спорта агенты называются по-разному: в хоккее – хоккейный агент, его деятельность регламентируется локальными документами Федерации хоккея России (ФХР); деятельность футбольного агента регулируется локальными документами Российского футбольного союза (РФС) и т. д. Вместе с тем, в зарубежных нормативных источниках и международных документах, а также в практике профессионального спорта институт спортивного агентирования является одним из наиболее привлекательных и высокооплачиваемых. Поэтому стремление хоккеистов и других профессиональных спортсменов по видам спорта по завершении спортивной карьеры оправдано.

Изучая законодательное определение спортивного агента, мы проанализировали мнение И. Б. Эйдельмана, который отмечает, что спортивные агенты являются исключительно физическими лицами, деятельность которых превалирующим образом подчинена действию локально-корпоративных актов, принимаемых на базе крупных спортивных организаций [4]. Таким образом, ранее агентская деятельность в сфере спорта регулировалась исключительно локально-корпоративными актами, принимаемыми на базе крупных спортивных организаций, а в настоящее время, агентская деятельность в спорте потребовала своего законодательного закрепления, так как спортивные агенты уже давно действуют в интересах спортсменов и тренеров, осуществляя для них подбор профессиональных вакансий.

По мнению Т. Ю. Коршуновой, спортивными агентами можно назвать лиц, которые специально изучают потребительский рынок с целью предоставления услуг в сфере профессионального спорта, осуществляют связи с общественностью и прочее [2]. Г. Г. Ишембитова предлагает понимать под хоккейным агентом физическое или юридическое лицо, за вознаграждение, оказывающее юридические, консультационные и прочие услуги хоккеисту и представляющее его интересы. Сложившаяся практика показывает, что спортивные федерации самостоятельно определяют для себя понятие агента, а авторы научных работ ведут между собой дискуссии и не оставляют попытки сформировать единый термин для закрепления его в законе [1].

Статья 19.3 Закона о спорте закрепляет права, обязанности и порядок аккредитации спортивного агента. Рассмотрим их регламентацию в аспекте законодательного регулирования.

Итак, спортивные агенты вправе:

– заключать агентские договоры со спортсменами, тренерами и профессиональными клубами;

– обращаться за разрешением споров в арбитраж или прибегать к процедурам досудебного урегулирования споров, в том числе медиации;

– осуществлять иные права.

Арбитраж – это третейское разбирательство. Споры, с которыми агент вправе обращаться в арбитраж, возникают в связи с осуществлением агентской деятельности.

Спортивные агенты обязаны:

– соблюдать законодательство РФ и нормы организаций, осуществляющих их аккредитацию;

– добросовестно защищать права и законные интересы своих клиентов;

– не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах;

– соблюдать этические нормы в области спорта;

– исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ.

Участие спортивного агента в азартных играх и тотализаторах может проявляться путём заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, в которых они осуществляют агентскую деятельность. Решение законодателя ввести такой запрет крайне актуально и значимо, поскольку их отсутствие «развязывает руки» и дозволяет подобные нарушения. Участие агента в азартных играх и тотализаторах противоречит всем спортивным правилам и профессиональной этике.

Спортивные агенты не имеют права содействовать в трудоустройстве в профессиональные спортивные клубы спортсменам, которые не достигли возраста шестнадцати лет на основании возмездного договора. С такими клиентами, агент может работать только на безвозмездной основе на основании соглашения, заключаемого в соответствии с гражданским законодательством РФ.

В настоящее время законодательное регулирование правового статуса спортивного агента носит незавершённый характер.

Формулировки в статье 19.3 Закона о спорте «осуществлять иные права» и «исполнять иные обязанности» предполагают отсылку к локальным корпоративным актам. К счастью, в хоккее такой акт существует. Документ, разработанный ФХР – «Положение о деятельности хоккейных агентов», утверждено Советом директоров КХЛ протоколом от 23 марта 2018 года № 82. В этом положении в разделе термины содержится определение хоккейного агента.

Хоккейный агент – это субъект профессионального спорта, аккредитованный в соответствии с Положением и имеющий право осуществлять посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве хоккеистов и тренеров в профессиональные спортивные клубы (включая иностранные клубы), в том числе представляющий интересы хоккеистов и тренеров (включая иностранных) в переговорах с целью заключения (изменения, прекращения) трудовых договоров. В положении ссылаются на то, что хоккейный агент – это субъект профессионального спорта. Это объясняется статьей 5 Закона о спорте, посвященной субъектам физической культуры и спорта в РФ, где спортивные агенты включены в перечень.

Однако полагаем, что определение хоккейного агента не отражает полноты всех задач и функций такого лица. Во-первых, существует острая необходимость законодателю дать общее основополагающее понятие спортивного агента, на которое могли бы полагаться спортивные федерации, чтобы дать своё конкретизированное понятие с поправкой на особенности своего вида

спорта. Во-вторых, термин, который представлен ФХР в Положении слишком размытый и не отражает правового положения хоккейного агента. Понятие хоккейного агента необходимо раскрыть исходя из всех функций и задач агента, так как трудоустройство и представление клиента в переговорах – только две из перечня функций хоккейного агента, установленных Положением.

Под основной задачей хоккейного агента, подразумевая оказание комплекса услуг в интересах представляемого хоккеиста, в том числе содействие в принятии наиболее приемлемого для хоккеиста решения по совершению сделки или заключаемого трудового договора.

В главе 4 Положения представлен более широкий перечень прав и обязанностей хоккейных агентов.

Хоккейный агент вправе:

– заключать агентские договоры с хоккеистами в порядке, установленным действующим законодательством РФ и Положением о хоккейных агентах;

– обращаться за разрешением споров, возникающих в связи с осуществлением своей деятельности, в Дисциплинарный комитет ФХР или Совместную Дисциплинарную палату ФХР и КХЛ, прибегать к процедурам досудебного урегулирования споров, в том числе к процедуре медиации;

– получать информацию от ФХР, КХЛ и клубов в отношении хоккеистов, с которыми агент заключил агентские договоры;

– осуществлять иные права.

Дисциплинарный комитет ФХР – это юрисдикционный орган при ФХР, который осуществляет свою деятельность на основании Устава ФХР и Дисциплинарного регламента ФХР. Совместная Дисциплинарная палата ФХР и КХЛ – это также юрисдикционный орган, осуществляющий рассмотрение споров, в которых одна из сторон является субъектом соревнований, проводимых ФХР, а другая, проводимых КХЛ.

В обязанности агента входит:

– соблюдение законодательства РФ, Положения о хоккейных агентах, норм ИИХФ, ФХР и КХЛ;

– добросовестная защита прав и законных интересов своего клиента;

– оказание правового и иного содействия клиенту при заключении им договора с клубом;

– своевременная оплата аккредитационного взноса в соответствии с Положением;

– не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путём заключения пари на спортивные соревнования по хоккею;

– соблюдение Кодекса этики ФХР и иных этических норм в области спорта;

– регистрация агентских договоров и любых их изменений в Комиссии;

– разъяснение клиентам необходимости соблюдения ими действующего законодательства РФ в сфере спорта, норм и положений;

– в установленный срок представление по требованию Комиссии всей необходимой информации и документов;

– отсутствие договорных отношений с клубами, ФХР и КХЛ и не принимать вознаграждение любого характера от клубов;

– не представлять одновременно интересы тренера клуба и более чем трех хоккеистов, включенных в состав одного и того же клуба;

– за 48 часов до начала матча с участием клуба подавать в ФХР заявку на предоставление входных билетов;

– выполнять иные обязанности.

На основе проведённого исследования, мы приходим к выводу, что правовой статус хоккейного агента, а именно содержание его прав и обязанностей основывается на статусе спортивного агента, который регламентирован ст. 2 и ст. 19.3 Закона о спорте. На основе сравнительного анализа можно сказать, что у хоккейного агента значительно меньше прав, нежели обязанностей. Практика показывает, что агентская деятельность в хоккее стремительно развивается, в этой связи права и обязанности хоккейного агента систематически дополняются с целью ликвидации пробелов и коллизий в законодательстве о спорте.

Список литературы:

1. Ишембитова, Г. Г. Особенности агентского договора в спорте, как одного из видов гражданско-правовых договоров / Г. Г. Ишембитова, Н. Е. Равлюк // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. – № 15. – 2017. – С. 589-592.

2. Коршунова, Т. Ю. Регулирование профессиональной спортивной деятельности спортсменов-профессионалов: работник или свободный агент? / Т. Ю. Коршунова // Цивилист. Научно-практический журнал. – 2005. – № 4. – С.75-84.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 31.07.2020 года) [Текст] // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

4. Эйдельман, И. Б. Источники международно-правового регулирования агентской деятельности в спорте / И. Б. Эйдельман // Вестник финансового университета. – № 2 – 2013. – С. 74-79.

СКОРОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Никонов Константин Анатольевич
тренер, ДЮСШ «Молот», г. Чебаркуль;
Мищенко Наталья Юрьевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности развития скоростных способностей юных хоккеистов, процесс подготовки юных хоккеистов. Описываются средства и методы подготовки юных хоккеистов. Описывается проблема развития скоростных качеств.*

Ключевые слова: *юные хоккеисты, скоростные способности.*

SPEED FEATURES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Nikonov Konstantin Anatolievich
trainer, Youth Sports School «Molot», Chebarkul;
Mishchenko Natalia Yurievna
ph.d., associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article examines the features of the development of high-speed abilities of young hockey players, the process of training young hockey players. The means and methods of training young hockey players are described. The problem of development of speed qualities is described.*

Key words: *young hockey players, speed abilities.*

Актуальность. В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС). Характеристика быстроты и форм ее проявления.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1) быстроту простой и сложной двигательной реакции;

2) быстроту одиночного движения;

3) быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления;

4) частоту движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно появляющийся сигнал определенным движением или действием, имеет большое значение для рукопашного боя. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект или реакция выбора соответственно),

В простой реакции выделяют два ее компонента:

1) латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека;

2) моторный, за счет совершенствования, которого в основном и происходит сокращение времени реакции.

Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных людей наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА); у менее тренированных – время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния НМА. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС.

У хоккеистов выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления:

1) быстрота простой и сложной реакции;
2) стартовая скорость;
3) дистанционная скорость;
4) быстрота тормозных движений;
5) быстрота выполнения технических приемов игры;
6) быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Видимо, поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности.

Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра, которая во многом определяется уровнем развития других физических качеств (силы, ловкости, выносливости) и особенно техникой движения. В тренировочном процессе иногда нужно избирательно воздействовать на то или иное скоростное качество. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств хоккеистов.

В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движение партнера и противника, движение шайбы, изменение игровой ситуации и т.д.). Поэтому большое значение имеет быстрота простой и особенно сложных двигательных реакций.

Сложные реакции подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Латентное время сложной реакции выбора зависит от качества вариантов выбора и во многом определяется поведением противника. Например, нападающий, выходя один на один с вратарем противника, должен быстро выбрать наиболее уязвимое место вратаря и выполнить соответствующий технический прием (подкидку, подпуск, обводку).

Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1 с и слагается из четырех элементов:

1) увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);
2) прогнозировать его движение;
3) выбрать план действия;
4) выполнить движение (большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект).

Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря. Неслучайно, что у вратарей высокие показатели зрительно – моторной реакции. Исследованиями было установлено, что быстрота реакции вратаря в движении рукой с ловушкой составляет в среднем 0,18-0,21 с, с «блином» – 0,22-0,23 с; в движении ногой, одноименной с ловушкой, – 0,22-0,24 с, одноименной с «блином» – 0,24-0,26 с.

Если учесть, что в хоккее скорость полета шайбы в бросках достигает свыше 50 м/с, то это значит, что с расстояния до 10 м вратарь не успевает среагировать на шайбу. Однако очень часто вратарь точно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. И удается это ему не только благодаря правильному выбору позиции, но и за счет предугадывания направления полета шайбы, изучения подготовительных действий игрока, бросающего шайбу. Такие реакции называются реакциями антиципации. Они в хоккее приобретают особо важное значение.

Все виды реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей к быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов.

Исследование стартовой и дистанционной скорости бега хоккеиста на коньках показало, что как первая, так и вторая скорость определяется рядом факторов, из которых наиболее важны:

а) собственно – скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой эффектной импульсации ЦИС, подвижность нервных процессов, а также строением мышц;

б) взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина плеч рычагов и т.д.), внутримышечной координации (рекрутация и синхронизация двигательных единиц – ДЕ) и мышечной координации (взаимодействие отдельных мышечных групп мышц – синергистов и антогонистов);

в) техника бега на коньках, включающая состав и координационную структуру движения, временное соотношение основных фаз бега, рациональное распределение усилий в фазе отталкивания, положение туловища, своевременный перенос ОЦМ с одной ноги на другую, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное рациональное включение отдельных мышечных групп и т.д.

Быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы) определяется быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект); взрывной силой мышц плечевого пояса и особенно кистей рук; техникой движения.

Выводы. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, под которой подразумевается интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия; скорость одиночного движения; частоту движений; способность к ускорению.

Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам.

Список литературы:

1. Безель, А. С. Хоккей в СССР / А. С. Безель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 83 с.

2. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей : энциклопедия юного хоккеиста. – М. : Лабиринт, 2004. – 367 с.

3. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра–Спорт, 2000. – 64 с.

4. Волков, Е. А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх: учеб. пособие / Е. А. Волков, В. Н. Олефиренко. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 255 с.

