

1. Соболев, Д. В. Особенности тренировки женщин в баскетболе / Д. В. Соболев, М. Д. Соболев // Сб. науч. ст. 2-й Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В. И. Сыроева. – Воронеж: Ритм, 2019. – 270 с.

2. Иванов, О. Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток: учеб.-метод. пособие / О. Н. Иванов, М. Д. Соболев. – Малаховка: Московская гос. академия физ. культуры, 2018. – 112 с.

3. Фролов, С. Н. Особенности построения тренировочных циклов подготовки женских ватерпольных команд высокой квалификации / С. Н. Фролов, Н. А. Чистова, В. В. Вахитова // Актуальные проблемы социально-гуманитарного знания: сб. ст. с междунар. уч. – М.: Перо, 2022. – 123 с.

Карась А.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Беларусь)

Karas A.L.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОНЬКОБЕЖНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по разработке программы педагогического тестирования для определения уровня развития координационных способностей, влияющих на успешность формирования конькобежных навыков у мальчиков, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2) в спортивных школах по хоккею с шайбой. На основе теоретического анализа и полученных эмпирических данных сформирован комплекс тестов, определены организационно-методические правила их проведения, рассчитаны оценочные шкалы и модельные характеристики показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов.

Ключевые слова: тестирование; контрольные упражнения; правила проведения тестов; координационные способности; конькобежная техническая подготовленность.

PEDAGOGICAL CONTROL OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES AND SKATING TECHNICAL PREPAREDNESS FOR YOUNG HOCKEY PLAYERS

Abstract. The article presents the results of research on the development of pedagogical testing programs to determine the level of development of coordination

abilities that affect the success of the formation of speed skating skills in boys involved in primary training groups of the second year of study (GNP-2) in ice hockey schools. On the basis of theoretical analysis and accumulation of empirical data, sets of tests are formed, the validity of the organizational and methodological rules for their implementation, assessment scales and model characteristics of indicators of coordination of abilities and speed skating technical readiness of hockey players 7–8 years old are calculated.

Keywords: testing; control exercises; rules for conducting tests; coordination abilities; speed skating technical readiness.

Введение. В хоккее с шайбой главной задачей второго года обучения спортсменов является формирование навыков передвижения на коньках [1]. В процессе исследования было установлено, что качество конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов напрямую зависит от двигательной памяти, проявляемой в способности быстро запоминать и точно воспроизводить двигательные задания, а также от показателей статокINETической устойчивости, характеризующих следующие координационные способности: сохранять равновесие (даже без участия зрительного анализатора) в передвижениях на льду не только лицом, но и спиной вперед; вестибулярная устойчивость в процессе поддержания вертикальной позы во время вращений и поворотов; ориентация в пространстве и межмышечная координация при изменении направления и скорости передвижений.

К сожалению, у тренера на этапе начальной подготовки не всегда есть возможность тестирования в лабораторных условиях. Поэтому необходимо иметь программу педагогического контроля развития координационных способностей юных хоккеистов.

Цель исследования: разработать комплексную программу педагогического тестирования координационных способностей и технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее информативные тесты для оценки уровня координационных способностей хоккеистов 7–8 лет.
2. Разработать оценочные шкалы, модельные характеристики показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов групп начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2).

Основная часть. Анализ программно-нормативных документов, вышеописанный опрос тренеров позволили определить комплекс конькобежных тестов, используемых в спортивных школах [1].

На основе анализа научно-методической литературы, опроса специалистов в области хоккея с шайбой, практического опыта автора при работе в области гимнастики были скомплексированы контрольные упражнения,

которые можно использовать в тестировании координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов [2, 3]. Определены следующие организационно-методические правила проведения тестирования: оценивание техники выполнения спортсменами контрольных упражнений производится экспертами (2–3 человека) и, в соответствии с разработанной авторами 5-балльной шкалой, выставляется оценка в баллах за каждый тест; каждое упражнение объясняется дважды; на оценку разрешаются две попытки; оценивается правильность выполнения упражнений.

Сформированный комплекс контрольных упражнений представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Описание контрольных упражнений комплексной программы тестирования координационных способностей и конькобежной технической подготовленности хоккеистов 7–8 лет

Направленность		Описание контрольного упражнения		
<i>Контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей</i>				
БЛОК А	Двигательная память (ДП)	Тест на ДП низкой трудности, баллы	Тест на ДП средней трудности, баллы	Тест на ДП высокой трудности, баллы
		Упражнение на 8 счетов с изменением положений рук: И.п. – основная стойка 1 – правая рука вперед 2 – левая рука вперед 3 – правая рука вверх 4 – левая рука вверх 5 – правая рука вперед 6 – левая рука вперед 7 – правая рука вниз 8 – левая рука вниз	Упражнение на 4 счета с разным режимом работы рук и ног: И.п. – сед, руки вперед 1 – согнуть ноги, правая рука вперед-кверху, левая рука вперед-книзу 2 – сед углом, смена положений рук 3 – сед согнув ноги, смена положений рук 4 – сед, смена положений рук	Прыжки вверх с изменением положений ног и рук в полете и при приземлении: И.п. – полуприсед 1 – прыжок ноги врозь, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони вверху 2 – обратным движением вернуться в полуприсед, хлопок ладонями по бедрам
БЛОК Б	Равновесие (статическое, динамическое), вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга усложненная, с	Бег за 10 с по скамейке с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	

