

16+



**НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ
ЖУРНАЛ**

NSJURALGUFK.RU

Том 1, №2
2023

Сетевое издание

«Научно-спортивный журнал», Т.1, №2. – 2023.

Журнал основан в 2023 году

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ: Эл № ФС77-85204 от 10 мая 2023 года

Учредитель: **ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»**

Online publication

"Scientific and Sports Magazine", Vol. 1, No. 2. – 2023.

The magazine was founded in 2023

The founder: **Ural State University of Physical Culture**

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.м.н., профессор БЫКОВ Евгений Витальевич (г. Челябинск, Россия)

Заместитель главного редактора / Deputy Editor-in-Chief

д.п.н., профессор КАРПОВА Ольга Леонидовна (г. Челябинск, Россия)

Ответственный секретарь / Executive Secretary

к.б.н., доцент МАКУНИНА Ольга Александровна (г. Челябинск, Россия)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.п.н., доцент ЗЕБЗЕЕВ Владимир Викторович (г. Чайковский, Россия)

д.б.н., доцент КОКОРЕВА Елена Геннадьевна (г. Челябинск, Россия)

д.п.н., доцент МАКИНА Лилия Рафкатовна (г. Уфа, Россия)

д.б.н., профессор МЕЛЬНИКОВ Андрей Александрович (г. Москва, Россия)

д.б.н., доцент НАЛОБИНА Анна Николаевна (г. Москва, Россия)

д.м.н., ст. науч. сотр. ПЕТРУШКИНА Надежда Петровна (г. Челябинск, Россия)

д.м.н., профессор ПРОКОПЬЕВ Николай Яковлевич (г. Тюмень, Россия)

д.б.н., профессор РОЗЕНФЕЛЬД Александр Семенович (г. Екатеринбург, Россия)

д.м.н., профессор РУБАНОВИЧ Виктор Борисович (г. Новосибирск, Россия)

д.п.н., профессор САЛЬНИКОВ Виктор Александрович (г. Омск, Россия)

д.п.н., профессор СЕРИКОВ Сергей Геннадьевич (г. Челябинск, Россия)

д.п.н., профессор СИВОХИН Иван Павлович (г. Костанай, Казахстан)

д.п.н., профессор ХУББИЕВ Шайкат Закирович (г. Санкт-Петербург, Россия)

© Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, 2023

Адрес редакции:

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д.1, кабинет 401

тел.: +7(912)470-75-41. e-mail: nsjuralgufk@mail.ru

Электронная версия журнала: <https://nsjuralgufk.ru>

Contact us: 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1, office 401

tel.: +7(912)470-75-41. e-mail: nsjuralgufk@mail.ru

Electronic version of the journal: <https://nsjuralgufk.ru>

Номер подписан в печать 20.06.2023

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИОЛОГИЯ

Быков Е. В., Балберова О. В., Сидоркина Е. Г., Закарюкин Ю. Е.,
Сахаров М. Е., Гневашев Е. А., Соболева Е. А., Чипышев А. В., Сапожникова Н. В.,
Кошкина К. С., Краснобаев И. В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ-СПОРТСМЕНОВ 6–10 ЛЕТ Г. ЧЕЛЯБИНСКА.....5

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Мищенко Н. Ю.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КЕЙС-МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (УУД)).....19

Нохрина Н.Н.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА32

Селиверстова И. Н., Шакирова М. В.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В ГОРОДЕ ЧЕЛЯБИНСКЕ45

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бренч С. В. , Кузьмин А. М.

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЦЕННОСТИ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ49

Радионова Н.А., Фрейнкина И.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИК У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ53

Сорокин В. П., Федюк Н. С., Сорока А. В., Семенихин Д. В., Саенко Д. В.,

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕФИНИЦИЙ «СОСТЯЗАНИЕ» И «СОРЕВНОВАНИЕ» В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ57

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Довнар А. Ю.

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ.....61

Рыжков В.А.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА ОСНОВАМ РАБОТЫ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННОГО ХРОНОМЕТРАЖА (ФОТОФИНИША).....67

Севенард Д.В., Швед С.И., Волков В.С.

ГОЛКИПЕР В СОВРЕМЕННОМ/РОССИЙСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ. ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВКА И ИГРА ВРАТАРЯ: ОБЗОР СОСТОЯНИЯ ДЕЛ.....74

CONTENTS OF THE SECOND ISSUE

PHYSIOLOGY

Bykov E. V., Balberova O. V., Sidorkina E. G., Zakaryukin Y. E., Sakharov M. E., Gnevashev E. A., Soboleva E.A., Chipyshev A. V., Sapozhnikova N. V., Koshkina K. S., Krasnobaev I. V.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AND PHYSICAL FITNESS OF CHELYABINSK' BOYS-ATHLETES 6-10 YEARS.....5

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Mishchenko N. Yu.

THE FEASIBILITY OF USING A CASE METHOD IN PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL CHILDREN (ON THE EXAMPLE OF THE FORMATION OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS (UUD))19

Nokhrina N.N.

PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITH ELEMENTS OF FIRE-FIGHTING AND APPLIED SPORTS32

Seliverstova I. N., Shakirova M.V.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK AT THE PLACE OF RESIDENCE IN THE CITY OF CHELYABINSK45

METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF VOCATIONAL EDUCATION

Brench S. V. , Kuzmin A. M.

ORIENTATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE ON THE VALUES OF FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY49

Radionova N.A., Freinkina I.A.

ORGANIZATION OF PRACTICES FOR STUDENTS FOR THE DIRECTION OF TRAINING 49.03.03 "RECREATION AND SPORTS AND HEALTH TOURISM"53

Sorokin V. P., Fedjuk N. S., Soroka A.V., Semenikhin D. V., Saenko D. V.

COMPARATIVE ANALYSIS OF DEFINITIONS CONTEST AND COMPETITION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS57

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

Dovnar A. Yu.

MONITORING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE AMONG ROWERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE.....61

Ryzhkov V.A.

TRAINING STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN THE BASICS OF OPERATION OF THE SYSTEM OF ELECTRONIC TIMING (PHOTO FINISH)67

Sevenard D.V., Shved S.I., Volkov V.S.

THE GOALKEEPER IN CONTEMPORARY/RUSSIAN ICE HOCKEY. PART 2. GOALKEEPER TRAINING AND PLAY: AN OVERVIEW OF THE CURRENT SITUATION74

УДК 612.6; 796.012.1

*Быков Е. В., Балберова О. В., Сидоркина Е. Г., Закарюкин Ю. Е.,
Сахаров М. Е., Гневашев Е. А., Соболева Е. А., Чипышев А. В.,
Сапожникова Н. В., Кошкина К. С., Краснобаев И. В.
Уральский государственный университет физической культуры
Россия, Челябинск
bykovev@uralgufk.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ-СПОРТСМЕНОВ 6–10 ЛЕТ ЧЕЛЯБИНСКА

Аннотация. Представлен корреляционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности (развития физических качеств) мальчиков 6-10 лет г. Челябинск (регион Южного Урала) с высоким уровнем двигательной активности (занимаются в спортивных секциях).