5. Евсеева, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеева. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2003. – 174 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРЕШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Павлов Владислав Евгеньевич
тренер, МБУ СШОР им. С. Макарова, г. Челябинск
E-mail: vnpavlov@list.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет преимущественно скоростно-силовые двигательные действия, такие как броски шайбы, катание на коньках, единоборства. Поэтому развитие данных способностей является значимым аспектом тренировки хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки. Исследо-*

вание проводилась на базе МБУ «СШОР по хоккею им. С. Макарова» город Челябинск. Для совершенствования уровня скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов были использованы тренировочные средства на льду и в зале. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности используемых нами средств скоростно-силовой подготовленности.

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности, юные хоккеисты, педагогический эксперимент.*

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IMPROVEMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Pavlov Vladislav Evgenievich
coach, of hockey school thrm. S. Makarov, Cheliabinsk
E-mail: vnpavlov@list.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich*,*
Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *In the process of playing activity, a hockey player performs mainly high-speed-power motor actions, such as throws of a puck, ice skating, and single combats. Therefore, the development of these abilities is a significant aspect of hockey players' training at various stages of long-term training. The study was carried out on the basis of the MBU «SSHOR in hockey. S. Makarov» city of Chelyabinsk. To improve the level of speed-strength readiness of young hockey players, training means were used on the ice and in the hall. The obtained results testify to the effectiveness of the means of speed-strength readiness used by us.*

Key words: *speed-strength abilities, young hockey players, pedagogical experiment.*

Введение. Эффективность силовой и скоростно-силовой подготовки, наиболее важ-ной составляющей интегральной подготовки хоккеистов, обуславливается последовательными и целенаправленными ее изменениями в годичном цикле, как по структуре, так и по содержанию в зависимости от конкрет-ных задач отдельных этапов тренировочного процесса. В этой связи при-обретает особое значение рациональное построение силовой и скоростно-силовой подготовки на общеподготовительном этапе годичного макроцик-ла, предусматривающее системное использование основных тренировоч-ных средств и методов. Возрастные особенности человека являются важ-нейшим фактором организации и содержания занятий по силовой и ско-ростно-силовой подготовке. В юношеском возрасте важным является со-здание функциональной основы для силовых нагрузок, для возможности использования упражнений с отягощениями в будущем.

Организация исследования. Исследование проводилась на базе МБУ «СШОР по хоккею им. С. Макарова» город Челябинск. Для совершенствования скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов применялись следующие средства:

Комплекс упражнений в зале:

1 Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим исходным положением (далее И.п.);

2 Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки;

3 Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад;

4 Лазанье по канату (в три приема);

5 Прыжки вверх из исходного положения упор присев;

6 Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину;

7 Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени;

8 Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс упражнений на льду:

1 Ускорение от борта с резинкой на поясе;

2 Низкая передача шайбы;

3 Перетягивание партнера с помощью взятых в обе руки клюшек;

4 Перемещение автомобильной покрышки от края игрового поля до центра;

5 Бег по кругам вбрасывания;

6 Ведение шайбы с обводкой 4 стоек;

7 Приседание на одном коньке с поочередной сменой ног;

8 Догонялки в круге вбрасывания.

Для определения эффективности используемых средств скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов использовался метод педагогического тестирования. Условия прохождения тестирования были не сложные, они проводилось в спортивном зале. Команда хоккеистов в количестве 25 человек выполняла следующие контрольные испытания.

Обследование проводили с применением универсального динамометрического стенда (УДС-4), в основу конструкции которого положены принципы тензометрии и микрохронометрии, и скоростно-силового стенда, предназначенного для измерения скорости перемещения крюка клюшки на разных участках рабочей амплитуды движения по принципу микрохронометрии. В числе рассматривавшихся показателей были:

F макс – максимальная изометрическая сила; F дин – динамическая сила;

Q – градиент силы на начальном участке рабочей амплитуды движения;

V – скорость движения крюка клюшки с отягощением 200 г (примерно равным весу шайбы) на начальном и финальном участках рабочей амплитуды [5].

Результаты исследования. Результаты эксперимента отражены в таблицах 1 и 2. Анализ их свидетельствует о том, что показатели скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей, плечевого пояса и верхних конечностей значительно выросли после эксперимента.

Таблица 1 – Изменение показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей хоккеистов в результате эксперимента

Показатели					
$F_{макс}$(кг)		$F_{дин}$(кг)		(усл.ед)	
до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
86,3	92,8	83,7	91,3	173,4	210,1

На рисунке 1 показана диаграмма с изменениями показателей подготовленности мышц нижних конечностей до и после эксперимента.

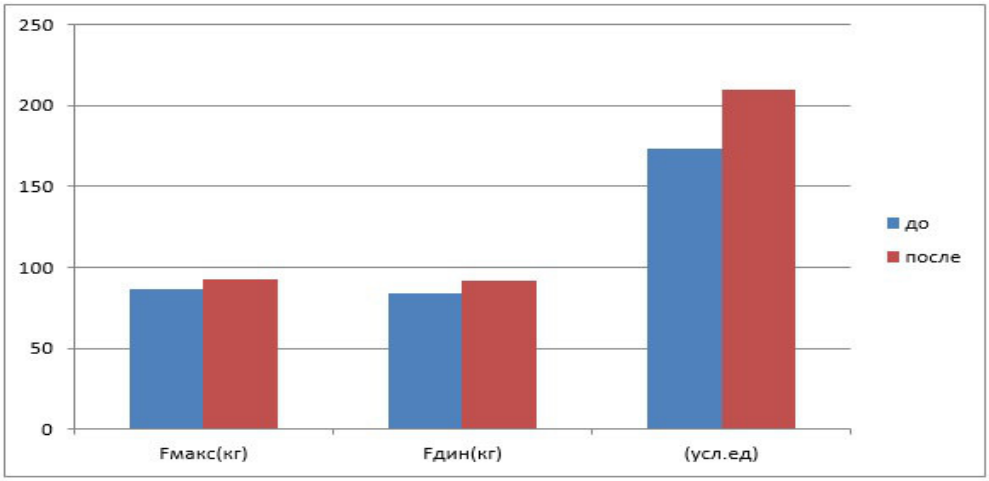


Рисунок 1 – Диаграмма с изменениями показателей подготовленности мышц нижних конечностей до и после эксперимента

Таблица 2 – Изменение показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности мышц плечевого пояса и рук у юных хоккеистов в результате эксперимента

Показатели					
$F_{макс}$(кг)		Скорость м/сек			
до эксперимента	после эксперимента	на начальном участке		на финальном участке	
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
6,7	9	1,52	1,65	10,3	13,03

На рисунках 2 и 3 изображены диаграммы изменений показателей подготовленности мышц плечевого пояса и рук до и после эксперимента.

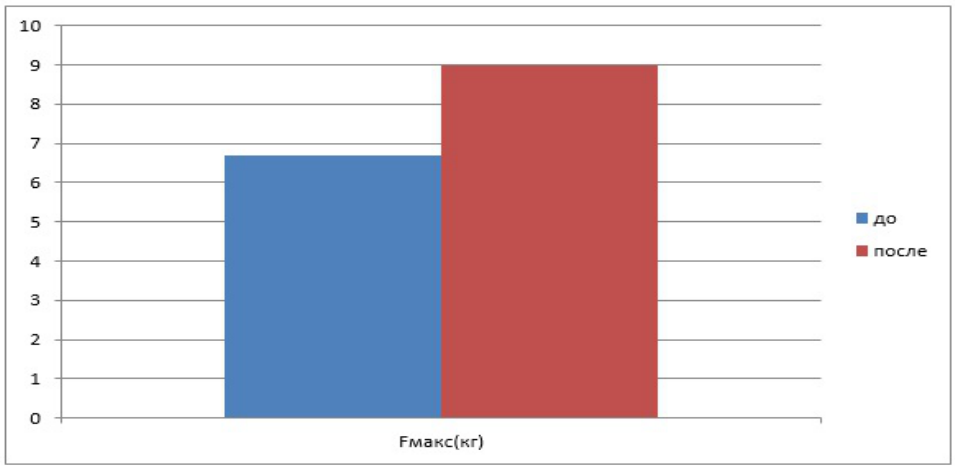


Рисунок 2 – Диаграмма изменений показателей подготовленности мышц плечевого пояса и рук до и после эксперимента

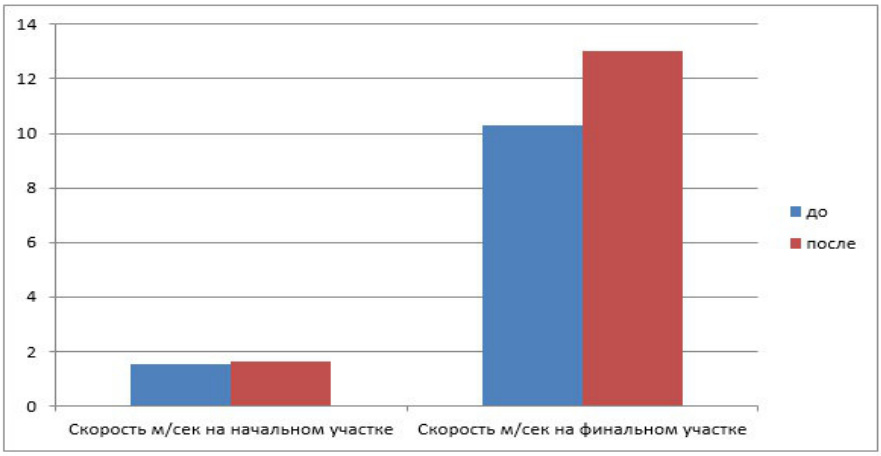


Рисунок 3 – Диаграмма изменений показателей подготовленности мышц плечевого пояса и рук до и после эксперимента

Методика развития скоростно-силовых качеств несет ряд преимуществ, которые, должны быть учтены тренерами и внедрены в тренировочный процесс. Данная работа позволила более четко описать структуру проведения данной формы организации занятия и в перспективе должна помочь осуществить тренерам поставленные высшим руководством задачи.

Вывод. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности используемых нами средств скоростно-силовой подготовленности.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.

2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель. – 2003. – 863 с.

3. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

4. Твист, П. Хоккей: Теория и практика. / П. Твист. – М.: АСТ «Астрель, 2005. – 288 с.

5. Martinmäki, S. Effects of High Intensity Cycling Interval Training on Endurance Performance In Ice-Hockey Players / S. Martinmäki // Master's Thesis Science of Sports Coaching and Fitness Testing. – 2012. – 59 p.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ 14-15 ЛЕТ

Решаев Степан Владимирович,
АНО «Хоккейный клуб «Металлург» ДЮСШ по хоккею «Металлург», г. Магнитогорск;
Винантов Владимир Васильевич
к.б.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы психофизиологических особенностей вратарей в хоккее с шайбой, которая в структуре и содержании игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока.*

Ключевые слова: *психофизиологических особенностей, вратарь в хоккее с шайбой, методы и средства подготовки вратарей.*

PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF GOALTENDERS IN HOCKEY WITH A PUCK 14-15 YEARS

Reshaev Stepan Vladimirovich,
ANO «Hockey club «Metallurg «DYUSSH hockey «Metallurg», Magnitogorsk;
Vinantov Vladimir Vasilievich
candidate of biological sciences, associate professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Актуальность. Вратарь является очень важным звеном команды, так как их вклад в результат исхода игры в настоящее время составляет от 50 до 70 %, он направляет деятельность полевых игроков, показатель игры команды во многом зависит от поведения и действий голкипера.

Структурно-функциональная характеристика деятельности вратаря в хоккее отличается значительной сложностью. Вратарь должен быстро и адекватно реагировать в игровой ситуации, принимать правильные решения. Эффективность деятельности вратаря зависит от показателей его взрывных усилий, которые зависят от уровня возбудимости, лабильности и подвижности сенсомоторных центров центральной нервной системы и ее устойчивости к прогрессирующему психоэмоциональному и физическому утомлению [1; 2; 3].

Объект исследования – вратари в хоккее с шайбой.

Цель исследования – выявить психофизиологические особенности юных вратарей команды.

Задачи исследования.

1 Проанализировать литературные источники по проблеме подготовки вратарей в хоккее с шайбой на основе их психофизиологических особенностей.

2 Выявить психологические особенности юных вратарей в хоккее с шайбой.

3 Выявить функциональные особенности нервной системы юных вратарей в хоккее с шайбой.

Экспериментальная работа проводилась на базе ДЮСШ «Металлург» г. Магнитогорск в 2020г. в начале соревновательного периода. В работе использовался программно-аппаратный комплекс «ПсихоТест» производства ООО «НейроСофт» г. Иваново.

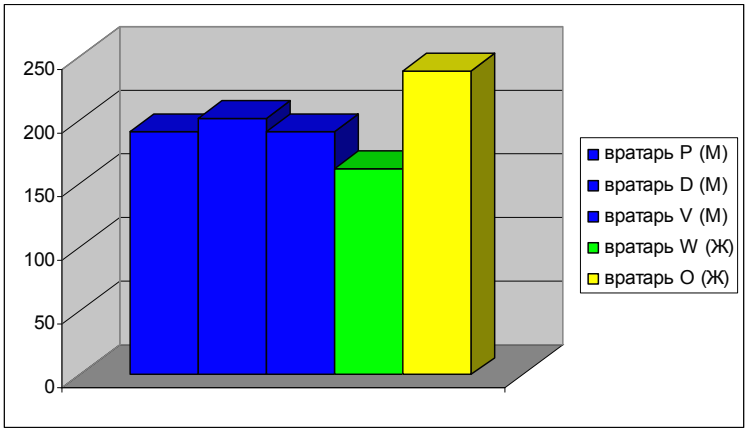
Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность партнеров, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 60 мин чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и, особенно, психического напряжения [4; 5; 6].