Продолжение таблицы 1

Направленность		Описание контрольного упражнения		
БЛОК В	Ориентация в пространстве, межмышечная координация	Челночный бег 4×9 м с предметами, с	Прыжок в длину с места, см	
Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовленности				
Скоростно-силовая выносливость, вестибулярная устойчивость, межмышечная координация		Челночный бег на коньках 9+18+9 м, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Испытуемые стартуют на красной линии на середине площадки. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м), где выполняют резкое торможение, и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м), резкое торможение на синей линии – рывок до средней линии площадки (9 м). Выполняется в парах, лицом вперед. Фиксируется время пересечения финишной линии		
Скоростно-силовая подготовленность, способность к сохранению равновесия, ориентация в пространстве вне поля зрения		Бег на коньках 36 м лицом вперед, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Хоккеисты стартуют с линии ворот, добегают до дальней синей линии, где фиксируется время ее пробегания		
		Бег на коньках 36 м спиной вперед, с. Идентично предыдущему упражнению, передвижение осуществляется спиной вперед		
Скоростно-силовая подготовленность, вестибулярная устойчивость, межмышечная координация		Бег по «восьмерке» вправо, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг – финиш и фиксация времени выполнения теста на линии старта. Хоккеист движется строго по линиям кругов		
		Бег по «восьмерке» влево, с. Идентично предыдущему упражнению, передвижение начинается и заканчивается влево		

Для отбора наиболее информативных контрольных упражнений в ходе констатирующего эксперимента проведены тестирования (август – сентябрь 2020 г.) 7–8-летних мальчиков (n=77), занимающихся в спортивной школе ведущего белорусского хоккейного клуба «Юность-Минск».

Был произведен корреляционный анализ и выявлена достоверная взаимосвязь полученных показателей координационных способностей и технической подготовленности спортсменов.

Чтобы контрольные упражнения стали тестами, необходимо оценивать полученные показатели, имеющие разные единицы измерения (таблицы 2, 3) [4, 5].

Таблица 2 – Шкала оценки уровня показателей координационных способностей (КС) юных хоккеистов ГНП-2

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. Сумма баллов трех тестов на двигательную память (ДП)	1	2–3	4–5	6–7	8–10
2. Проба Ромберга усложненная, с	<0,78	0,79–2,66	2,67–6,42	6,43–8,29	>8,3
3. Бег по скамейке за 10 с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	4 и более	3	2	1	0
4. Челночный бег 4×9 м с предметами, с	>13,52	13–13,53	11,94–12,99	11,93–11,42	<11,41
5. Прыжок в длину с места, см	<114	115–122	123–137	138–144	>145
6. Сумма баллов тестирования КС	0–5	6–12	13–18	19–25	26–30

Таблица 3 – Шкала оценки уровня показателей конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов ГНП-2

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. Челночный бег на коньках 9+18+9 м, с	>12,85	11,96–12,84	10,16–11,95	10,15–9,28	<9,27
2. Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	>7,60	7,38–7,59	6,9–7,37	6,89–6,67	<6,66
3. Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	>13,95	12,85–13,94	10,6–12,84	10,59–9,50	<9,49
4. Бег по «восьмерке» вправо, с	>16,74	15,94–16,73	14,3–15,93	14,29–13,50	<13,49
5. Бег по «восьмерке» влево, с	>16,68	15,89–16,67	14,29–15,88	14,28–13,51	<13,50
6. Сумма баллов тестирования ТП	0–3	4–6	7–12	13–19	20–25

Заключение. Для эффективного управления тренировочным процессом тренер должен не менее 2 раз в год (как правило, в сентябре и мае) проводить тестирования и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого хоккеиста.

Согласно учебной программе, к каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих высокий (или выше среднего уровень при значительной динамике роста) показателей подготовленности [1]. Для перевода на следующий этап подготовки модельные характеристики должны быть достигнуты спортсменами в конце учебного года.

1. Программа по хоккею с шайбой для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: Ю. В. Никонов [и др.]; под общ. ред. Ю. В. Никонова. – 4-е изд., испр. – Минск: БГУФК, 2022. – 219 с.
2. Карась, А. Л. Методика развития координационных способностей юных хоккеистов на этапе начальной подготовки средствами спортивно-прикладной гимнастики / А. Л. Карась // Мир спорта. – 2022. – № 2 (87). – С. 48–51.
3. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф. А. Мавлиев [и др.] // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 162–167.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.

Лаврешин М.С.

Кравец-Абдуллина А.В., кандидат педагогических наук, доцент
Башкирский институт физической культуры (Уфа, Россия)

Lavreshin M.S.

Kravets-Abdullina A.V., Ph.D.

Bashkir Institute of Physical Culture (Ufa, Russia)

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВЕДУЩИХ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ

Аннотация. Научная работа посвящена исследованию взаимосвязей между показателями координационных способностей и постуральным контролем у высококвалифицированных следж-хоккеистов. С помощью анкетирования определены ведущие виды координационных способностей у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся следж-хоккеем. В ходе корреляционного анализа выявлены сильные и средние статистические связи между показателями постурального контроля и способностью к равновесию (динамическому); способности, определяющей выполнение действий без излишней мышечной напряженности; способности к пространственным характеристикам движения.

Ключевые слова: следж-хоккей; спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата; координационные способности; постуральный контроль.