В исследовании приняло участие 258 мальчиков, не менее 40 человек в каждой из 5 возрастных групп.

Было выявлено, что в дошкольном возрасте (6 лет) имеет место выраженная взаимосвязь компонентного состава тела с массо-ростовыми показателями. В 7-летнем возрасте установлена сильная статистическая взаимосвязь между длиной тела и мышечной и жировой массой. В 8-летнем возрасте увеличивается значимость состава тела: масса тела имела сильную корреляционную зависимость с жировой массой и среднюю – с развитием силы (динамометрия); рост тела в длину был сопряжен с развитием качества выносливости (результат в 6-ти минутном беге).

С увеличением стажа занятий спортом и времени тренировочных занятий на возрастном отрезке 9-10 лет усиливаются взаимосвязи, характеризующие процессы развития: между длиной и массой тела, массой тела и мышечной и жировой массой. Появляется обратная корреляционная зависимость между параметрами состава тела (жировой массы) и развитием скоростно-силовых качеств (тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту»), быстроты («челночный бег»). Увеличение размеров тела сопровождалось развитием дыхательной системы, показатель жизненной емкости легких коррелировал с результатами челночного бега.

Ключевые слова: мальчики, младший школьный возраст, физическое развитие, физические качества, корреляционный анализ

*Bykov E. V., Balberova O. V., Sidorkina E. G., Zakaryukin Y. E.,
Sakharov M. E., Gnevashev E. A., Soboleva E. A., Chipyshev A. V.,
Sapozhnikova N. V., Koshkina K. S., Krasnobaev I. V.
Ural State University of Physical Education
Russia, Chelyabinsk
bykovev@uralgufk.ru*

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AND PHYSICAL FITNESS OF CHELYABINSK' BOYS-ATHLETES 6-10 YEARS

Annotation. The correlation analysis of indicators of physical development and physical fitness (development of physical qualities) of boys aged 6-10 years in Chelyabinsk (South Ural region) with a high level of motor activity (engaged in sports sections) is presented.

The study involved 258 boys, at least 40 people in each of the 5 age groups.

It was revealed that at preschool age (6 years) there is a pronounced relationship between the component composition of the body and mass-growth indicators. At the age of 7, a strong statistical relationship between body length and muscle and fat mass was established. At the age of 8, the im-

portance of body composition increases: body weight had a strong correlation with fat mass and an average one with the development of strength (dynamometry); body growth in din was associated with the development of endurance quality (the result in a 6-minute run).

With an increase in the length of sports and the time of training sessions at the age interval of 9-10 years, the relationships characterizing the development processes are strengthened: between length and body weight, body weight and muscle and fat mass. There is an inverse correlation between the parameters of body composition (fat mass) and the development of speed and strength qualities (the test "flexion and extension of the arms lying down in 1 minute"), speed ("shuttle run"). The increase in body size was accompanied by the development of the respiratory system, the indicator of the vital capacity of the lungs correlated with the results of shuttle running.

Keywords: *boys, primary school age, physical development, physical qualities, correlation analysis*

Введение. Состояние здоровья населения страны является основным приоритетом государства. Принят ряд Национальных и федеральных проектов, в частности, нацпроект «Демография», направленных на увеличение продолжительности и качества жизни, снижение смертности лиц трудоспособного возраста, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни [10]. В основе достижения этих целевых показателей согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» лежит увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом [14].

Дети являются контингентом, наиболее чувствительным к любым не только позитивным, но и отрицательным влияниям на их здоровье, включая уровень двигательной активности, психоэмоционального напряжения, особенности питания, наличия «вредных привычек», экологических и других факторов [2, 3, 7, 9, 12, 13, 15, 16]. В этой связи актуальным является изучение состояния различных компонентов здоровья детей, в частности, физического развития и физической подготовленности,

особенно применительно к конкретному региону и уровню здоровья ребенка [1, 6, 8, 11, 17, 18].

Ранее нами было проведено исследование этих показателей у мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста (6-10 лет) г. Челябинска с учетом уровня их двигательной активности. Результаты оценки физического развития и физической подготовленности мальчиков с высоким уровнем двигательной активности (занимающихся в спортивных школах) представлены нами в публикациях [4, 5]. В настоящей статье мы приводим результаты анализа взаимосвязей показателей, изученных в рамках проведенного исследования.

Организация и методы исследования.

Исследования по оценке физического развития мальчиков в возрасте 6–10 лет были проведены на базе научно-исследовательского института Олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры (март-апрель 2022 г.) и на базе спортивных школ и организаций дошкольного и дополнительного образования г. Челябинск (таблица 1).

Таблица 1 – Наименование спортивной школы, организации

№	Название спортивной школы (организации)
1	МБУ СШ по футболу «МЕТАР»
2	МБУ СШОР по футболу «Сигнал»
3	МБУ СШ по футболу «Академия футбола»
4	МБУ СШОР по хоккею
5	МБУ «СШ по теннису им. Б. Маниона»
6	МБУ «СШ по художественной гимнастике «Гармония»
7	МБУ «СШОР № 4 по спортивной гимнастике»
8	МБУ «СШОР № 2 по лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева»
9	СК боевых искусств «Пересвет»
10	МБДОУ «Детский сад № 382»
11	МАДОУ «Детский сад № 68»
12	МБУ «СШОР ЧТЗ по гимнастике»:

Всего в исследовании приняли участие 258 человек, в каждой возрастной группе – не менее 40 человек. Получено информированное согласие родителей детей на проведение исследований и использование их результатов.

Проведено исследование показателей физического развития с определением компонентного состава тела:

1) антропометрические (соматометрические) – длина тела, масса тела, окружность грудной клетки обхватные размеры плеча, предплечья, бедра и голени;

2) соматоскопические – степень развития подкожно-жирового слоя;

3) физиометрические – жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина артериального давления, экскурсия легких (на входе, на выдохе, в паузе).

Обследование каждого ребенка начинается с установления его календарного возраста на момент обследования. Возрастная группировка предполагает определение возраста ребенка с точностью до дня. Для этого необходимо из даты осмотра вычесть дату рождения ребенка. Затем определяется возрастная группа, например, к 7-летним детям относятся дети с возрастом от 6 лет 6 мес. 0 дней до 7 лет 5 мес., 30 дней; к 8-летним относятся дети в возрасте от 7 лет 6 мес. 0 дней до 8 лет 5 мес. 30 дней и т.д.

Проведена оценка развития физических качеств быстроты, выносливости,

Таблица 2 – Шкала Чеддока (анализ силы связи между переменными)

Значение	Интерпретация	p
0–0,30	очень слабая	-
0,310–0,50	слабая	-
0,51–0,70	средняя	$p < 0,05$
0,71–0,90	высокая	$p < 0,01$
0,91–1,0	очень высокая	$p < 0,001$

Результаты исследования.

В возрасте 6 лет у мальчиков отмечена сильная корреляционная связь компонентного состава тела с массо-ростовыми показателями: масса тела с мышечной массой ($r = 0,82$), с жировой массой ($r = 0,84$), среднюю статистическую взаимосвязь имел индекс массы тела с мышечной ($r = 0,61$) и жировой массой ($r = 0,68$) (таблица 3).