Вратарь в возрасте 14-15 лет в хоккейной команде занимает особое положение. Хоккейный вратарь — центральная фигура в команде. Вратарю должны быть присущи качества большинства представителей игровых видов спорта, такие, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, т. е. выполнять все то, что умеет делать полевой игрок.

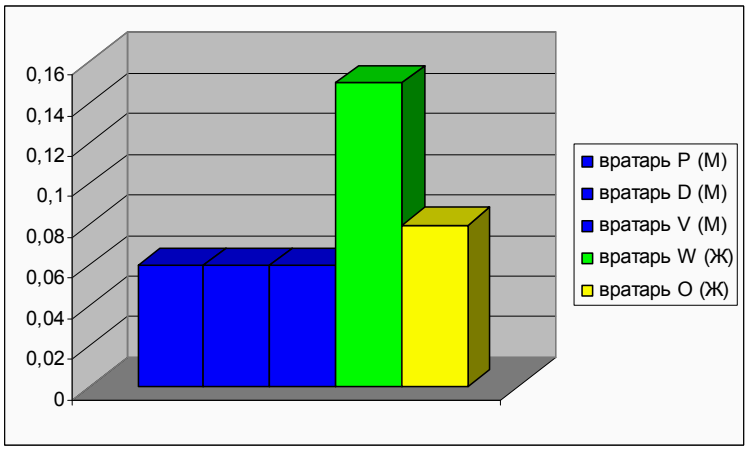
Актуальность данной проблемы и ее недостаточная теоретическая разработанность обусловили формулировку темы, гипотезы исследования.

Определение наличия приростов в скоростно-силовой подготовленности производили по результатам подготовительного периода июнь – август 2020г. В эксперименте участвовали шесть вратарей ХШ «Металлург» г. Магнитогорск в возрасте 14-15 лет [7; 8; 9].

Сравнительная характеристика вратарей позволила выявить, что среднее время простой зрительно-моторной реакции выбора у вратаря W меньше, а у вратаря О, наоборот больше, чем у D (рисунок 1).



А)

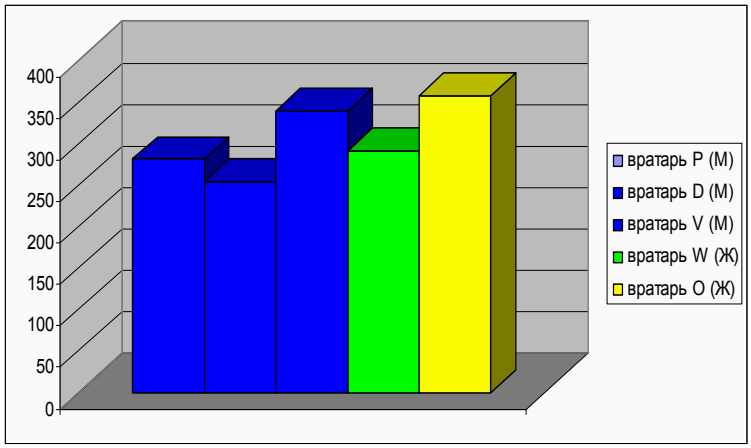


Б)

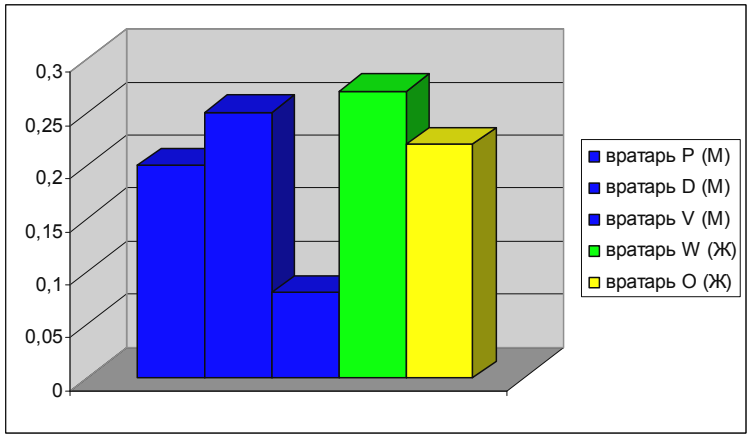
Рисунок 1 – Тест простая зрительно-моторная реакция вратарей в хоккее с шайбой А) среднее время ПЗМР; Б) коэффициент Уиппла

Интересно, что в более сложном тесте «Реакция выбора» среднее значение времени реакции у вратаря W практически такое же, как и у D, а у вратаря О – результаты хуже (рисунок 2). Необходимо отметить, что в точности реак-

ций выбора все вратари имеют низкие показатели (>0,06 у.е). Наихудший результат по коэффициенту Уиппла выявлен у вратаря W.



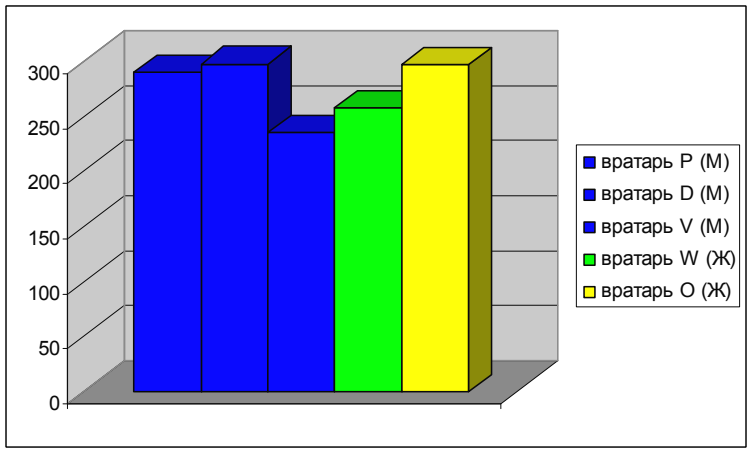
А)



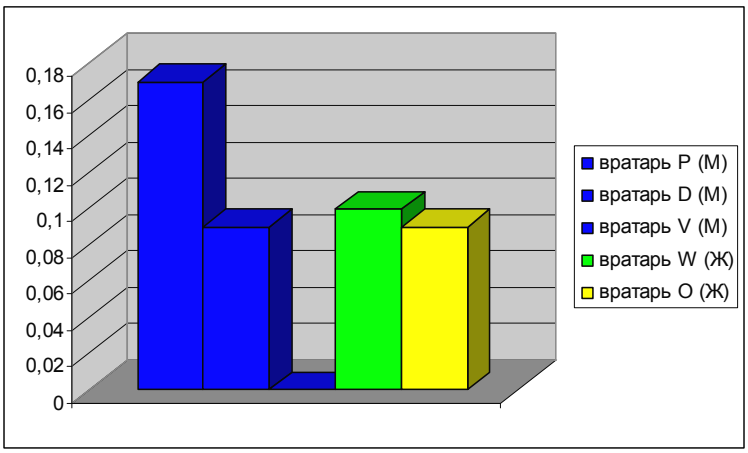
Б)

Рисунок 2 – Тест реакция выбора вратарей в хоккее с шайбой
А) среднее время РВ; Б) коэффициент Уиппла

Как свидетельствуют данные рисунка 3, уровень помехоустойчивости как по точности реакций, так и по среднему значению времени реакции в условиях помех на хорошем уровне.



А)



Б)

Рисунок 3 – Тест латентного времени реакции в условиях помех вратарей в хоккее А) среднее время реакции в условиях помех; Б) коэффициент Уиппла

Результаты, отраженные на рисунке 4, позволили выявить, что лабильность нервных центров коркового отдела зрительного анализатора, косвенно свидетельствующая о способности развивать высокий темп движений.

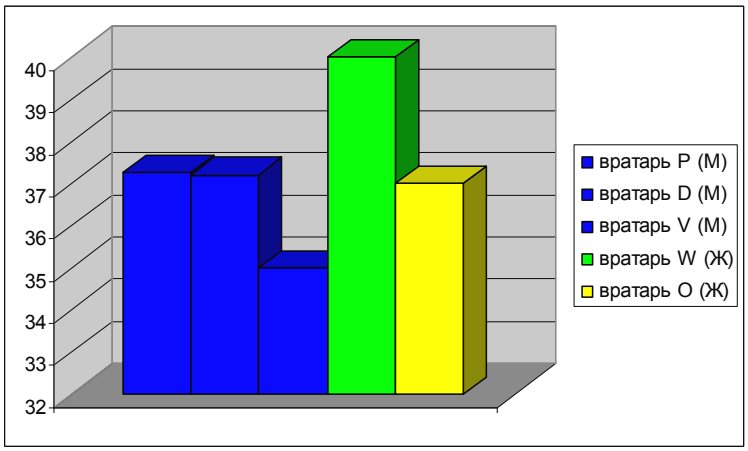
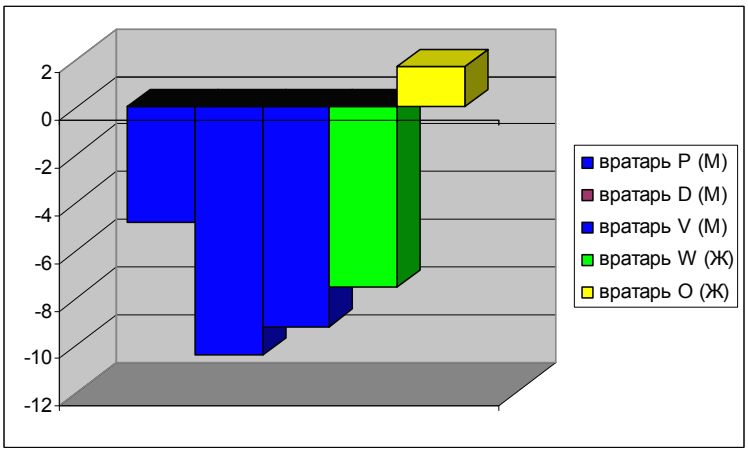
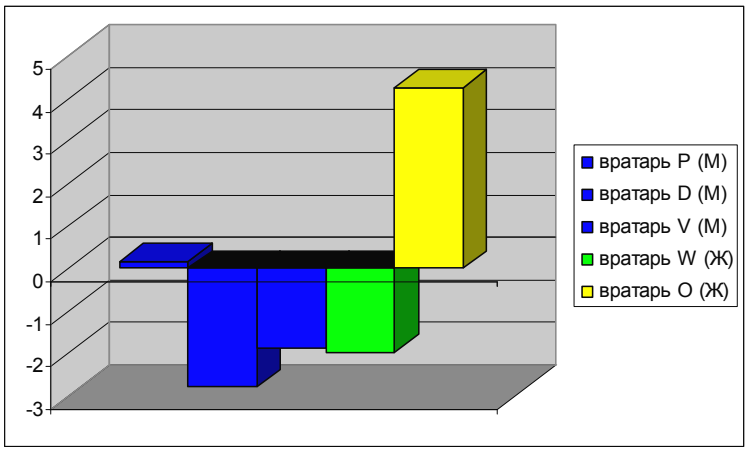


Рисунок 4 – Тест критическая частота световых мельканий для вратарей в хоккее с

Результаты уровня произвольной регуляции движений, косвенно характеризующего техническое мастерство голкипера (рисунок 5). Вратарь W по показателю работы в статическом режиме.



А)



Б)

Рисунок 5 – тест произвольная регуляция движений вратарей в хоккее с шайбой А) статические условия работы; Б) динамические условия работы

В результате нашего эксперимента мы пришли к следующим выводам.

Приоритетными видами скоростной подготовки вратарей является техническая и физическая. В этой связи специальную физическую подготовку следует проводить в тесной взаимосвязи с технической, используя (с этой целью) комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал спортсмена, а воздействие на технику способствует более эффективной его реализации в соревновательной деятельности.

При планировании и построении скоростной подготовки вратарей 14-15 лет в подготовительном периоде следует исходить из морфофункциональных особенностей этого возраста и специфики их игровой деятельности.

Вывод. Итак, подводя итог, можно утверждать, что выбранная нами методика организации комплексного контроля эффективна, проведенное нами исследование и полученные результаты дают нам основание полагать, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи научного поиска решены, цель исследования достигнута.

Список литературы:

1. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский / под ред. Д. Фашко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 143 с.

2. Дегтярев, А. В. Методика психологической подготовки вратарей в хоккее с шайбой : метод. рек. / А. В. Дегтярев, С. П. Завитаев. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 31 с.

3. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

4. Козлов, Е. Г. Психологические основы функциональной подготовленности спортсменов / Е. Г. Козлов // Медико-биологические проблемы спортивной тренировки : сб. материалов. – М. : Изд-во МОГИФК, 1985. – С. 42-48.

5. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. – Мн. : Полымя, 1999. – 271 с.

6. Савин, В. П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации : метод. разработка для слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа / В. П. Савин, Н. Н. Урюпин. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 39 с.

7. Савин, В. П. Хоккей : учеб. пособие / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

8. Физиология человека : учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. В. Зимкина. – Изд. 5-е. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.

