

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

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

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

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

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

Саламатова Н.Л.

БГУФК (Минск)

Быков Д.Ю.

Научно-технологический парк БНТУ «Политехник» (Минск)

Salamatova N.

BSUPC (Minsk)

Bykov D.

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

К ВОПРОСУ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА В ДЕТСКОМ ХОККЕЕ

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

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

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

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

ON THE ISSUE OF PRIMARY SELECTION IN CHILDREN'S HOCKEY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фиксировались также показатели физического развития – рост и вес.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Прыжок вверх. Позволяет оценить взрывную силу.

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

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

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

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

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

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

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

Рисунок – Фрагмент протокола тестирования с данными и рангами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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