В 7-летнем возрасте у мальчиков увеличивается количество параметров, ха-

рактеризующих особенности роста и развития организма (таблица 4): установлена сильная статистическая взаимосвязь между длиной тела и мышечной ($r = 0,93$) и жировой массой ($r = 0,86$), и средняя зависимость между массой тела и мышечной ($r = 0,67$) и жировой массой ($r = 0,66$). Это обусловлено, в первую очередь, скачком роста у мальчиков в этом возрасте [4], а также увеличением уровня двигательной актив-

гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, которая включала в себя следующие тесты:

1) бег 30 метров, с;

2) челночный бег 3x10 м, с;

3) шестиминутный бег, м;

4) прыжок в длину с места, см;

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз;

6) подъем туловища из положения лежа, количество раз;

7) наклон вперед из положения стоя на скамье, см.

Подробно все методы исследования описаны ранее [4, 5].

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась парным сравнением групп с использованием параметрического теста Стьюдента. В качестве меры центральной тенденции использовали среднее арифметическое (X), а в качестве меры рассеяния – стандартное отклонение (σ).

Для выяснения взаимосвязи между показателями физического развития и физической подготовленности детей 7–10 лет был использован корреляционный и факторный анализ. Величина коэффициента корреляции отражает силу связи.

При оценке связи коэффициентов корреляции между параметрами функциональной подготовленности спортсменов использовали шкалу Чеддока (таблица 2).

ности (все дети занимались в спортивной секции).

Результаты анализа в 8-летнем возрасте у мальчиков дают основание для вывода о сохранении высокой степени роста и развития их организма [4], но при этом увеличивается влияние жирового компонента: масса тела имела сильную корреляционную зависимость с жировой массой ($r = 0,76$) и среднюю зависимость с мышечным компонентом ($r = 0,62$). Кроме этого, силовой показатель (динамометрия) имел средние корреляционные значения с параметрами мышечного компонента ($r = 0,54$) и роста ($r = 0,55$), длина тела также имела среднюю статистическую зависимость с 6-минутным бегом ($r = 0,53$) (таблица 5).

Изменения корреляционных взаимосвязей на возрастном отрезке в 9 и 10 лет при увеличении стажа тренировок и увеличении времени тренировочных занятий отразились в виде увеличения корреляционных зависимостей между исследуемыми параметрами (таблицы 6, 7). Гораздо значительнее по сравнению с 8-летним возрастом усилились взаимосвязи, характеризующие процессы развития: корреляционная зависимость между длиной и массой тела в 10 лет ($r = 0,74$), между массой тела и мышечной массой (9 лет: $r = 0,78$) (10 лет: $r = 0,91$), между массой тела и жировой массой (9 лет: $r = 0,78$) (10 лет: $r = 0,75$), между массой тела и ИМТ (9 лет: $r = 0,89$) (10 лет: $r = 0,91$). Появляется обратная корреляционная зависимость между параметрами жировой массы и тестом «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту» (9 лет: $r = -0,52$) (10 лет: $r = -0,57$). Кроме этого, тест «челночный бег» имел средние корреляционные значения с параметрами, отражающими функциональные возможности дыхательной системы (ЖЕЛ, $r = 0,55$) и с параметрами жировой массы ($r = -0,59$).

Заключение.

Показатели физического развития достаточно точно характеризуют состояние здоровья ребенка на разных этапах онтогенеза. Важное значение имеет гармоничность развития. В том аспекте существенный интерес представляет изучение корреляционных взаимосвязей отдельных параметров между собой в возрастной динамике.

Проведенный нами анализ позволил выявить роль двигательной активности, в частности, занятий в спортивных секциях, на рост и развитие мальчиков 6-10 лет.

Нами выявлено, что в дошкольном возрасте (6 лет) имеет место выраженная взаимосвязь компонентного состава тела с массоростовыми показателями. В 7-летнем возрасте установлена сильная статистическая взаимосвязь между длиной тела и мышечной и жировой массой. В 8-летнем возрасте увеличивается значимость состава тела: масса тела имела сильную корреляционную связь с жировой массой и среднюю – с развитием силы (динамометрия); рост тела в длину (показатель длина тела) сопряжен с развитием качества выносливости (результат в шестиминутном беге).

С увеличением стажа занятий спортом и времени тренировочных занятий на возрастном отрезке 9-10 лет усиливаются взаимосвязи, характеризующие процессы развития: между длиной и массой тела, массой тела и мышечной и жировой массой. Появляется обратная корреляционная зависимость между параметрами состава тела (жировой массы) и развитием скоростно-силовых качеств (тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту»), быстроты («челночный бег»). Увеличение размеров тела сопровождалось развитием дыхательной системы, показатель ЖЕЛ также коррелировал с результатами челночного бега.

Представленные особенности физического развития и взаимосвязей различных его параметров между собой у городских мальчиков 6-10 лет Челябинска (регион Южного Урала), занимающихся спортом, могут быть использованы для оценки роста и развития детей младшего школьного возраста, в процессе спортивного отбора, в сравнительном аспекте – с детьми, не занимающимися спортом, и имеющих низкую двигательную активность. Интерес представляет проведение в последующем сопоставительного анализа этих показателей с результатами исследований в других регионах.

Авторы выражают благодарность руководству и педагогическому составу всех учреждений за помощь в организации и проведении исследований.

Таблица 3 – Корреляционные взаимосвязи уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 6 лет

	Длина тела	Масса тела	ИМТ	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	САД	ДАД	ЧСС	ЖЕЛ	Динамометрия (кг) Правая рука	Динамометрия (кг) Левая рука	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за	Подъем тул. в сед. из ИП лежа	Наклон вперед стоя на скамейке	Бег 30 м.	6-ти мин. бег
Длина тела	X																			
Масса тела	0,69	X																		
ИМТ	0,14	0,81	X																	
Мышечная масса (кг)	0,62	0,82	0,61	X																
Мышечная масса (%)	0,04	-0,06	-0,13	0,51	X															
Жировая масса (кг)	0,56	0,84	0,68	0,61	-0,14	X														
Жировая масса (%)	0,49	0,70	0,56	0,48	-0,15	0,97	X													
САД	0,54	0,52	0,28	0,44	-0,01	0,46	0,44	X												
ДАД	0,33	0,15	-0,07	0,15	0,04	0,11	0,09	0,53	X											
ЧСС	-0,36	-0,10	0,15	-0,06	0,06	-0,09	-0,12	-0,05	-0,11	X										
ЖЕЛ	0,30	0,01	-0,19	-0,06	-0,17	-0,09	-0,05	0,00	-0,02	-0,37	X									
Динамометрия Правая рука	0,34	0,40	0,24	0,34	0,00	0,37	0,29	0,36	0,07	0,23	-0,11	X								
Динамометрия Левая рука	0,41	0,53	0,38	0,44	-0,03	0,47	0,39	0,35	0,01	0,13	-0,07	0,89	X							
Челночный бег 3x10м	-0,48	-0,33	-0,04	-0,32	-0,03	-0,21	-0,14	-0,12	-0,04	0,28	-0,11	-0,29	-0,26	X						
Прыжок в длину с места	0,31	0,19	0,00	0,21	0,06	0,21	0,18	0,13	-0,04	-0,12	0,00	0,40	0,38	-0,51	X					
Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за 1 мин.	0,14	0,04	-0,06	0,15	0,18	-0,17	-0,24	-0,16	-0,25	0,01	0,20	0,14	0,04	-0,47	0,45	X				
Подъем тул. в сед.	0,24	0,15	0,01	0,21	0,12	0,07	0,04	0,25	-0,07	-0,08	0,12	0,37	0,32	-0,36	0,69	0,56	X			
Наклон вперед стоя на скамейке	0,15	0,21	0,15	0,24	0,07	0,03	-0,04	0,06	-0,25	-0,09	0,00	0,19	0,23	-0,40	0,33	0,42	0,48	X		
Бег 30 м	-0,60	-0,35	0,02	-0,41	-0,18	-0,31	-0,28	-0,25	-0,15	0,36	-0,23	-0,40	-0,37	0,69	-0,64	-0,45	-0,50	-0,38	X	
6-мин. бег (м)	0,40	0,25	0,03	0,23	0,04	0,37	0,40	0,26	0,03	-0,22	0,19	0,28	0,26	-0,13	0,31	-0,18	0,15	-0,18	-0,29	X