9. Харитонова, Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона) : монография / Л. Г. Харитонова, Ю. В. Шкляев, А. В. Шемердяк. – Омск : СибГУФК, 2005. – 125 с.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Сафин Эмиль Радикович
тренер вратарей, МБУ СШОР по хоккею «Трактор», г. Челябинск
E-mail: ewgeniasaf@mail.ru
Григоркин Сергей Михайлович,
доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье представлена методика специальной подготовки вратарей в хоккее с шайбой. Исследование проведено на базе МБУ СШОР «Трактор» г. Челябинска. В ходе исследования были разработаны комплексы для занятий на льду и вне его, которые были внедрены в спортивную подготовку вратарей. У всех испытуемых была отмечена положительная динамика по всем исследуемым показателям.*

Ключевые слова: *хоккейные вратари, методика подготовки, статистические показатели.*

PECULIARITIES OF SPECIAL TRAINING OF YOUNG GOALTENDERS IN ICE HOCKEY

Safin Emil Radikovich
Goalkeeping coach of hockey school «Traktor», Chelyabinsk
E-mail: ewgeniasaf@mail.ru
Grigorkin Sergey Mikhailovich,
associate professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The article presents a methodology for special training of goalkeepers in ice hockey. The research was carried out on the basis of hockey school «Traktor» in Chelyabinsk. In the course of the study, complexes were developed for training on and off ice, which were introduced into the sports training of goalkeepers. All subjects showed positive dynamics in all the studied parameters.*

Key words: *hockey goalkeepers, training methodology, statistical indicators.*

Во многих игровых командных видах спорта вратарь-это игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол. В хоккее с шайбой вратарь носит специальное снаряжение, состоящее из усиленного панциря, шлема, щитков, ловушки, блина и специальной клюшки. Методика специальной подготовки вратаря значительно отличается от методики специальной подготовки полевого игрока. Вратарь од-

но из самых важных амплуа в хоккее. От его действий напрямую зависит исход матчей, серий плей-офф, кубков, тем более в настоящее время многие хоккейные лиги и национальные федерации выступают за уменьшение размеров вратарской экипировки, именно поэтому методика специальной подготовки, которая правильно составлена, продуманна, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающегося в наши дни становится еще более актуальной и нужной. У хоккейного вратаря большой объем индивидуальной тренировки и самоподготовки, специфичность тренировочных нагрузок, иные направленность и содержание физической, технико-тактической и психологической подготовки.

В процессе исследования нами были разработаны комплексы упражнений для повышения уровня специальной подготовленности вратарей в хоккее, которые были внедрены в спортивную подготовку 10 испытуемых вратарей. Один комплекс упражнений для занятий вне льда, другой же для занятий на льду.

Одними из ведущих физических качеств у вратарей являются скоростные и координационные способности, что касается скоростных способностей, то ключевую роль в игре вратаря играет быстрое реагирование на двигающийся объект (шайбу). Именно поэтому на этих качествах стоит акцентировать внимание планируя специальную подготовку. Существует много различных средств упражнений на развитие данных качеств. Но в наш комплекс упражнений для занятий вне льда мы включили одни из самых эффективных по нашему мнению.

Бросок мяча в стену с последующей ловлей его после отскока от стены. Для этого упражнения большинство используют мячи для большого тенниса, однако более лучший эффект даст использование «мячей-попрыгунчиков», которые в сравнении с теннисным мячом меньше и скорость их полёта выше, также применяют специальные мячи «Reaction ball» , преимуществом этих мячей является то, что очень сложно предугадать траекторию отскока.

Броски мяча друг другу в парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2-3 метров и бросают теннисные мячи друг другу, в возрасте 5-10 лет один мяч на пару, у старших 2 мяча на пару и броски выполняются одновременно.

Ловля мяча после кувырка. Занимающийся делает кувырок после чего его партнер бросает ему мяч.

Упражнения с помощью технических средств. В последнее время на многих вратарских сборах используют теннисные пушки. На этих пушках можно выставить следующие параметры: скорость мяча, интервал и точка подачи мяча.

Также отличным средством являются спортивные игры. Для развития быстроты реакции очень эффективны настольный и большой теннис, для усложнения стоит держать ракетку и играть правой и левой рукой попеременно. Также вратарей нужно ставить на ворота и в других спортивных играх, например, футбол и гандбол, смена специализации положительно скажется на развитии данного качества.

Занятия на льду для вратарей также являются очень важными в повышении уровня специальной подготовленности. С вратарями обязательно стоит

работать на льду отдельно от всей команды на специальных вратарских тренировках. Упражнений и средств на льду существует много, в наш комплекс были включены самые эффективные для повышения уровня специальной подготовленности.

«Броски с ползоны». Игрок располагается чуть выше так называемых «усиков», Вратарь выкатывается на шаг вперед относительно линии ворот. В этом упражнении вратарю рекомендуется занимать низкую или основную стойку. Игроку дается указание бросать либо в определенные точки, либо на усмотрение самого игрока. Задача вратаря среагировать на бросок, поймать его или отразить в сторону или угол, при отбивании шайбы обязательно доработать и переместиться за отскоком. В зависимости от направленности тренировочного занятия, вратарю можно запретить использовать баттерфляй в этом упражнении, или же использовать его только при бросках в нижнюю часть ворот. То же самое касается и применения перекатов и слайдов в данном упражнении. Также это упражнение можно использовать как разминочное или подводящее.

«Броски с помехой». Бросающий игрок располагается на уровне окончания кругов вбрасывания, прямо напротив ворот. Игрок, который закрывает видимость вратарю, располагается на линии вратарской площади, но в не самой вратарской площади, так как это является нарушением правил, для это игрока также во избежание травмы важно уворачиваться от шайбы.

Допускается, когда вместо игрока, закрывающего обзор, поставить другого вратаря из этой же или другой группы. Вратарь, который отбивает шайбу, находится на шаг вперед относительно линии ворот. Игроку дается задание бросать в любое место мимо игрока или вратаря, закрывающих обзор. Задача вратаря предугадать траекторию полета брошенной шайбы или увидеть бросок через трафик и среагировать на него. При отбивании шайбы переместиться за ней и постараться зафиксировать.

Практически в каждой игре возникают моменты, в которых один игрок бросает, а другой игрок путем подставления клюшки меняет направление полета шайбы, зачастую даже высококвалифицированных вратарей подобные моменты застают врасплох, и нередко приводят к пропущенным шайбам. Для тренировки данной игровой ситуации используется упражнение «Броски с подставлением». Бросающий игрок находится на синей линии, подставляющий клюшку игрок располагается в районе круга вбрасывания. Вратарю в такой ситуации рекомендуется играть на линии вратарской площади.

Чтобы вратарь не терял концентрацию и был готов ко всему, игроку, который подставляет клюшку под бросок, дается указание каждый раз стараться подставить клюшку так, чтобы шайба после подставления всегда летела по разной траектории, также стоит один раз за 8-10 бросков не подставлять клюшку и дать шайбе пройти по посланной траектории. Задача вратаря подстроится под измененную траекторию полета шайбы, и поймать или отбить шайб в угол или сторону. Если же вратарь отбил шайбу, то игрок, который отвечает за подставление, устремляется на добивание, вратарь должен не терять концентрацию внимания не выключиться из игры и подготовиться к игре по-

сле отскока и постараться зафиксировать шайбу, либо перевести ее в угол площадки, или в менее потенциально опасную зону.

Для ориентации в пространстве в быстро меняющихся условиях игры может помочь упражнение «Броски после разворота. Бросающий игрок располагается также, как и на упражнении «Броски с ползоны». Вратарь находится во вратарской площади на шаг вперед относительно линии ворот и развернут спиной к бросающему игроку и по его сигналу разворачивается и после чего производится бросок. Каждый раз необходимо менять сторону, через которую поворачивается вратарь, то есть один раз поворот происходит через левое плечо, а в следующий раз через правое, в дальнейшем так и чередуется.

Игроку не стоит бросать в тот момент, когда вратарь еще не полностью повернулся, но и не стоит давать много времени вратарю для того, чтобы он полностью успел сориентироваться. Задача вратаря быстро сориентироваться и подстроиться для ловли или отбивания, в случае которого бросающий игрок должен сыграть на добивании.

В специализированных хоккейных магазинах продаются шайбы белого цвета, которые необходимы для упражнения «Броски белыми шайбами». Шайбы белового цвета менее заметны и сливаются по цвету со льдом, поэтому броски такими шайбами являются отличным средством для тренировки быстроты реакции. Игроку дается указание бросать в различные места в створ ворот. Задача вратаря как можно быстрее увидеть брошенную шайбу и среагировать на бросок.

«Броски с отскоком от борта». Ворота находится на расстоянии 1,5-2 метров от борта лицом к нему. Игрок находится за воротами так, как показано на рисунке 6. Вратарь располагается на воображаемой линии ворот, допускается выход из ворот на 15-20 сантиметров. Бросающему игроку нужно бросить шайбу в борт, чтобы она обязательно отскочила и дошла вратаря. Для достижения максимального эффекта от данного упражнения игроку необходимо бросать в разные точки борта для того, чтобы отскоки различными. Задача вратаря всегда быть готовым к броску, постараться как можно быстрее подстроиться под шайбу и отбить или поймать ее. После каждой серии бросающий игрок должен менять сторону, с которой бросает.

Упражнения, которые нужно использовать на тренировках вратарей, должны быть максимально приближены к ситуациям, которые могут возникать в игре. Таковым является упражнение «2 в 0». Игроки выполняют 4-7 передач друг другу, после чего производят бросок. Игрокам рекомендуется варьировать количество передач и менять бросающего игрока для того, чтобы вратарю было сложнее предугадать действия игроков, также дается указание, чтобы по возможности бросок был произведен «с ходу». Также при выполнении упражнения более младшими вратарями игрокам необходимо снизить скорость передач и бросков, чтобы младшие вратари успевали за передачами, при работе с более старшими вратарями наоборот скорость бросков и передач должна быть максимальной или близка к максимальной. В зависимости от направленности тренировочного занятия вратарь должен выполнять перемещения либо только на коньках, либо только на щитках перекатами или слайдами, или же совмещать два вида перемещений. Задача вратаря успевать за переда-

чами игроков и быть в любой момент готовым к броску. Также вратарю нужно стараться предугадать тот момент, именно в который произойдет бросок. При отбивании шайбы вратарю обязательно нужно отработать на возможное добивание. Умение предугадывать ход дальнейших событий в игре для вратаря является одним из ключевых, и данное упражнение позволяет развивать данное умение.

Одной из главных особенностей в методике подготовки хоккейных вратарей является то, что на специализированных тренировках для вратарей занимаются вратари разных возрастов, поэтому и нагрузка в зависимости от возраста занимающихся должна быть различной. Комплексы и упражнения, которые представлены выше, были внедрены в спортивную подготовку 10 испытуемых вратарей в сезоне 2019/2020 и были направленны на повышение уровня специальной подготовленности.

Для анализа эффективности комплексов, представленных выше и определения уровня специальной подготовленности, мы использовали 4 статистических показателя: игры на «0», процент побед, процент отраженных бросков, коэффициент надежности, сравнив данные показатели после сезона 2018/2019 и после сезона 2019/2020.

В таблице 1 представлены результаты статистических показателей испытуемых по итогам сезона 2018/2019 и 2019/2020, соответственно до и после внедрения в их спортивную подготовку разработанных нами комплексов упражнений для занятий на льду и вне льда.

Таблица 1 – Статистические показатели испытуемых в сезоне 2018/2019 и 2019/2020

Испытуемый (№)	Игры на «0»		Процент побед		Процент отраженных бросков		Коэффициент надежности	
	Сезон 2018/2019	Сезон 2019/2020	Сезон 2018/2019	Сезон 2019/2020	Сезон 2018/2019	Сезон 2019/2020	Сезон 2018/2019	Сезон 2019/2020
1	3	4	70 %	72,5 %	92,2 %	93,4 %	2,02	1,95
2	2	3	54,5 %	62,5 %	89,8 %	92,7 %	2,23	2,02
3	0	2	47,8 %	58,3 %	85,2 %	90,1 %	2,78	2,27
4	3	3	72,7 %	79,1 %	92,8 %	93,9 %	1,96	1,88
5	4	4	85%	87,5%	93,8 %	95,2 %	1,67	1,65
6	1	3	45,4 %	54,1 %	88,3 %	91,3 %	2,76	2,17
7	3	4	83,3 %	83,6 %	92,2 %	93,7 %	1,89	1,80
8	1	2	61,9 %	62,5 %	87,9 %	90,2 %	2,54	2,24
9	2	2	68,1 %	73,9 %	90,4 %	93,0 %	2,21	2,03
10	3	3	71,4 %	78,2 %	91,3 %	92,1 %	2,07	1,92
X±m	2.200 ±0.389	3.000 ±0.258	66.010 ±4.294	71.220 ±3.575	90.390 ±0.834	92.560 ±0.521	2.213±0.118	1.993±0.062
p	<0,05		<0,05		<0,05	<0,05		
Примечание: X - среднее арифметическое, m – ошибки средних арифметических, p – уровень статистической значимости								

Также стоит отметить, что у всех испытуемых была замечена положительная динамика после внедрения комплексов упражнений по всем 4 показателям, что может свидетельствовать о том, что уровень специальной подготов-

ленности вырос. С помощью т-критерия Стьюдента было обнаружено, что все изменения являются статистически значимыми.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.
2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 215 с.
3. Дегтярев, А. В. О некоторых результатах развития специальной выносливости хоккейных вратарей 14-17 лет / А. В. Дегтярев, О. А. Клестова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 03 (57) Часть 1. – С. 24–26. doi: 10.23670/IRJ.2017.57.108
4. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
5. Третьяк, В. А. Путь к успеху / В. А. Третьяк. – СПб., 2016. – 28 с.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Тарасов Дмитрий Константинович,
АНО «Хоккейный клуб «Металлург» ДЮСШ по хоккею «Металлург», г. Магнитогорск
Мищенко Наталья Юрьевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности.*

Ключевые слова: *развитие скоростно-силовых качеств, юный хоккеист, методы и средства развития скоростно-силовых качеств.*

INCREASING SPEED-POWER PREPAREDNESS OF HOCKEY PLAYERS 13-14 YEARS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Tarasov Dmitry Konstantinovich,
ANO «Hockey club» Metallurg «DYUSSH hockey «Metallurg», Magnitogorsk
Mishchenko Natalia Yurievna
Ph.D., Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Annotation. *The article discusses topical issues of the development of speed-power readiness of 13-14 year old hockey players in the competitive period, which provides for organic unity and the optimal ratio of physical, technical, tactical, volitional and theoretical readiness.*

Key words: *development of speed-power qualities, young hockey player, methods and means of development of speed-power qualities.*

Актуальность. Видное место в системе физического воспитания занимает хоккей, способствующий воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. В настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана стройная система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире. Высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, то есть такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности.

