

Список использованной литературы

1. Гибадуллин, И. Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И. Г. Гибадуллин, В. Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2015. – С. 66–69.
2. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
3. Кобринский, М. Е. К вопросу о функциональной подготовке в спорте / М. Е. Кобринский, А. Г. Нарский // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2020. – № 23. – С. 81–89.
4. Мельников, С. В. Функциональная и физическая подготовленность высококвалифицированных пловцов в аспекте годичного объема тренировочных нагрузок / С. В. Мельников, А. Г. Нарский, И. М. Корниенко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2021. – № 5 (128). – С. 37–43.
5. Мельников, С. В. Нормативные уровни функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров / С. В. Мельников, А. Г. Нарский // Мир спорта. – 2018. – № 3 (72). – С. 16–20.

П. А. Мусиенко, В. А. Боровая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ХОККЕИСТОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ВНЕЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Развитие ловкости как одного из ключевых компонентов двигательной подготовки долгое время являлось предметом научных дискуссий. Еще в XIX веке Ф. Лагранж подчеркивал, что ловкость базируется на слаженной работе мышц, контролируемой нервной системой, и что при этом особая нагрузка ложится именно на мозг, а не на мышцы [2]. Современные исследователи по-разному интерпретируют это понятие: одни отождествляют ловкость с координационными способностями, другие считают её самостоятельным двигательным качеством, включающим в себя широкий спектр психомоторных характеристик [3].

Современные исследования в хоккее в основном сосредоточены на соревновательной подготовке, психофизическом состоянии спортсменов, технико-тактическом мастерстве, подготовке специалистов и спортивном отборе. Однако разработки методик внеледовой подготовки, ориентированной на развитие специальной ловкости, практически отсутствуют.

Цель исследования – создание и экспериментальная проверка методики развития специальной ловкости у хоккеистов 11–12 лет в условиях вне льда, с опорой на формирование когнитивных процессов

Анализ тренировочной практики показал, что внеледовая подготовка юных хоккеистов преимущественно включает общефизические упражнения общего характера [1]. Между тем, для повышения результативности на льду важно учитывать следующие аспекты:

- формирование фундаментальных двигательных умений, актуальных для хоккея;
- развитие качественных характеристик сформированных навыков;
- улучшение функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость и игровую стабильность.

Особенность хоккея как игрового вида спорта – необходимость моментального реагирования на изменяющуюся игровую ситуацию. Это требует от спортсмена не только физической готовности, но и способности управлять движениями в условиях временного и пространственного дефицита [4].

Решение таких задач происходит в два этапа:

1. Когнитивный этап – осмысление ситуации, выбор способа действия, определение действующих ресурсов и их координация.

2. Моторный этап – реализация выбранного решения с возможной корректировкой движений в процессе.

На основе вышесказанного, можно утверждать, что в тренировке хоккеистов одной из приоритетных задач спортивной подготовки является развитие специальной ловкости. С целью стимулированного развития специальной ловкости в хоккее, нами была разработана методика на основе применения комплексов физических упражнений когнитивной направленности.

Предложенный подход включает специально подобранные упражнения, стимулирующие не только двигательную активность, но и работу когнитивной сферы. Основное внимание уделено развитию следующих способностей:

- восприятие пространства и движения;
- наглядно-образное и антиципирующее мышление;
- моторная память;
- экстерорецепция;
- воображение.

Методические приемы включают:

- необычные начальные положения – кувырки, старты с осложнениями, прыжки с поворотами;
- многозадачные упражнения – использование нескольких мячей, дополнительных предметов, изменение маршрутов;

- импровизационные игры – игра с двумя мячами, загадки, выполнение действий по сигналу тренера;

- «зеркальные» упражнения – выполнение заданий в парах с изменением ролей;

- задания с изменяющимися условиями – варьирование темпа, направления, способа ведения мяча.

Цель – развитие способности быстро адаптироваться, принимать решения в условиях изменяющейся обстановки, моделируя игровые эпизоды

Обследование проводилось в течение всего соревновательного периода 2024-2025 годов. Оценка эффективности проводилась через анализ соревновательной деятельности (таблица 1). Анализировались:

- общий объём технико-тактических действий;
- плотность действий (в минуту);
- качество (разница между положительным и отрицательным показателями);
- брак (все отрицательные показатели);
- коэффициент эффективности (%).

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности юных хоккеистов

Показатель	1 обследование 17.09.24.	2 обследование 25. 04.25.
Объем	62,9±6,12	72.5±4.97
Плотность	2,63±0,16	3,75±1,19
Качество	33,2±3,07	50,1±2,93
Брак	34,7±2,91	26,18±2,52
Коэфф. эффект. %	56,9±4,37	70,85±5,52

Внедрение методики развития специальной ловкости вне льда доказало свою эффективность в тренировочном процессе хоккеистов 11–12 лет. Наиболее выраженными результатами стали улучшение адаптивности, быстроты принятия решений, точности и координации в условиях игровой неопределённости.

Характеристики, требующие постоянного совершенствования: скорость и обоснованность принятия решений; способность изменять двигательные действия в ответ на игру соперника; умение действовать нестандартно; предвидение игровых эпизодов.

Чем выше уровень развития специальной ловкости, тем выше потенциал хоккеиста независимо от его физиологического состояния. Это делает её приоритетным направлением в системе подготовки спортсменов младшего возраста.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11–12 лет в подготовительном периоде годового макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2018 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 69–72.

2. Лагранж, Фердинанд. Гигиена физических упражнений детей и молодых людей / Ф. Лагранж; переводчик Е. М. Дементьев. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Москва: Издание журнала «Вестник Воспитания», 1890. – С.109–110.

3. Макаров, И. В. Повышение эффективности управления двигательными действиями юных дзюдоистов 11–13 лет / И.В. Макаров, В.А. Боровая, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №11 (1036). – С. 93–96.

4. Севдалев, С. В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С. В. Севдалев, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сборник научных статей 2-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж, 2019. – С. 95–99.

Г. И. Нарскин, П. В. Слесаренко

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что конкуренция в дзюдо на современном этапе его развития является причиной часто меняющихся правил, которые делают состязания более зрелищными, динамичными и понятными для обывателей, а значит конкурентноспособными. Следует отметить, что в ряде случаев средства и методы специальной силовой подготовки дзюдоистов подбираются тренерами-преподавателями из личного опыта или методических разработок для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), но ежегодно растущая конкуренция обуславливает необходимость корректировки тренировочного процесса. В то же время, отсутствует достаточная научная проработка организации силовой подготовки на современном этапе развития дзюдо.