**Примечание: жирным шрифтом выделены те параметры физического развития и физической подготовленности, между которыми выявлены высокие и очень высокие коэффициенты корреляции*

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 7 лет

	Длина тела	Масса тела (ИМТ	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	САД	ДАД	ЧСС	ЖЕЛ	Динамометрия Правая рука	Динамометрия Левая рука	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Сгиб разгиб. Рук в упоре лежа за 1 мин.	Подъем тул. в сед. из ИП лежа за 1 мин.	Наклон вперед стоя на скамейке	Бег 30 м	6-мин. бег (м)
Длина тела (см)																				
Масса тела (см)	0,43	X																		
ИМТ	-0,55	0,49	X																	
Мышечная масса (кг)	0,93	0,67	-0,26	X																
Мышечная масса (%)	0,92	0,26	-0,61	0,89	X															
Жировая масса (кг)	0,80	0,75	-0,03	0,86	0,62	X														
Жировая масса (%)	0,78	0,66	-0,09	0,81	0,61	0,98	X													
САД	0,32	0,55	0,15	0,44	0,24	0,49	0,44	X												
ДАД	0,23	0,43	0,15	0,33	0,19	0,34	0,30	0,58	X											
ЧСС	0,04	0,05	0,00	0,09	0,11	0,01	-0,03	0,04	0,17	X										
ЖЕЛ (л)	0,17	0,30	0,07	0,25	0,15	0,22	0,21	0,21	0,21	-0,02	X									
Динамометрия (кг) Правая рука	0,19	0,45	0,16	0,29	0,11	0,21	0,15	0,43	0,49	33	0,33	X								
Динамометрия (кг) Левая рука	0,23	0,50	0,18	0,37	0,20	0,26	0,18	0,49	0,48	-0,05	0,31	0,75	X							
Челночный бег 3x10м	-0,23	-0,20	0,10	-0,24	-0,20	-0,15	-0,12	-0,28	-0,06	0,04	-0,10	-0,35	-0,33	X						
Прыжок в длину с места	-0,05	0,09	0,04	-0,05	-0,11	-0,08	-0,09	0,25	0,11	-0,06	0,19	0,26	0,18	-0,48	X					
Сгиб разгиб. Рук в упоре лежа за 1 мин.	0,04	0,01	-0,03	0,02	0,01	-0,01	-0,02	0,10	0,00	-0,22	-0,06	0,20	0,10	-0,43	0,35	X				
Подъем тул. в сед. из ИП лежа за 1 мин.	-0,06	0,13	0,09	-0,01	-0,06	-0,09	-0,13	0,20	0,04	-0,03	0,19	0,41	0,24	-0,59	0,46	0,58	X			
Наклон вперед стоя на скамейке	-0,10	0,01	0,00	-0,11	-0,15	-0,12	-0,13	0,13	-0,08	-0,10	0,23	0,18	0,10	-0,40	0,43	0,33	0,62	X		
Бег 30 м	-0,15	-0,20	0,06	-0,12	-0,03	-0,15	-0,14	-0,35	-0,02	0,31	-0,19	-0,30	-0,25	0,61	-0,40	-0,33	-0,35	-0,31	X	
6- мин. бег (м)	-0,03	0,16	0,11	-0,05	-0,19	0,11	0,13	0,21	0,10	-0,35	0,20	0,18	0,03	-0,26	0,42	0,41	0,21	0,30	-0,60	X

**Примечание: жирным шрифтом выделены те параметры физического развития и физической подготовленности, между которыми выявлены высокие и очень высокие коэффициенты корреляции*

Таблица 5 – Корреляционные взаимосвязи уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 8 лет

	Длина тела	Масса тела	ИМТ	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	САД	ДАД	ЧСС	ЖЕЛ	Динамометрия (кг) Правая рука	Динамометрия (кг) Левая рука	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за	Подъем тул. в сед. из ИП лежа	Наклон вперед стоя на скамейке	Бег 30 м	6- мин. бег	
Длина тела	X																				
Масса тела	0,66	X																			
ИМТ	0,30	0,91	X																		
Мышечная масса (кг)	0,37	0,62	0,60	X																	
Мышечная масса (%)	-0,04	0,01	0,04	0,78	X																
Жировая масса (кг)	0,37	0,76	0,75	0,46	-0,02	X															
Жировая масса (%)	0,17	0,52	0,57	0,31	-0,03	0,94	X														
САД	0,40	0,34	0,20	0,27	0,09	0,10	-0,02	X													
ДАД	0,09	0,02	-0,03	0,02	0,01	0,08	0,10	0,54	X												
ЧСС	-0,15	-0,07	-0,02	-0,01	0,05	-0,05	-0,02	0,13	0,02	X											
ЖЕЛ	0,41	0,27	0,12	0,11	-0,07	0,19	0,13	0,12	-0,04	0,04	X										
Динамометрия Правая рука	0,55	0,56	0,40	0,41	0,09	0,33	0,15	0,32	-0,06	-0,11	0,28	X									
Динамометрия Левая рука	0,49	0,52	0,38	0,54	0,17	0,26	0,06	0,31	-0,13	-0,05	0,30	0,88	X								
Челночный бег 3x10м	0,02	0,18	0,22	-0,06	-0,22	0,39	0,43	-0,15	-0,11	-0,13	-0,05	-0,05	-0,07	X							
Прыжок в длину с места	0,23	0,02	-0,09	0,15	0,16	-0,25	-0,34	0,13	-0,05	-0,08	0,23	0,20	0,21	-0,48	X						
Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за 1 мин.	0,22	-0,10	-0,24	-0,07	-0,02	-0,28	-0,31	0,19	0,21	-0,22	0,19	0,21	0,13	-0,42	0,46	X					
Подъем тул. в сед.	0,24	0,10	0,00	0,10	0,04	-0,13	-0,20	0,13	0,09	-0,16	0,25	0,14	0,14	-0,25	0,43	0,64	X				
Наклон вперед стоя на скамейке	0,06	-0,02	-0,05	0,06	0,09	0,01	0,01	-0,06	-0,02	-0,27	0,22	0,01	0,11	0,05	0,21	0,14	0,35	X			
Бег 30 м	-0,25	-0,06	0,06	-0,11	-0,09	0,18	0,28	-0,33	-0,02	0,15	-0,17	-0,30	-0,20	0,45	-0,43	-0,50	-0,19	0,24	X		
6-мин. бег (м)	0,43	0,10	-0,10	0,11	0,06	0,00	-0,06	0,30	0,13	-0,22	0,33	0,22	0,22	-0,26	0,35	0,51	0,30	0,24	-0,59	X	