Способность быстро выполнять движения – одно из важнейших качеств хоккеистов. Поскольку быстрота движений у них всегда связана с проявлением значительной силы, качество часто называют скоростно-силовым.

Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные по величине расстояния, быстро изменять направления и темп движения, быстро выполнять технико-тактические приемы игры (броски, удары, передачи, введения, обводка), быстро реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию, принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия [23].

Следовательно, скорость одно из важнейших двигательных качеств и существенный компонент физической подготовленности хоккеистов.

Для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых возможностей хоккеистов необходима углубленная, разноплановая работа по всем направления, от которых зависит проявление скорости в специфических игровых условиях.

В основу исследования положена следующая гипотеза: если систематически использовать методы и современные технологии управления функциональным состоянием юных хоккеистов на этапе специальной подготовки, учитывать психофизиологические особенности возраста, то уровень подготовленности хоккеистов заметно повысится в тренировочном процессе, будут достигнуты определенные спортивные успехи и высокие результаты.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе СДЮСШОР «Металлург», отдельные направления методики апробировались на команде «Металлург-99». В эксперименте приняли участие 20 детей, два тренера. Исследование проводилось в 2020 г.

Тренировочные задания, комплексно развивающие скоростно-силовые качества.

На льду. Игровые упражнения в различных сочетаниях (1х0, 1х1 и т.д.), выполняются на максимальной скорости, следить за восстановлением по пульсу; различные упражнения скоростного характера (скоростной дриблинг в средней зоне 10-15 с), по свистку в потоке игроки устремляются шайбой к воротам – завершающий бросок, пауза (свободное катание с шайбой – 30сек), затем скоростной дриблинг в средней зоне и т.д.; во время двухсторонней иг-

ры по сигналу (три свистка подряд) игроки максимально ускоряются со сменой направления движений (10с)- свисток, игра продолжается и т. д.

Анализ результатов констатирующего эксперимента по развитию скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 13-14 лет

В процессе констатирующего эксперимента проведено исследование исходного состояния респондентов с целью уточнения возможности сравнения итогов формирующего этапа педагогического эксперимента.

Нами были взяты следующие контрольные тесты:

1 время пробегания 9 м с места;

2 челночный бег 4х по 9 м;

3 подтягивания, кол-во повторений;

4 прыжок в длину с места;

Результаты констатирующего эксперимента хоккеистов контрольной группы приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты констатирующего эксперимента хоккеистов контрольной группы

Параметр	Время пробегания 9 м с места, с	Челночный бег 4х по 9 м, с	Подтягивания, кол-во повторений;	Прыжок в длину с места, см
1	2,51	14,87	9	165
2	2,86	15,01	8	170
3	2,77	14,89	12	160
4	2,59	14,35	8	160
5	2,71	14,62	9	165
6	2,66	14,69	11	160
7	2,63	14,72	10	170
8	2,91	14,44	12	175
9	2,78	14,36	8	160
10	2,55	14,65	9	165
X	**2,697**	**14,66**	**9,6**	**165**
σ	**0,109**	**0,176**	**1,32**	**4**

Результаты констатирующего эксперимента хоккеистов экспериментальной группы приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты констатирующего эксперимента хоккеистов экспериментальной группы

Параметр	Время пробегания 9 м с места, с	Челночный бег 4х по 9 м, с	Подтягивания, кол-во повторений;	Прыжок в длину с места, см
1	2,49	14,02	11	170
2	2,78	14,57	9	175
3	2,74	14,15	13	165
4	2,64	13,87	10	160
5	2,65	14,21	11	170
6	2,51	14,23	11	160
7	2,61	14,32	12	175
8	2,77	13,99	13	175
9	2,71	14,05	10	165
10	2,51	14,03	11	160
X	**2,641**	**14,14**	**11,1**	**167,5**
σ	**0,089**	**0,152**	**0,94**	**5,5**

Сравнение результатов констатирующего эксперимента хоккеистов контрольной и экспериментальной групп приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение результатов констатирующего эксперимента хоккеистов контрольной и экспериментальной групп

Критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий
	X	σ	X	σ	
Время пробегания 9 м с места, с	2,697	0,109	2,676	0,114	0,421
Челночный бег 4х по 9 м, с	14,66	0,176	14,709	0,178	0,616
Подтягивания, кол-во повторений;	9,6	1,32	8,9	1,1	1,288
Прыжок в длину с места, см	165	4	163,5	2,8	0,971

Проанализировав значения в таблице 3 мы пришли к выводу, контрольная и экспериментальная группы не имеют достоверных различных по всем параметрам, поскольку экспериментальное значение t-критерий Стьюдента меньше критического значения для вероятности $p<0,05$ $t_{крит}=2,001$, поэтому можно сказать, что группы по своим начальным параметрам находятся на одном уровне.

Анализ результатов формирующего эксперимента по развитию скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 13-14 лет

Результаты формирующего эксперимента хоккеистов контрольной группы приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты формирующего эксперимента хоккеистов контрольной группы

Параметр	Время пробегания 9 м с места, с	Челночный бег 4х по 9 м, с	Подтягивания, кол-во повторений;	Прыжок в длину с места, см
1	2,49	14,02	11	170
2	2,78	14,57	9	175
3	2,74	14,15	13	165
4	2,64	13,87	10	160
5	2,65	14,21	11	170
6	2,51	14,23	11	160
7	2,61	14,32	12	175
8	2,77	13,99	13	175
9	2,71	14,05	10	165
10	2,51	14,03	11	160
X	**2,641**	**14,14**	**11,1**	**167,5**
σ	**0,089**	**0,152**	**0,94**	**5,5**

Результаты формирующего эксперимента хоккеистов экспериментальной группы приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты формирующего эксперимента хоккеистов экспериментальной группы

Параметр	Время пробегания 9 м с места, с	Челночный бег 4х по 9 м, с	Подтягивания, кол-во повторений;	Прыжок в длину с места, см
1	2,38	13,87	11	170
2	2,58	14,89	12	170
3	2,61	14,03	13	175
4	2,57	13,57	10	170
5	2,57	13,89	11	170
6	2,54	13,76	10	170
7	2,58	14,02	12	175
8	2,65	13,86	13	170
9	2,73	13,87	13	175
10	2,38	13,93	12	175
X	**2,559**	**13,97**	**11,7**	**172**
σ	**0,0754**	**0,207**	**0,96**	**2,4**

Сравнение результатов формирующего эксперимента хоккеистов контрольной и экспериментальной групп приведен в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнение результатов формирующего эксперимента хоккеистов контрольной и экспериментальной групп

Критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий
	X	σ	X	σ	
Время пробегания 9 м с места, с	2,64	0,09	2,56	0,08	2,223
Челночный бег 4х по 9 м, с	14,14	0,15	13,97	0,21	2,157
Подтягивания, кол-во повторений;	11,10	0,94	11,70	0,96	1,412
Прыжок в длину с места, см	167,50	5,50	172,00	2,40	2,371

Выводы. Необходимо уделять больше внимания развитию силовых и скоростных качеств во всех периодах тренировочного процесса, при этом использовать игры, развивающие данные качества, а именно эстафеты, регби, гандбол, футбол с хоккейными правилами и т.д. Регулярно привносить в тренировочный процесс новые упражнения, постоянно меняя и совершенствуя скоростно-силовую тренировку.

Следует учитывать биологический возраст занимающихся при оценке уровня общей и специальной физической подготовленности. Высокие темпы прироста физических показателей могут быть следствием как быстрого биологического созревания организма, так и правильно разработанной методики подготовки юных хоккеистов.

Анализируя данные, полученные в ходе эксперимента, мы пришли к выводу, что по всем контрольным тестам за исключением «Подтягивания» были получены статистически достоверные различия.

Значения критерия Стьюдента тестов, в которых были получены достоверные различия, при этом оказались равными 2,223, 2,157 и 2,371.

Значительные приросты мы получили в испытаниях «Прыжки в длину с места» — 8,5 см и 4,9%, «Пробегание 9 м с места» — 0,11 с и 4,7 % и «Челночный бег 4х9 м» — 0,74 с и 5,2 %.

При принятом нами уровне достоверности обе группы обеспечили значимый прирост результативности, но улучшение результатов экспериментальной группы по сравнению с контрольной существенно выше, что говорит об эффективности предложенной нами методики.

Список литературы:

1. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра –Спорт, 2000. – 64 с.

2. Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. –294 с.

3. Зайцев, В. К. Разработка системы педагогического контроля за физической и технической подготовленностью хоккеистов высшей квалификации : автореф, дис. ... канд. пед. наук / В. К. Зайцев. – М., 1980. – 25 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методик воспитания) / В. М. Зациорский. – М. : Физическая культура и спорт, 1966. –198 с.

5. Лукшин, С. Н. Особенности физической подготовки хоккеистов в 15-16 лет на этапах подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Лукшин. – М., 1992. – 24 с.

6. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

7. Хоккей : программа для спорт секций коллективов физической культуры и спортивных клубов клубов. – М. : Физическая культура и спорт, 1971. – 48 с.

8. Черенков, Д. Р. Методика предсезонной скоростно-силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Р. Черенков. – М. – 25 с.

9. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учебное пособие / М. П. Шестаков. – М., 2000. – 86 с.

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Тертышный Андрей Валерьевич
Тренер, спортивная школа олимпийского резерва
по хоккею «Трактор», г. Челябинск
Романова Наталья Николаевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

ASSESSMENT OF THE STRESS RESISTANCE OF THE YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

Tertyshny Andrey Valerievich
Coach, Olympic Reserve Sports School hockey «Traktor», Chelyabinsk;
Romanova Natalia Nikolaevna
ph.d., associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *This article shows the importance of such psychological ability of the athletes like the stress tolerance. Noted the importance of psychological training in the ice hockey, revealed the relevance of studying the stress resistance of young players in the team sports. Presented the results of the ascertaining experiment at the beginning of the 2020-2021 season. Outlined the prospects of psychological support for the team born in 2009.*
Key words: *stress resistance, young ice hockey players, team kinds of sports.*

Аннотация. *В рамках данной публикации показана важность такой психологической способности спортсменов как стрессоустойчивость. Отмечается значение психологической подготовки в хоккее, раскрывается актуальность изучения стрессоустойчивости юных игроков именно в командных видах спорта. Представлены результаты констатирующего эксперимента в начале сезона 2020-2021. Намечены перспективы психологического сопровождения команды 2009 года рождения.*
Ключевые слова: *стрессоустойчивость, юные хоккеисты, командный вид спорта.*

Актуальность. Хоккей как вид спорта отличает динамичность, высокая скорость реакции, высокий уровень ответственности за происходящее. При этом работа в команде подразумевает, что при разделении зон ответственности важно нести коллективную ответственность за результат всей игры. В видах спорта, предполагающих работу в команде, значительно тяжелее получить желаемый результат, поскольку он зависит от большого количества факторов и составляющих компонентов. Одним из таких факторов мы считаем уровень стрессоустойчивости игроков.

Психологические аспекты спорта все чаще становятся предметом исследования. Анализ научной литературы позволил установить, что знания особенностей организации психологического сопровождения в спорте могут помочь спортсмену достигать поставленных целей [1; 2; 3; 4; 5 и другие].

Мы предполагали, что изучение специфики стрессоустойчивости юных хоккеистов будет способствовать совершенствованию процесса их спортивной подготовки за счет:

– выявления особенностей проявления стрессоустойчивости юных игроков;

– составления психолого-педагогических рекомендаций на основе полученных результатов.

Цель исследования – изучить уровень стрессоустойчивости хоккеистов 2009 года рождения.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе спортивной школы олимпийского резерва по хоккею «Трактор», г. Челябинска. Команда 2009 года рождения.

В качестве диагностических методик нами были использованы следующие тесты.

Методика «Самооценка психических состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс). Она предназначена для самооценки эмоциональных состояний и состояния бодрствования.

«Методика психической устойчивости спортсмена» (Р. Фрестера). предназначена для измерения самооценки субъективных реакций на соревновательные стресс-ситуации.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (Г. Айзенка) предназначена для диагностики уровня состояний: тревожности, ригидности, агрессии, фрустрации.

Тест на определение уровня стрессоустойчивости.

Результаты исследования представим далее в таблице 1.

Таблица 1 – Итоги психологического тестирования юных хоккеистов

Методики		$\bar{x} \pm \sigma$
Самооценка эмоциональных состояний А. Уэссман и Д. Рикс		7,5 ± 2,3
Психическая устойчивость Р. Фрестера		47 ± 6,2
Самооценка психических состояний Г. Айзенка	Тревожность	15,2 ± 0,9
	Фрустрация	15,6 ± 2,8
	Агрессивность	16,1 ± 1,1
	Ригидность	15,9 ± 1,6
Тест на определение уровня стрессоустойчивости		12,1 ± 0,8

Перейдем к рассмотрению результатов проведенной опытно-экспериментальной работы.

Обсуждение. Как показано в таблице 1, многие игроки испытывают состояние стресса, то есть чувствуют некоторое перенапряжение как в физическом, так и в эмоциональном плане. Уровень стрессоустойчивости игроков в команде средний. Это крайне нестабильный вариант.

Средний уровень говорит о том, что стрессоустойчивость проявляется в зависимости от ситуации. В каких-то моментах может проявиться умение противостоять напряжению (но в каких именно – еще предстоит разобраться), в каких-то моментах стресс, перенапряжение берут верх, и игроки в силу неопытности не могут сопротивляться стрессовым факторам и не способны показать на официальных играх свой максимально возможный результат.

Наиболее часто выбираемыми стресс-ситуациями оказались:

– предыдущие неудачи,

– упреки во время выступления,

– положение фаворита перед соревнованием.

В детали проявления стрессоустойчивости, факторов, от которых она зависит, особенностях ее формирования нам еще только предстоит внести ясность.

На основании полученных результатов были составлены психолого-педагогические рекомендации для тренерского состава.

В ходе педагогического общения с игроками необходимо проводить не только тренировочные занятия, но и занятия психологической направленности. В рамках данных занятий необходимо информировать юных хоккеистов о теоретических аспектах стрессоустойчивости, показывать значимость этой способности для каждого игрока.

После информирования о теории стресса следует отметить важность произвольного создания тренером стресс-ситуаций, то есть требуется переход к практической части опытной работы, объединение теории с практикой. В том числе создание ситуаций стресса предполагается без предварительного предупреждения юных хоккеистов.

Также перед переходом к реальному выполнению педагогических заданий тренера необходимо каждого хоккеиста вооружить знаниями о возможностях, приемах и техниках эффективного противостояния стрессу, стабильности проявления психологических особенностей спортсменов в условиях прессинга и дефицита времени.

Выводы. На данный момент четко понятно только одно – необходимо чаще создавать посильные стрессовые ситуации, отслеживать поведение игроков в подобных моментах, а после разбирать с ними особенности их поведения и мышления в стрессе, и находить варианты выхода для каждого в зависимости от индивидуальных особенностей.

Также важно, создавая игрокам посильные трудности, обращать их внимание на то, что они способны справиться с этими задачами. Самое главное – отмечать за счет чего именно они могут с этим справиться.

Список 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. Дятлов, Д. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Д. А. Дятлов, Н. Н. Романова, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. № 3. – С. 26-33.

3. Кулиев, В. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / В. А. Кулиев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 85-89.

4. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. … канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.

5. Романова, Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-92.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В 12-13 ЛЕТ

Усанов Максим Валерьевич,
тренер, МАУ СШОР №8 г. Златоуст,
Мищенко Наталья Юрьевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростных качеств юных хоккеистов 12-13 лет, которые являются комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений.*

Ключевые слова: *развитие скоростных качеств, юный хоккеист, методы и средства развития скоростных качеств.*

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT 12-13 YEARS

Usanov Maxim Valerievich,
trainer, MAU SSHOR No 8, Zlatoust,
ph.d., associate professor;
Mishchenko Natalia Yurievna
Ph.D., Associate Professor, Ural State University physical culture, Chelyabinsk

Введение. В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовленность, являющаяся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности хоккеистов. Высокие темпы развития скоростно-силовых способностей в подростковом и юношеском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов, а также гарантировать достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте.

Под термином «скоростно-силовые качества» специалисты предлагают понимать комплекс функциональных свойств спортсмена, непосредственно определяющий способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший, ограниченный условиями спортивного упражнения, промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [1; 2; 3; 4].

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Обучение хоккеем содействуют многогранному единому влиянию в аппараты и организации организма хоккеиста, усиливая и увеличивая степень их функционирования, гарантируют действенное формирование физиологических свойств (насильственных, высокоскоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и развитие моторных умений.

Успех в организации и проведении учебно-тренировочного процесса – это подбор средств и методов обучения и тренировки, определение уровня предлагаемых физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и возможностей, занимающихся на каждом этапе обучения; все это является необходимым условием эффективности в подготовке юных хоккеистов.

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов – это развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. В качестве методов развития силы используются, главным образом, повторный и прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки: измерение величины отягощений, скорость движений, количество повторений.

Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеистов, их технической мастерство, а также предельная мобилизация волевых качеств.

Развитие быстроты – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира.

Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов [5; 6; 7].

В исследовании в качестве испытуемых принимали участие 15 юных хоккеистов 13 лет. Изначально в эксперименте с помощью тренажера и тензометрической установки определялся максимум силы тяги (F макс. тяги), который хоккеист был способен проявить в контрольном упражнении. Средне групповые показатели максимума явились отправными для определения диапазона величин силовой нагрузки:

1) без нагрузки;
2) с нагрузкой 5 кг (10%);
3) с нагрузкой 10 кг (20%);
4) с нагрузкой 15 кг (30%);
5) с нагрузкой 20 кг (40%).

В ходе эксперимента сначала хоккеисты пробегали 5-метровый отрезок с максимальной скоростью без нагрузки, затем последовательно с нагрузкой 5, 10, 15, 20 кг.

Скорость пробегания 5-метрового отрезка со старта регистрировалась с помощью измерительного комплекса «хоккей» с точностью до 0,01 сек.

В каждом упражнении, характеризуемом определенной нагрузкой, испытуемому предоставлялось три попытки, при этом в зачет принимался лучший результат.

С целью изучения влияния силовых нагрузок на технику бега на коньках проводилось педагогическое наблюдение, кино- и видеосъемка. Результаты исследования представлены в сводной таблице, которую вы можете увидеть на слайде**.**

Данные свидетельствуют, что средние командные показатели максимума силы тяги находятся на относительно низком уровне и равны 49,66 кг. Наблюдаются статистически значимые различия между показателями защитников и нападающих. У защитников этот показатель заметно выше, так же как и росто-весовые показатели. При рассмотрении индивидуальных значений этого показателя обнаружена его заметная вариативность внутри команды.

Наряду с хоккеистами, имеющими относительно высокий максимум силы тяги (54,8 кг), есть и слабые (46,2).

Анализ показателей времени пробегания хоккеистами 5-метрового отрезка без сопротивления и с сопротивление, равным 5, 10, 15, 20 кг, свидетельствует, что с увеличением сопротивления время пробегания 5-метрового отрезка увеличивается, то есть стартовая скорость снижается.

Кривая скорости свидетельствует, что юные хоккеисты очень чувствительны к отягощениям, что при подключении относительно небольшого отягощения (5 кг) скорость значительно снижается. При отягощении, равном 10 кг, темп падения скорости уменьшается, а затем при отягощении, равном 15 и 20 кг, спад кривой скорости снова становится более резким.

Можно полагать, что уменьшение спада и небольшой перелом скорости, наблюдаемой при отягощении, равном 10 кг (что составляет 20% от максимума силы тяги), и является оптимальной величиной сопротивления при развитии специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 15-16-летнего возраста.

Для полного представления о сущности упражнений, выполняемых на тренажере с разным сопротивлением, изучалась их взаимосвязь.

Для определения эффективности упражнений с использованием тренажерного устройства при сопротивлении, равном 20% от F макс., нами проводился преобразующий сравнительный эксперимент. Его задача не ограничивалась проверкой эффективности конкретных упражнений. Эксперимент также предусматривал оценку тренирующего эффекта специфических режимов работы мышц по совершенствованию специальной скоростно-силовой подго-

товленности хоккеистов, являющихся одними из основных критериев подбора тренировочных средств и методов.

Испытуемые были распределены на две группы, экспериментальную и контрольную, по 8 человек в каждой. По возрасту, специальной подготовленности, скоростно-силовым и силовым показателям между ними не было статистически значимых различий.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание специальной силовой и скоростно-силовой подготовке.

Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Группы в недельном цикле проводили четыре тренировочных занятия, в которых решалась задача силовой и скоростно-силовой подготовки параллельно с задачами технической, тактической и специальной физической подготовки. Всего было проведено 28 тренировочных занятий.

Тренировочные программы групп отличались лишь средствами и методами. В контрольной группе применялись традиционные средства и методы: упражнения с поясными эспандерами, покрышками от колес автомобиля, проводимые с использованием стандартно-повторного метода. В экспериментальной группе занятия по специальной скоростно-силовой подготовке проводились преимущественно с использованием тренажерного устройства.

Испытуемые выполняли бег со старта 5 м на максимальной скорости с преодолением сопротивления, задаваемого тренажером, равным 20% от F макс. Упражнение выполнялось серийно с использованием повторного и кругового методов.

При повторном методе в одном подходе (серии) выполнялось 7-10 упражнений до заметного падения скорости. Пауза отдыха между повторениями равнялась 30 сек. Всего проводилось 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3-4 мин.

После пробега на 5-метровом отрезке хоккеист возвращался в исходное положение, используя бег спиной вперед. Это упражнение выполнялось без ведения шайбы и с ведением. Кроме того, один раз в неделю опытные упражнения проводились в составе круговой тренировки, которая включала в себя следующие шесть станций:

1) экспериментальное упражнение на новом тренажере;

2) ведение утяжеленной шайбы;

3) экспериментальное упражнение на тренажере с моделированием зацепов и задержек;

4) броски утяжеленной шайбы;

5) экспериментальное упражнение на новом тренажере с ведением шайбы;

6) ведение с завершающими бросками шайбы в ворота.

На станции выполнялась одна серия из пяти повторений. Интервал отдыха между повторениями сокращался до 15 сек. Всего за тренировку испытуемые проходили три круга.

Сочетание экспериментальных с другими упражнениями (особенно с ведением, бросками шайбы), а также изменение режимов их выполнения в круговой тренировке повышает адекватность их структуры соревновательной деятельности, интерес и эмоциональную настроенность занимающихся.

За критерий оценки эффективности экспериментальных упражнений, выполняемых на новом тренажере, принимались результаты лабораторного тестирования силовой и скоростно-силовой подготовленности, а также время пробегания 5-метрового отрезка на коньках без сопротивления и с сопротивлением, равным 20% от максимума силовой тяги.

В табл. приведены данные лабораторного тестирования скоростно-силовой подготовленности до и после эксперимента. Данные свидетельствуют, что за экспериментальный период произошли небольшие сдвиги, как в силовых, так и в скоростно-силовых показателях в обеих группах.

Для более объективного представления о действенности экспериментальной тренировочной программы нами проводилось контрольное тестирование специальной скоростной и скоростно-силовой подготовленности хоккеистов до и после эксперимента**.**

Данные свидетельствуют, что в опытной группе произошли статистически значимые положительные сдвиги в показателях времени пробегания 5-метрового отрезка как без нагрузки, так и с нагрузкой, равной 20% от максимума силовой тяги (соответственно 0,02 и 0,03 при $P < 0,05$).

В контрольной группе также имеют место положительные сдвиги, однако они в 2-3 раза меньше и статистически недостоверны ($P > 0,05$). Несомненно, прирост специальных скоростно-силовых показателей обусловлен реализацией экспериментальной тренировочной программы, главным содержанием которой явились упражнения на новом тренажерном устройстве.

Выводы:

1 Существенный эффект в повышении уровня специальных скоростно-силовых качеств дает применение в тренировочном процессе упражнений в пробегании 5-метровых отрезков с сопротивлением 20% от максимума силовой тяги, задаваемого специальным тренажерным устройством.

2 В отличие от ранее используемых эффективность нового тренажера обуславливается следующими положениями:

– тренажер позволяет строго дозировать величину сопротивления;

– он дает возможность эффективно воздействовать на специальные скоростно-силовые качества хоккеиста в структуре соревновательного упражнения в изокинетическом режиме;

– тренажер позволяет моделировать различные варианты тренировочных упражнений и режимов их выполнения, в том числе «зацепы» и «задержки», что особо важно в современном хоккее;

– упражнения на тренажере не оказывают негативного влияния на технику бега на коньках при сопротивлении, равном 20-30%, от максимума.

3 Тренажер можно успешно использовать отдельно, в виде стандартно-повторного упражнения, а также в комплексе с другими упражнениями в форме круговой тренировки.

4 Упражнения на тренажерном устройстве могут с успехом использоваться на различных этапах годичного цикла, в том числе и на общеподготовительном в безледовых условиях. Однако в наибольшем объеме его целесообразно использовать в первой половине специально-подготовительного этапа.

Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей : энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин. – М. : Лабиринт, 2004. – 367 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура : молодежь и современность культуры / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

3. Василенко, Ю. С. О голосе педагога / Ю. С. Василенко // Советская педагогика. – 1972. – № 7. – С. 86–92.

4. Зайцев, В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста / В. К. Зайцев. – М. : Академический проект, 2006. – 224 с.

5. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности / С. И. Изаак // Теория и практика физической культуры. – М. : Советский спорт. – 2005. – 195 с.

6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература. 2009. – 320 с.

7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Фурсов Андрей Фёдорович,
тренер ФСО МАУ «СШ «Юность» г. Мегион,
Мищенко Наталья Юрьевна
к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *В статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростных качеств юных хоккеистов, которые являются одним из важных факторов повышения спортивного мастерства.*

Цель исследования *заключалась в выявлении влияния комплексного воздействия методов строго-регламентируемого упражнения в развитие скоростных качеств хоккеистов 10–14 лет.*

Задачи исследования:

1) изучить общую характеристику скоростных качеств;

2) выявить возрастные особенности развития скоростных качеств;

3) ознакомиться с составом и структурой скоростных качеств хоккеистов;

4) средства развитие быстроты юных хоккеистов;

5) методы развитие быстроты юных хоккеистов.