**Примечание: жирным шрифтом выделены те параметры физического развития и физической подготовленности, между которыми выявлены высокие и очень высокие коэффициенты корреляции*

Таблица 6 – Корреляционные взаимосвязи уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 9 лет

	Длина тела	Масса тела	ИМТ	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	САД	ДАД	ЧСС	ЖЕЛ	Динамометрия (кг) Правая рука	Динамометрия (кг) Левая рука	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за	Подъем тул. в сед. из ИП лежа	Наклон вперед стоя на скамейке	Бег 30 м	6-мин. бег	
Длина тела	X																				
Масса тела	0,61	X																			
ИМТ	0,18	0,89	X																		
Мышечная масса (кг)	0,68	0,78	0,57	X																	
Мышечная масса (%)	0,05	-0,41	-0,54	0,23	X																
Жировая масса (кг)	0,36	0,78	0,76	0,40	-0,50	X															
Жировая масса (%)	0,31	0,63	0,62	0,28	-0,44	0,97	X														
САД	0,28	0,11	-0,01	0,37	0,35	-0,02	-0,02	X													
ДАД	0,07	-0,05	-0,08	0,12	0,24	-0,02	0,03	0,51	X												
ЧСС	-0,02	-0,01	0,00	-0,06	-0,09	-0,02	0,00	0,05	0,12	X											
ЖЕЛ	0,13	0,30	0,31	0,02	-0,37	0,40	0,43	-0,04	-0,22	0,15	X										
Динамометрия Правая рука	0,26	0,39	0,35	0,36	-0,12	0,17	0,06	0,25	0,06	0,21	0,12	X									
Динамометрия Левая рука	0,33	0,32	0,21	0,39	0,11	0,15	0,09	0,21	0,11	0,08	0,08	0,61	X								
Челночный бег 3x10м	0,07	0,24	0,26	-0,15	-0,46	0,53	0,59	-0,08	-0,18	0,17	0,55	0,02	-0,07	X							
Прыжок в длину с места	0,11	-0,09	-0,18	0,07	0,21	-0,36	-0,39	0,02	0,01	-0,06	-0,17	-0,03	0,17	-0,21	X						
Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за 1 мин.	-0,21	-0,31	-0,27	-0,04	0,37	-0,47	-0,52	0,03	0,16	-0,05	-0,34	-0,10	-0,08	-0,66	0,31	X					
Подъем тул. в сед.	-0,19	-0,26	-0,21	-0,15	0,16	-0,35	-0,39	-0,04	0,11	-0,05	-0,17	-0,04	0,01	-0,16	0,45	0,30	X				
Наклон вперед стоя на скамейке	-0,31	-0,29	-0,18	-0,32	0,01	-0,17	-0,14	-0,13	0,05	0,17	0,00	0,06	0,07	0,00	0,26	0,24	0,36	X			
Бег 30 м	0,13	0,24	0,22	0,02	-0,27	0,40	0,43	0,02	-0,26	0,05	0,40	0,06	-0,01	0,47	-0,48	-0,50	-0,54	-0,44	X		
6-мин. бег (м)	-0,25	-0,10	0,02	-0,18	-0,14	0,00	0,03	0,15	0,01	0,11	0,06	0,21	-0,02	0,07	-0,09	-0,13	-0,15	0,24	0,03	X	

**Примечание: жирным шрифтом выделены те параметры физического развития и физической подготовленности, между которыми выявлены высокие и очень высокие коэффициенты корреляции*

Таблица 7 – Корреляционные взаимосвязи уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 10 лет

	Длина тела	Масса тела	ИМТ	Мышечная масса (кг)	Мышечная масса (%)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	САД	ДАД	ЧСС	ЖЕЛ	Динамометрия (кг) Правая рука	Динамометрия (кг) Левая рука	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за	Подъем тул. в сед. из ИП лежа	Наклон вперед стоя на скамейке	Бег 30 м	6-мин. бег
Длина тела	X																			
Масса тела	0,74	X																		
ИМТ	0,39	0,91	X																	
Мышечная масса (кг)	0,75	0,91	0,77	X																
Мышечная масса (%)	0,31	0,15	0,01	0,54	X															
Жировая масса (кг)	0,53	0,75	0,70	0,64	-0,01	X														
Жировая масса (%)	0,27	0,41	0,40	0,31	-0,11	0,91	X													
САД	0,19	0,24	0,22	0,24	0,06	0,23	0,17	X												
ДАД	-0,07	0,10	0,16	0,17	0,15	0,05	-0,03	-0,10	X											
ЧСС	0,16	0,09	0,03	0,09	0,04	0,18	0,20	0,48	-0,53	X										
ЖЕЛ	-0,07	-0,12	-0,12	-0,03	0,20	-0,22	-0,25	-0,46	0,65	-0,69	X									
Динамометрия Правая рука	0,32	0,46	0,44	0,45	0,12	0,22	0,03	0,10	-0,02	0,20	-0,05	X								
Динамометрия Левая рука	0,27	0,44	0,45	0,42	0,08	0,16	-0,05	0,06	-0,01	0,14	-0,09	0,84	X							
Челночный бег 3x10м	0,04	0,15	0,19	0,17	0,11	0,04	-0,02	0,24	0,09	0,18	-0,06	0,22	0,14	X						
Прыжок в длину с места	-0,40	-0,47	-0,40	-0,44	-0,08	-0,46	-0,33	-0,48	0,07	-0,12	0,23	-0,06	-0,04	-0,07	X					
Сгиб разгиб. рук в упоре лежа за 1 мин.	-0,51	-0,53	-0,41	-0,42	0,06	-0,57	-0,43	-0,26	0,02	-0,10	0,15	0,04	-0,08	0,33	0,60	X				
Подъем тул. в сед.	-0,32	-0,39	-0,31	-0,36	-0,06	-0,20	-0,02	0,19	-0,08	-0,04	0,02	-0,04	-0,23	0,22	0,24	0,49	X			
Наклон вперед стоя на скамейке	-0,14	-0,02	0,04	-0,06	-0,11	-0,08	-0,10	0,01	-0,01	0,09	0,02	0,07	0,03	0,13	0,22	0,28	0,15	X		
Бег 30 м	0,09	0,07	0,02	-0,06	-0,29	0,41	0,53	-0,13	0,01	0,05	-0,04	-0,20	-0,16	-0,07	-0,11	-0,18	-0,02	0,25	X	
6-мин. бег (м)	-0,12	0,06	0,18	-0,01	-0,15	-0,08	-0,12	0,14	-0,20	0,25	-0,34	0,28	0,25	0,03	0,03	0,08	0,19	-0,16	-0,31	X

*Примечание: жирным шрифтом выделены те параметры физического развития и физической подготовленности, между которыми выявлены высокие и очень высокие коэффициенты корреляции

Список литературы

1. Анцупов, И. С. Динамика показателей физической подготовленности школьников 7-10 лет / И. С. Анцупов, Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландина // Актуальные вопросы в науке и практике : сб. статей по матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. (10 декабря 2018 г., г. Самара). В 4 ч. – Уфа : ООО Дендра, 2018. – Ч. 3. – С. 34–39.
2. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 4. – С. 698–705.
3. Быков, Е. В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи : монография / Е. В. Быков, В. А. Колупаев. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – 102 с.
4. Быков, Е. В. Показатели физического развития мальчиков-спортсменов 6–10 лет г. Челябинск / Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. Г. Сидоркина, Ю. Е. Закарюкин, М. Е. Сахаров, Е. А. Гневашев, С. С. Жаворонков, Е. А. Соболева, А. В. Чипышев, К. С. Кошкина, М. А. Пятых // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 3-12.
5. Быков, Е. В. Возрастная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 6–10 лет Челябинска, занимающихся в спортивных секциях / Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. Г. Сидоркина, Ю. Е. Закарюкин, М. Е. Сахаров, Е. А. Гневашев, С. С. Жаворонков, Е. А. Соболева, А. В. Чипышев, К. С. Кошкина, И. В. Краснобаев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 48-55.
6. Воронова, е. К. Изменение физической подготовленности детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем / е. К. Воронова // вопросы педагогики. – 2021. – № 5-2. – с. 56-59.
7. Глушко, ю. В. Анализ рациона питания детей младшего школьного возраста – как фактор формирования здоровья / ю. В. Глушко, а. М. Левчин // forcipe. – 2021. – т. 4. – № s2. – с. 37-38.
8. Кашкевич, е. И. Особенности морфофункционального развития детского населения 7–17 лет красноярского края, проживающего в различных экологических условиях: автореф. Дис. ...канд. Биол. Наук / е. И. Кашкевич. – Челябинск, 2016. – 25 с.
9. Михайлова, с. В. Показатели физического развития как критерий здоровья школьников / с. В. Михайлова, е. А. Болтачева, н. В. Жулин, е. В. Любова, и. Е. Шестерина, и. Н. Завьялова // инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы vii межрегион. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участ. – м., 2017. – с. 343–345.
10. Паспорт национального проекта «демография» (утв. Президиумом совета при президенте российской федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_317388/ (дата обращения 04.05.2023)
11. Сабирова, а. В. Показатели физического развития детей в челябинской области / а. В. Сабирова, д. К. Волосников, г. Н. Киреева, в. Ю. Белова // вопросы детской диетологии. – 2019. – т. 17, № 4. – с. 40–45. Doi: 10.20953/1727-5784-2019-4-40-45
12. Смирнова, в. С. Особенности психофизиологической адаптации младших подростков к условиям учебной деятельности / в. С. Смирнова, в. П. Мальцев, д.з. шибкова // chronos. – 2016. – № s. – с. 10-13.
13. Сонькин, в. Д. Возрастная динамика двигательных возможностей школьников 8–17 лет по данным популяционного исследования / в. Д. Сонькин, т. М. Параничева, л. В. Макарова, к. В. Орлов, с. П. Левушкин // человек. Спорт. Медицина. – 2021. – т. 21, № 1. – с. 71–79.
14. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2030 года. Распоряжение правительства российской федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> дата обращения 06.05.2023
15. Уделов, с. С. Показатели двигательных качеств детей, занимающихся по авторской программе «комплексное физическое развитие» / с. С. Уделов, е. В. Быков // ученые записки университета имени

п. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – с. 447-452.

16. Шалабаева, б. С. Влияние негативных факторов и вредных привычек на состояние здоровья детей школьного возраста в условиях высокогорья / б. С. Шалабаева, а. Б. Джетыбаева, г. Н. Кожоназарова и др. // бюллетень науки и практики. – 2017. – № 11. – с. 194-200.

17. Якубовская, и. А. Антропометрические показатели школьников в динамике десяти лет обучения (лонгитюдное исследование) / и.а. якубовская, д.з. шибкова, о.а. макунина // новые исследования. – 2017. – № 1 (50). – с. 73-77.

18. Якубовская, и. А. Физическое развитие школьников на разных этапах обучения / и. А. Якубовская, о. А. Макунина // новые исследования. – 2022. – № 2(70). – с. 19-25.

REFERENCES

1. Ancupov, i. S. Dinamika pokazatelej fizicheskoj podgotovlennosti shkol'nikov 7-10 let / i. S. Ancupov, yu. K. Chernyshenko, v. A. Balandina // aktual'nye voprosy v nauke i praktike : sb. Statej po mater. Xiii mezhdunar. Nauch.-prakt.konf. (10 dekabrya 2018 g., g. Samara). V 4 ch. – ufa : ooo dendra, 2018. – ch. 3. – s. 34–39.

2. Baranov, a. A. Sostoyanie zdorov'ya detej rossii, prioritety ego sohraneniya i ukrepleniya / a. A. Baranov, v. Yu. Al'bickij // kazanskij medicinskij zhurnal. – 2018. – t. 99. – № 4. – s. 698–705.

3. Bykov, e. V. Dvigatel'naya aktivnost' kak faktor ukrepleniya zdorov'ya obuchayushchejsya molodezhi : monografiya / e. V. Bykov, v. A. Kolupaev. – chelyabinsk: uralgufk, 2019. – 102 s.

4. Bykov, e.v. pokazateli fizicheskogo razvitiya mal'chikov-sportsmenov 6–10 let g. Chelyabinsk / e. V. Bykov, o. V. Balberova, e. G. Sidorkina, yu. E. Zakaryukin, m. E. Saharov, e. A. Gnevashev, s. S. Zhavoronkov, e. A. Soboleva, a. V. Chipyshev, k. S. Koshkina, m. A. Pyatyh // nauchno-sportivnyj vestnik urala i sibirii. – 2022. – № 3 (35). – s. 3-12.

5. Bykov e. V. Vozrastnaya dinamika pokazatelej fizicheskoj podgotovlennosti mal'chikov 6–10 let chelyabinska, zanimayushchihsya v sportivnyh sekcijah / e. V.

Bykov, o. V. Balberova, e. G. Sidorkina, yu. E. Zakaryukin, m. E. Saharov, e. A. Gnevashev, s. S. Zhavoronkov, e. A. Soboleva, a. V. Chipyshev, k. S. Koshkina, i. V. Krasnobaev // nauchno-sportivnyj vestnik urala i sibirii. – 2022. – № 3 (35). – s. 48-55.