Ключевые слова: *скоростные качества, юные хоккеисты.*

DEVELOPMENT OF SPEED QUALITY OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Fursov Andrey Fedorovich,
trainer FSO MAU «Secondary school «Youth», Megion,
Mishchenko Natalia Yurievna
ph.d., associate professor, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Annotation. The article deals with topical issues of the development of speed qualities of young hockey players, which are one of the important factors in improving sportsmanship.

The aim of the study was to reveal the influence of the complex impact of the methods of strictly regulated exercise on the development of the speed qualities of hockey players 10-14 years old.

Research objectives:

1) study the general characteristics of speed qualities;

2) to identify the age-related characteristics of the development of speed qualities;

3) get acquainted with the composition and structure of the speed qualities of hockey players;

4) means of developing the speed of young hockey players;

5) methods for developing the speed of young hockey players.

Key words: speed qualities, young hockey players.

Актуальность выбранной темы исследования определяется необходимостью воспитывать скоростные качества хоккеистов т.к. эти качества являются ведущими не зависимо от игрового ампула.

Объект исследования – развитие скоростных качеств хоккеистов 10-14 лет.

Предмет исследования – методы строго регламентируемого упражнения в развитие скоростных качеств хоккеистов

Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Огромны скорости мастеров хоккея, и все-таки самое непостижимое в этой игре –быстрота тактического мышления хоккеистов, умение мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение.

В современное время хоккей очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания и приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Большое достоинство хоккея с точки зрения педагогики заключается в его командном характере, что развивает дух коллективизма и творческие способности.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие.

Анализ научно-методической литературы показывает, что наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 10 до 14 лет. Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном хоккее приобретает особое значение [1; 2; 3].

Этап подготовки хоккеистов совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.

Обращаясь к проблеме развития скоростных качеств у хоккеистов 10–14 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 быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов. Составляющими развития скоростных качества хоккеистов, следует считать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Под быстротой, или скоростными качествами, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными видами проявления быстроты являются:

– быстрота двигательных реакций;

– быстрота одиночных движений;

– частота движений, проявляемая в темпе (частоте) движений.

Установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы, что объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Для целенаправленного развития быстроты наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы.

Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4 – 5 секунд. Рекомендуется выполнять 3 – 6 повторений тренируемых упражнений в двух-трех сериях.

Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микро-интервалов времени. Этот метод направ-

лен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых и, даже, сотых долей секунды.

В хоккее чаще приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо [4; 5]:

– адекватно оценить ситуацию;

– принять необходимое двигательное решение;

– оптимально выполнить это решение.

При этом необходимо помнить, что чем больше имеется вариантов решения двигательной задачи, тем более затруднено принятие решения и длительнее время реагирования.

С другой стороны, чем менее трудным и более автоматизированным является само тренируемое движение, тем меньшее напряжение при его реализации испытывает нервная система, короче реакция и быстрее ответное действие. Решить проблему ускорения оценки ситуации и принятия решения можно отрабатывая технику спортивных или профессиональных действий в различных «стандартных» ситуациях.

В хоккее необходимо наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определённого объекта в условиях дефицита времени и пространства.

Уметь определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и оперативно подбирать адекватные движения-ответы. Пример: в хоккее вратарь или игрок должен увидеть шайбу, оценить направление и скорость её движения, выбрать план действия и успеть его осуществить. Время реакции вратаря в среднем имеет величину 0,18 – 0,21 с.

Для развития быстроты основными средствами тренировки являются упражнения, специфичные для каждого конкретного вида профессиональной (или спортивной) деятельности.

Подводя итог всему сказанному, следует отметить, что многие двигательные действия человека требуют комплексного проявления быстроты, когда все рассмотренные её разновидности проявляются в сочетании.

Воспитание скоростных качеств у хоккеистов представляет собой довольно сложный процесс.

Это связано:

во-первых, с многофакторной структурой;

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. Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных качеств в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать

все возможные средств, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны подвижные и спортивные игры.

По определению многих специалистов быстрота хоккеиста зависит от скорости его реакции, скорости движения и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, в той созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях.

Развитие скоростных качеств у хоккеистов осуществляется в двух направлениях:

1) при аналитическом воздействии на отдельные факторы, обусловливающий скорость движений;

2) за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Состав и структура скоростных качеств у хоккеистов имеет следующие виды проявления:

– быстрота простой и сложной реакции;

– стартовая и дистанционная скорость;

– быстрота тормозных движений;

– быстрота выполнения технических приемов игры;

– быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств хоккеистов. Следует всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных качеств не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Исследование стартовой и дистанционной скорости бега хоккеиста на коньках показало, что как первая, так и вторая скорость определяется рядом факторов, из которых наиболее важными являются собственно-скоростные качества хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой рефлекторной импульсации ЦНС, подвижностью нервных процессов, а также строением мышц.

Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, при выполнении бросков 20 надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того, чтобы не уменьшить скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук и брюшного пресса. Эффективность проявления быстроты во многом определяется и уровнем развития других физических качеств (сила, ловкость, выносливость) и особенно техникой движения. Поэтому и методика воспитания

скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

В тренировочном процессе хоккеистов для развития скоростных способностей используются различные средства. Большинство из них носит комплексный характер, т. е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

Выводы:

1) выявлено, что скоростные способности хоккеистов складываются из скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково-тормозящих действий, скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое. Каждое из этих слагаемых играет свою особую роль в игровой деятельности хоккеистов, причем все формы проявления скорости относительно самостоятельны. Скоростные качества хоккеистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В хоккее быстрота - это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с шайбой;

2) установлено, что средствами воспитания скоростных качеств являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости. Методами воспитания скоростных качеств являются: игровой метод, соревновательный метод, методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений, методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорением по заданной программе в специально созданных условиях;

3) средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости (скоростные упражнения). Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Их можно разделить на три основные группы:

1 Упражнения, направленные на воздействующие отдельные компоненты скоростных качеств:

– быстроту реакции;

– скорость выполнения отдельных движений;

– улучшение частоты движений;

– улучшение стартовой скорости;

– скоростную выносливость;

– быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения шайбы).

2 Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных качеств (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3 Упражнения сопряженного воздействия:

– на скоростные и все другие качества (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

– на скоростные качества и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных её форм. Большое значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20 – 22 с. а, интервалы активного отдыха между упражнениями (ведение шайбы в медленном темпе, броски и т. д.), обеспечить, с одной стороны, восстановление хоккеиста, с другой – оптимальную возбудимость его ЦНС.

Кроме того, упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда у занимающихся нет следов утомления от предыдущей деятельности. Скоростная работа, выполненная на фоне острой или хронической усталости (равно как и на фоне не довосстановления) не только не приведет к желаемому эффекту, но и может катастрофически усугубить неблагополучное состояние спортсмена, приведя его к перетренировке. Для избирательного развития быстроты двигательных реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, которые моделируют реальную двигательную деятельность.

Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами быстроты наиболее эффективны подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших по размеру площадках. Для развития быстроты ациклических одиночных движений применяют именно те упражнения, в которых необходимо улучшить быстроту, и подобные им по координации работы нервно-мышечного аппарата. Выполнять их следует с вариативной скоростью и в вариативных условиях. Реально набор средств, которые могут быть использованы в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов, достаточно ограничен.

Среди них:

– бег на коньках на короткие дистанции с предельной или около предельной скоростью;

– упражнения на льду, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения на льду с облегченной клюшкой;

– упражнения на льду с облегченной шайбой;

– броски облегченной шайбы.

Основными методами воспитания скоростных качеств являются:

– методы строго регламентированного упражнения;

– соревновательный метод;

– игровой метод;

– различные варианты комбинированных методов.

Основу методики воспитания быстроты составляют, прежде всего, методы строго регламентированного упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

– методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

– методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выводы. Хоккеист должен все делать быстро, бегать на коньках, стартовать, тормозить, выполнять различные маневры, в том числе и обманные, отводить соперника, передавать шайбу, принимать шайбу, бросать шайбу в ворота, уклоняться от силового единоборства. Хоккеист должен быстро просчитывать ситуацию, сложившуюся на хоккейном поле, оценивать ее, мгновенно реагировать и принимать тактическое решение, сразу же претворяя его в жизнь.

Обучение юных хоккеистов включает в себя широких круг средств общей физической подготовки и основной акцент направлен на развитие гибкости, ловкости и быстроты движений. Физическая подготовка хоккеистов направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем.

Процесс обучения на этом этапе включает в себя формирования навыков выполнять действие только в общих чертах. А также углубленное разучивание, которое формирует умение выполнять действие с заданной точностью. Процесс обучения включает в себя и закрепление и дальнейшее совершенствование действий и навыков, а также умение использовать достигнутые результаты в различных условиях. Большое значение придается умению правильно планировать обучение и правильно использовать такие приемы как: анализ техники выполнения приема, рассказ, показ, исправление ошибок, закрепление технических приемов и т. д.

Спортивную тренировку юного хоккеиста надо рассматривать как процесс всестороннего развития личности спортсмена, гармонию его физических, морально – волевых, духовных, умственных качеств, а также овладение разнообразными навыками и умениями и отношение спортсмена к труду, учебе и быту.

Специальная тренировка предназначена именно для хоккеистов. Она развивает двигательные способности необходимые в хоккее. Проводится такая тренировка на льду, а может проводиться и вне льда. В качестве специальной тренировки используются упражнения на нервно – мышечные усилия, адекватные основным хоккейным движениям. Это специально подготовленные для хоккея движения и упражнения.

В тренировочном процессе эти два вида тренировок тесно связаны между собой, они дополняют друг друга. Физическая подготовка спортсмена тесно связана с другими видами подготовки: психологической, тактической, технической. Упражнения, направленные на развитие выносливости, воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов, умение выполнять работу через «не могу», прививают трудолюбие и работоспособность.

Широкое применение в современном тренировочном процессе нашел метод сопряженного воздействия, который позволяет совершенствовать физическую подготовку, а также игровое мышление хоккеистов.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц. Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Скоростные способности трудно поддаются воспитанию, и наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте 12-14 лет. Затем темп прироста скоростных способностей снижается. Дальнейшее увеличение скорости в специфических движениях происходит уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений. Поэтому наряду со средствами общего характера целесообразно проводить специальные движения, в том числе с преимущественным воздействием на ту или иную форму их проявления: быстроту сложных реакций, стартовую и дистанционную скорость, быстроту выполнения отдельных технических приёмов.

Список литературы:

1. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки хоккеистов на основе учета в сензетивности в развитии физических качеств / Г. В. Брызгалов // Физиологический журнал. – 2016. – № 4. –162 с.

2. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп : методические рекомендации. – 2014. – 273 с.

3. Волков, Е. А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх : учеб. пособие / Е. А. Волков, В. Н. Олефиренко. – Челябинск : УралГАФК, 2017. – 255 с.

4. Кузнецов, М. В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей» / М. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 98 с.

5. Серегеев, А. В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки хоккеистов разных игровых амплуа / А. В. Сергеев. – М., 2017. – 250 с.

ИСТОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В ХОККЕЕ

Хозяинова Татьяна Константиновна
старший инструктор-методист,
ГАУ СО СШОР «Академия хоккея «Спартаковец»,
г. Екатеринбург
Макарова Наталья Владимировна,
старший преподаватель, Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. *Цель работы – проанализировать историю использования допинга в хоккее. В статье представлены данные о хоккеистах высокой квалификации, которые в своей спортивной карьере были признаны нарушившими антидопинговые правила, рассмотрены сроки дисквалификаций этих спортсменов, последствия нарушений антидопинговых правил.*

Ключевые слова: *хоккей, антидопинговое обеспечение, профилактика нарушений антидопинговых правил, дисквалификация.*

HISTORY OF THE USE OF DOPING IN HOCKEY

Khozyainova Tatiana Konstantinovna
senior facilitator-bridge
of SHOR of «Academy of hockey «Spartak», Ekaterinburg
Makarova Natalia Vladimirovna,
senior lecturer, Ural State University
physical culture, Chelyabinsk

Abstract. *The purpose of the work is to analyze the history of doping in hockey. The article presents data on highly qualified hockey players who were found to have violated anti-doping rules in their sports career, the terms of disqualification of these athletes, and the consequences of anti-doping rule violations.*

Keyword: *hockey, anti-doping support, prevention of anti-doping rule violations, disqualification.*

Проблема допинга в спорте весьма распространена. Но не следует считать, что допинг в хоккее и других видах спорта возник в современной истории – стимуляторы для улучшения спортивных показателей использовались ещё в начале XX века.

Впервые употребление стимуляторов было зафиксировано в 1904 году, в употреблении запрещённых веществ был уличён марафонец Том Хикс, принявший перед забегом огромную дозу стрихнина. Первый смертельный случай произошёл в 1967 году, когда во время велогонок «Тур де Франс» спортсмен Том Симпсон принял такое количество амфитамина, с которым организм не справился [1; 2].

Некоторые вещества стали применяться как допинг после Второй мировой войны. Такие вещества английские солдаты использовали как стимуляторы во время тяжёлых и продолжительных боёв. Сегодня группа медицинских препаратов, увеличивающая физические возможности человека, используется не только в спорте, но и в экстремальных ситуациях.

Тренировочная и соревновательная деятельность в хоккее предъявляет исключительно высокие требования к основным функциональным системам организма спортсмена. Выполнение этих требований сопряжено с ежедневными тренировками и соревнованиями на протяжении многих лет. Любое нарушение тренировочного режима ведет к потере спортивной формы, что непременно отражается на качестве игры. В таких случаях существуют относительно быстрые способы повышения работоспособности, но не все они гарантируют соблюдение антидопинговых правил [3; 4].