6. Voronova, e. K. Izmenenie fizicheskoj podgotovlennosti detej mladshogo shkol'nogo vozrasta s oslablennym zdorov'em / e. K. Voronova // voprosy pedagogiki. – 2021. – № 5-2. – s. 56-59.

7. Glushko, yu. V. Analiz racionalnogo pitaniya detej mladshogo shkol'nogo vozrasta – kak faktor formirovaniya zdorov'ya / yu. V. Glushko, a. M. Levchin // forcipe. – 2021. – t. 4. – № s2. – s. 37-38.

8. Kashkevich, e. I. Osobennosti morfofunkcional'nogo razvitiya detskogo naseleeniya 7–17 let krasnoyarskogo kraja, prozhivayushchego v razlichnyh ekologicheskikh usloviyah: avtoref. Dis. ...kand. Biol. Nauk / e. I. Kashkevich. – chelyabinsk, 2016. – 25 s.

9. Mihajlova, s. V. Pokazateli fizicheskogo razvitiya kak kriterij zdorov'ya shkol'nikov / s. V. Mihajlova, e. A. Boltacheva, n. V. Zhulin, e. V. Lyubova, i. E. Shesterina, i. N. Zav'yalova // innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya: materialy vii mezhtregion. Nauch.-prakt. Konf. S mezhdunar. Uchast. – m., 2017. – s. 343–345.

10. Pasport nacional'nogo proekta «demografiya» (utv. Prezidiumom soveta pri prezidente rossijskoj federacii po strategicheskomu razvitiyu i nacional'nym proektam, protokol ot 24.12.2018 № 16) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_317388/ (data obrashcheniya 04.05.2023)

11. Sabirova, a. V. Pokazateli fizicheskogo razvitiya detej v chelyabinskoj oblasti / a. V. Sabirova, d. K. Volosnikov, g. N. Kireeva, v. Yu. Belova // voprosy detskoj dietologii. – 2019. – t. 17, № 4. – s. 40–45. Doi: 10.20953/1727-5784-2019-4-40-45

12. Smirnova, v. S. Osobennosti psihofiziologicheskogo adaptacii mladshih podrostkov k usloviyam uchebnoj deyatel'nosti / v. S. Smirnova, v. P. Mal'cev, d.z. shibkova // chronos. – 2016. – № s. – s. 10-13.

13. Son'kin, v. D. Vozrastnaya dinamika dvigatel'nyh vozmozhnostej shkol'nikov 8–17 let po dannym populyacionnogo issledovaniya / v. D. Son'kin, t. M. Paranicheva, I. V. Makarova, k. V. Orlov, s. P. Levushkin // chelovek. Sport. Medicina. – 2021. – t. 21, № 1. – s. 71–79.

14. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v rossijskoj federacii na period do 2030 goda. Rasporyazhenie pravitel'stva rossijskoj federacii ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> data obrashcheniya 06.05.2023

15. Udelov, s. S. Pokazateli dvigatel'nyh kachestv detej, zanimayushchihsya po avtorskoj programme «kompleksnoe fizicheskoe razvitiye» / s. S. Udelov, e. V. Bykov // uchenye zapiski universiteta imeni p. F. Lesgafta. – 2021. – № 4 (194). – s. 447-452.

16. Shalabaeva, b. S. Vliyanie negativnyh faktorov i vrednyh privyчек na sostoyanie zdorov'ya detej shkol'nogo vozrasta v usloviyah vysokogor'ya / b. S. Shalabaeva, a. B. Dzhetybaeva, g. N. Kozhonazarova i dr. // byulleten' nauki i praktiki. – 2017. - № 11. – s. 194-200.

17. Yakubovskaya, i. A. Antropometricheskie pokazateli shkol'nikov v dinamike desyati let obucheniya (longityudnoe issledovanie) / i.a. yakubovskaya, d.z. shibkova, o.a. makunina // novye issledovaniya. – 2017. – № 1 (50). – s. 73-77.

18. Yakubovskaya, i. A. Physical development of schoolchildren at different stages of learning / i. A. Yakubovskaya, o. A. Makunina // new research. – 2022. – № 2(70). – pp. 19-25.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Балберова Ольга Владиславовна – кандидат биологических наук, старший научный сотрудник НИИ олимпийского спорта, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Телефон: 83512170958.

Эл. почта: olga-balberova@mail.ru.

Быков Евгений Витальевич – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, проректор по научно-исследовательской работе, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

Телефон: 8(351)2170358.

Эл. почта: bykovev@uralgufk.ru.

Гневашев Егор Александрович – лаборант-исследователь НИИ олимпийского спорта, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Закарюкин Юрий Евгеньевич – лаборант-исследователь НИИ олимпийского спорта, аспирант, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Кошкина Ксения Сергеевна – лаборант-исследователь НИИ олимпийского спорта, аспирант, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Краснобаев Иван Владимирович – аспирант, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Телефон: 89129271657.

Сапожникова Наталья Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Сахаров Максим Евгеньевич – лаборант исследователь НИИ олимпийского спорта, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Сидоркина Елена Геннадьевна – научный сотрудник НИИ олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Соболева Елена Александровна – старший преподаватель кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

Чипышев Антон Викторович – кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе 1.

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Balberova Olga – Candidate of Biological Sciences, Senior Researcher, Scientific Research Institute of Olympic Sports, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1.

Phone: 83512170958.

Bykov Evgenii – MD, Professor, Head of the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation, Vice-rector of research. The Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.

454091, Russia, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1.

Phone: 8(351)2170358.

Chipyshev Anton – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation of the Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Gnevashev Egor – a research assistant at the Research Institute of Olympic Sports, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Koshkina Ksenia – research assistant at the Research Institute of Olympic Sports, postgraduate student, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Krasnobaev Ivan – postgraduate student, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Sakharov Maxim – laboratory assistant researcher at the Research Institute of Olympic Sports, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Sapozhnikova Natalia – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Foreign Languages of the Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Sidorkina Elena – a researcher at the Research Institute of Olympic Sports of the Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Soboleva Elena – a senior lecturer at the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation of the Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

Zakaryukin Yuri – a research assistant at the Research Institute of Olympic Sports, post-graduate student, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str. 1.

УДК 796.011.3
ББК 74.200.55

Н. Ю. Мищенко

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КЕЙС-МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (УУД))

Аннотация. Раскрываются особенности экспериментальной системы применения кейс-метода в процессе физического воспитания на примере формирования универсальных учебных действий (УУД) детей младшего школьного возраста – регулятивных, коммуникативных, личностных, познавательных. Приводится пример кейс-задания, направленного на формирование УУД учащихся младшего школьного возраста. Представлены результаты уровня сформированности УУД в начале и в конце исследования у детей 10-11 лет. Прослежена динамика прироста показателей УУД детей младшего школьного возраста в процессе педагогического эксперимента. Проанализированы результаты анкетного опроса родителей детей младшего школьного возраста, направленного на выявление отношения к выполнению кейс-заданий в предлагаемой рабочей тетради по физической культуре, способствующие формированию УУД.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), кейс-метод, кейс-задания, урок физической культуры, универсальные учебные действия (УУД), дети младшего школьного возраста, рабочая тетрадь по физической культуре, анкетный опрос родителей.