Приказом Минспорта России от 09.08.2016 № 947 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила), которые разработаны в соответствии со статьей 26 Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

1 Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3 Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4 Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5 Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8 Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9 Соучастие.

10 Запрещенное сотрудничество.

Несмотря на всесторонний контроль, образовательные и профилактические мероприятия в области антидопинга, а также низкие риски применения допинга в хоккее, ФХР столкнулась со случаями нарушения антидопинговых правил. В ответ на это ФХР усиливает антидопинговые мероприятия и принимает дополнительные меры по предотвращению допинга в хоккее.

Особое значение проблема допинга приобретает в командных видах спорта, поскольку последствия использования допинга одним спортсменом могут распространяться на всю команду.

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения, а также возможны финансовые санкции. Аннулирование означает потерю результатов, медалей, очков и призовых денег. Результаты спортсмена на других соревнованиях во время этого же события, например, во время Олимпийских игр, могут быть также аннулированы. Как правило, результаты аннулируются задним числом – если только «справедливость не требует иного» – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации. Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не

может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности международной федерации, национальных федераций и клубов, являющихся их членами. Это включает в себя тренировки со своей командой или клубом, или пользование спортивным снаряжением, связанным с командой или клубом [5; 6; 7].

Также спортсмен не может принимать участие в соревнованиях, санкционированных или организованных любой подписавшей Кодекс стороной (Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом, Национальным олимпийским комитетом) или подчиненными им организациями. Более того, спортсмен не имеет права участвовать в международных или национальных соревнованиях, организованных профессиональной лигой, международным или национальным организатором спортивных мероприятий, или в спортивных мероприятиях высокого или национального уровня, финансируемых правительственной организацией.

В профессиональном спорте употребление допинга – не редкость, в том числе и хоккеистами. Конечно, до велосипедистов и тяжелоатлетов хоккеистам далеко, но известны случаи в хоккее, где представители КХЛ пользовались услугами фармацевтики, стоящей вне закона, и соответственно попадались на допинге в КХЛ.

Данис Зарипов, ХК «Ак Барс»

Форвард Данис Зарипов за употребление допинга был отстранён от хоккея на два года. Единственного четырёхкратного обладателя кубка Гагарина (2009, 2010 с «Ак Барсом», 2014, 2016 с магнитогорским «Металлургом»), а также трёхкратного чемпиона мира (2008, 2009, 2014) обвиняли в применении запрещённых препаратов. Зарипов подал апелляцию в CAS, чтобы оспорили решение, т.к. для 36-летнего хоккеиста такая длительная дисквалификация могла означать окончание карьеры. Международная федерация хоккея сократила срок дисквалификации российского форварда Даниса Зарипова с двух лет до полугода.

Андрей Конев, ХК «Адмирал»

Вслед за Данисом Зариповым был дисквалифицирован защитник дальневосточников Андрей Конев. «В пробе, взятой у игрока, был обнаружен препарат, относящийся к классу S6.b – стимуляторы», – говорится в заявлении КХЛ. Агент Шуми Бабаев о допинге Конева сообщал следующее: «Андрей без разрешения доктора пользовался препаратом для восстановления другого игрока. Ситуация комическая. Андрей пользовался препаратом для восстановления, приобретенным другим игроком. Партнеру лекарство не подошло, и тот отдал Коневу, который без разрешения доктора начал его прием. Он думал, что препарат, который он разводил в бутылке, безвреден, но в его состав входит запрещенное вещество. При этом само лекарство не входит в запрещенный список. Срок дисквалификации у него небольшой», – заявил Бабаев. Конев был дисквалифицирован до 19 ноября 2017.

Дерек Смит, ХК «Медвешчак»

Вслед за Коневым и Зариповым дисквалификация настигла и игрока экс-клуба КХЛ – Дерека Смита. В его пробе обнаружили препараты, относящегося к классу S6.a – стимуляторы. «Медвешчак» прокомментировал ситуа-

цию с дисквалификацией бывшего защитника команды Дерека Смита за употребление допинга в средствах массовой информации: «Мы были неприятно удивлены результатом допинг-теста нашего бывшего игрока Дерека Смита, особенно потому, что во время взятия пробы он являлся действующим хоккеистом нашей команды и тем самым нарушил правила клуба. Компетентный персонал «Медвешчака» детально разбирал ситуацию. Позиция клуба на официальном сайте такова: «Медвешчак» не терпит подобных действий, которые нарушают клубные правила. Дерек Смит больше не является нашим игроком, и его контракт не будет продлён, особенно после проваленного теста на допинг. Клуб продолжит настаивать на выполнении игроками наших правил, которые включают в себя тему допинга и употребления несанкционированных веществ. Спорт должен оставаться чистым, а подобные случаи – строго наказываться».

Дисквалификация Дерека Смита в чемпионатах, проводимых под эгидой ИИХФ, продлилась до 2 сентября 2018 года.

Максим Рыбин, СКА

2012 год для поклонников хоккея запомнился двумя дисквалификациями. Нападающий питерского СКА был дисквалифицирован на три месяца за употребление допинга. Причём положительная проба была взята после одного из матчей «регулярки», но Рыбин спокойно продолжил выступать за свой клуб и даже дошёл с командой до полуфинала Кубка Гагарина. На тот момент слушание дважды переносилось по просьбе ответчика, дни дисквалификации считались с 9 июня 2012 г., закончились 9 сентября 2012 г. Таким образом, Рыбин пропустил предсезонную подготовку своей команды, а также начало регулярного чемпионата КХЛ. Дисквалификация игрока могла затянутся на два года, но Максим в суде смог объяснить и отстоять свою позицию, что препарат не влияет на улучшение спортивных результатов. В организме был обнаружен стимулятор «сибутрамин», использующегося при лечении ожирения. Однако п. 9.4. Общероссийских антидопинговых правил предусматривает возможность сокращения срока дисквалификации или полной её отмены. Именно этот пункт спас Рыбина от двухгодовой дисквалификации.

Вслед за нападающим СКА Максимом Рыбиным дисквалификацию получил Антон Белов. После четвёртого мачта финала Кубка Гагарина – 2012 года допинг-проба Антона Белова дала положительный результат, после чего игрока дисквалифицировали на три месяца. Максимальная дисквалификация, если это первый прецедент в карьере игрока, достигает двух лет, тогда как Белов пропустил лишь начало тренировочных лагерей. Препарат, обнаруженный в пробе защитника омского «Авангарда» — метилгексанамин, был назначен и введён в организм игрока с разрешения врача. В суде Антон доказал, что это было целенаправленное лечение, назначенное врачом команды, которое было документально заверено. Это стало доказательством того, что Белов самостоятельно не принимал никаких препаратов.

Евгений Малкин и Дмитрий Пестунов, «Металлург»

Хоккеисты Евгений Малкин и Дмитрий Пестунов провалили допинг-тест в 2003 году, который проводился незадолго до начала молодёжного чемпионата мира. В их организме был обнаружен пемолин. В итоге за основу бы-

ла принята версия, что в кровь спортсменов этот препарат попал вместе с едой. При этом повторный анализ показал, что запрещённый препарат отсутствует в организме спортсменов. Поэтому Малкин с Пестуновым смогли принять участие в молодёжном чемпионате мира. А единственным, кто понёс наказание в той ситуации, оказался доктор «Металлурга» – Михаил Новиков. Его дисквалифицировали условно сроком на один год.

Максим Мамин, «Металлург»

Похожий случай на ситуацию с Пестуновым и Малкиным произошёл ещё с одним нападающим магнитогорского «Металлурга» – Максимом Маминым. После четвертьфинального матча молодёжного чемпионата мира-2008 с Чехией его допинг-проба дала положительный результат на норандростерон, который, например, помогает при хронических инфекционных заболеваниях. В итоге Мамина дисквалифицировали на два года.

Алексей Чупин и Эдуард Кудерметов, ХК «Ак Барс»

Бывшие хоккеисты «Ак Барса». Алексей Чупин и Эдуард Кудерметов сдали положительный допинг-тест на карфедон после полуфинальных матчей с «Авангардом». Из-за применения запрещённого вещества игроки пропустили финал чемпионата России-2002. В казанском клубе считали всё это происками соперников. Без двух основных игроков казанцы проиграли финал ярославскому «Локомотиву» (0 - 3).

Заключение. Разработанные и реализующиеся меры антидопингового обеспечения в хоккее позволяют существенно снизить риски нарушений антидопинговых правил среди спортсменов, повысить их уровень образованности и осведомленности в вопросах противодействия допинга в спорте, повысить грамотность тренерского состава и руководителей учреждений спортивной подготовки и спортивных федераций.

Список литературы:

1. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею – современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Брататш, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М., 2020. – 324 с.

2. Интересные факты о допинге в хоккее. Режим доступа: https://athockey.ru/interesnyie-faktyi-o-dopinge-v-hokkee/ (дата обращения 22.10.2020).

3. Макаров, А. В. Актуализация нарушений антидопинговых правил в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации / А. В. Макаров, Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология : науч. журн. – Ялта, 2018. – Вып. 61. Ч. 4. – С. 207-210.

4. Макарова, Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / Н. В. Макарова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1 (21). – С. 3-12.

5. Семь хоккеистов, которые попадались на допинге в КХЛ. Режим доступа: https://www.championat.com/hockey/article-3313987-7-hokkeistov-kotorye-popadalis-na-dopinge-v-khl.html (дата обращения 22.10.2020).

6. Справочное руководство РУСАДА для спортсменов по Всемирному антидопинговому кодексу [Электронный ресурс] 2015. – Режим доступа: https://school.alt.sportsng.ru/media/2019/03/06/1259772533/Spravochnoe_rukovodstvo_dlya_sportsmenov.pdf (дата обращения 22.10.2020).

7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 22.10.2020).

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Алилуев И. Ю., Романова Н. Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ 3

Андронаки В. И., Винантов В. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6

Аскаров М. Р., Романова Н. Н. ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....11

Бояршинов Г. В., Романова Н. Н. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....14

Денисов А. В. Романова Н. Н. ОЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....17

Евдокимов И. А., Романова Н. Н. ЛИДЕРСКИЕ СПОСОБНОСТИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ 20

Захаров И. Н., Григоркин С. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ 24

Караблев Д. С., Григоркин С. М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....29

Каравдин В. В., Романова Н. Н. СПЕЦИФИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....32

Ковалевский А. К., Винантов В. В. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ ТЕСТОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-15 ЛЕТ 35

Комисарчук А. А., Макарова Н. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ХОККЕИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОАНИЯ.....39

Кудашев О. О., Макарова Н. В. МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 41

Левандовский Б. А., Макарова Н. В. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ 45

Ложкин А. С., Романова Н. Н. ДИАГНОСТИКА ТИПА МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 49

Медведев Д. А., Романова Н. Н. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ 52

Михайлов Я. А., Романова Н. Н. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 55

Мыльников А. И., Григоркин С. М. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....58

Паньков П. Э., Макарова Н. В. СИСТЕМА АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА В МИРЕ И РОССИИ 64

Приданников О. Н., Макарова Н. В. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА....69

Пузирук Ю. С., Винантов В. В. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 72

Секерин Д. А., Мищенко Н. Ю. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ 77

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ

Акмалутдинов Э. Р., Винантов В. В. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА 83

Бакиев А. В., Захарова С. А. ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ АГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ 87

Васильев Н. С., Григоркин С. М. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....92

Гладских Е. В., Захарова С. А. ЭТАПЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ 97

Гусманов Д. Д., Винантов В. В. ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6-10 ЛЕТ ПОСЛЕ РЕАБИЛИТАЦИИ 102

Евдокимов Г. И., Григоркин С. М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ 107

Зубков А. М., Винантов В. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ 112

Илюшкин И. А., Григоркин С. М. СОВЕРШЕНСТВОАНИЕ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА ЛЬДУ У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 117

Казыханов Р. Ш., Макарова Н. В. ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 122

Карипов В. В., Захарова С. А. СОДЕРЖАНИЕ ПРАВОВОГО СТАТУСА ХОККЕИСТА 126

Кафеев А. Д., Григоркин С. М. ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....132

Клементов С. Л., Винантов В. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ 13-15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА 136

Кузнецов О. В., Макарова Н. В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ 140

Ланухина А. Ю., Захарова С. А. РЕГЛАМЕНТЫ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И ИХ ПРАВОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ.....144

Магасумова З. Г., Винантов В. В. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....149

Малышев А. В., Захарова С. А., Миллер А. Е. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 154

Мишарин С. В., Винантов В. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ В ХОККЕИ С ШАЙБОЙ.....159

Мотыгулин Е. И., Григоркин С. М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....164

Назаров А. Е. Захарова С. А КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДО 2025 ГОДА 168

Немов А. А., Захарова С. А. ПРАВОВОЙ СТАТУС ХОККЕЙНОГО АГЕНТА 172

Никонов К. А., Мищенко Н. Ю. СКОРОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 176

Павлов В. Е., Григоркин С. М. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРЕШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 180

Решаев С. В., Винантов В. В. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ 14-15 ЛЕТ 184

Сафин Э. Р., Григоркин С. М. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....190

Тарасов Д. К., Мищенко Н. Ю. ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....195

Тертышный А. В., Романова Н. Н. ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....200

Усанов М. В., Мищенко Н. Ю. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В 12-13 ЛЕТ.....204

Фурсов А. Ф., Мищенко Н. Ю. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 209

Хозяинова Т. К., Макарова Н. В. ИСТОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В ХОККЕЕ 218

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

Сборник тезисов

Октябрь – ноябрь 2020 г.

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 26.11.2020 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.14,25. Тираж 100 экз. Заказ № 123. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258