N. Yu. Mishchenko

THE FEASIBILITY OF USING A CASE METHOD IN PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL CHILDREN (ON THE EXAMPLE OF THE FORMATION OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS (UUD))

Annotation. The features of the experimental system for applying the case method in the process of physical education are revealed on the example of the formation of universal educational actions (UUD) children of primary school age-regulatory, communicative, personal, cognitive. An example of a case-posting aimed at the formation of UUD students of primary school age. The results of the formation level of UUD are presented at the beginning and at the end of the study in children 10-11 years old. The dynamics of growth of UUD of primary school children in the process of pedagogical experiment is traced. The results of the questionnaire survey of parents of primary school children aimed at identifying the attitude to the implementation of the case-settings in the proposed workbook on physical culture, contributing to the formation of UUD, are analyzed.

Keywords: Federal State Educational Standard for Primary General Education (GEF NOO), case method, case-investment, physical education lesson, universal educational actions (UUD), children of primary school age, workbook on physical culture, questionnaire survey of parents.

Актуальность. Современные требования к школьному образованию акцентируют внимание на компетентностно- и личностно-ориентированном подходе в обучении. Отличительной чертой этого подхода является более высокий уровень

восприятия и репродуцирования знаний, их систематизация, поиск альтернативных решений проблем, собственное конструирование [5]. Новые требования к результатам школьного образования предполагают поиск и использование в процессе обуче-

ния продуктивных современных технологий, стимулируют педагогов проводить инновационные эксперименты [15].

Среди образовательных технологий, отвечающих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) к процессу обучения, кейс-технологии занимают особое место.

Case-study (кейс-метод), или метод анализа конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация), основан на обучении находить варианты оптимальных и нестандартных решений реальных сложных жизненных и производственных проблем [14; 16; 17]. По мнению Н. В. Апатовой, «кейс-технологии открывают возможности для индивидуального обучения, формируют положительную мотивацию к процессу получения знаний, несут элементы творческого, исследовательского подхода, открывают путь для самообразования, способствуют формированию самостоятельности, максимально задействуют коммуникативные и творческие способности учеников» [2]. Необходимо подчеркнуть, что применение кейс-технологий наиболее продуктивно при обучении тем дисциплинам, истина в которых плюралистична, т.е. нет однозначного ответа на познавательный вопрос, а есть несколько ответов, которые могут соперничать по степени истинности. Несомненным достоинством метода является не только получение знаний и формирование практических навыков, но и развитие системы ценностей обучающихся, их личной позиции, жизненных установок [8; 9].

Как подчеркивают Д. Д. Кечкин, А. М. Тихонов (2013), «физическая культура – один из ведущих предметов в школе, который содействует всестороннему развитию личности, и, следовательно, предполагает формирование всех видов универсальных учебных действий: коммуникативных, регулятивных, познавательных, личностных» [11].

В соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) от 31 мая 2021 г. [19], который ставит перед со-

временной системой образования задачу развития личности через формирование совокупности универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих умение учиться, способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин (ФГОС НОО). При этом знания, умения и навыки рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, так как они порождаются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся [18].

В концепции развития универсальных учебных действий, разработанной группой авторов под руководством А. Г. Асмолова, указывается, что потенциально все учебные предметы имеют возможность формирования универсальных учебных действий. Между тем, выполненный анализ показал, что в научно-методической и специальной литературе отсутствуют материалы, в которых были бы представлены механизмы формирования УУД с применением кейс-технологий в процессе уроков физической культуры и диагностики [3; 4].

Необходимо также подчеркнуть, что в образовательной практике многие трудности, с которыми учитель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся УУД: нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в команде, группе; учащиеся не обращают внимания на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать с уже изученными движениями и др. В связи с этим выполнение движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находятся причины для невыполнения, что приводит к снижению качества образования по предмету [1; 6].

Цель исследования заключалась в разработке и оценки эффективности реализации системы применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся

начальной школы в процессе физического воспитания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска» с сентября 2021 г. по май 2022 г. В опытной работе участвовало 48 человек в возрасте 10-11 лет (учащиеся 4 класса). Из них: 24 человек составили контрольную группу (КГ) и 24 человек – экспериментальную (ЭГ). В ходе проведения исследования КГ и ЭГ посещали уроки физической культуры по расписанию, т.е. 3 раза в неделю по 45 минут. Уроки в КГ проводились по традиционной схеме [13]. Обучающиеся КГ получали домашние задания словесного характера на каждом уроке физической культуры, т.е. не к обязательному их выполнению. Также во время уроков физической культуры КГ получала теоретические сведения, с акцентом на то, что обучающиеся должны были усвоить в ходе урока. В ЭГ в содержание уроков физической культуры были внедрены кейс-задания, направленные на формирование УУД детей младшего школьного возраста. Кроме того, для обучающихся ЭГ была разработана «Рабочая тетрадь по физической культуре», содержащая систему домашних заданий с использованием кейс-заданий, составленную по четвертям, которые помогают в изучении тех или иных двигательных действий и способствуют формированию УУД у младших школьников. Наличие рабочей тетради по физической культуре само собой подразумевает обязательного их выполнения. Домашние задания были подобраны с учетом возрастных особенностей обучающихся и разделами программы по физической культуре в начальной школе (из расчета 72 часов физической культуры

в год – 36 тематических заданий). Задания давались испытуемым раз в неделю. Проверка домашнего задания осуществлялась в ходе проведения уроков и самих рабочих тетрадей с выставлением отметки. Домашние задания были как общего характера (впиши свои антропометрические данные, данные физической подготовки, составь свой режим дня, нарисуй свои процедуры закаливания и спортивную форму относящуюся к каждому разделу программы и др.), так и по разделу программы (напиши 5 пунктов по технике безопасности, придумай подвижную игру или эстафеты к разделу, приготовь доклад о выдающемся спортсмене города Челябинска, составь комплекс для круговой тренировки и общеразвивающих упражнений по разделу программы). Ко многим заданиям делалось примечание в виде: выбери себе помощников из класса, выполни задание совместно со взрослыми, подготовь себя к роли учителя или судьи и др. Тематические домашние задания составлялись с учетом разделов программ по физической культуре, являлись продолжением учебного материала, а также учебно-воспитательный процесс был направлен на личный опыт обучающихся, т.е. подбирались с таким учетом, чтобы не было сильной загруженности обучающихся, были интересными, творческими и тут же познавательными, работали на сплоченность классного коллектива и выявления лидерских способностей и прежде всего не занимали много времени на их подготовку, были направлены на совместное проведение времени детей со взрослыми и возможно привлечение, в дальнейшем, к занятием совместным семейным спортом. Пример кейс-задания, направленный на формирование УУД детей младшего школьного возраста представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Пример кейс-задания, направленного на формирование УУД детей младшего школьного возраста

Ситуация:	Посмотрите мультфильм «Ну – погоди!» http://yandex.ru/video/search?p=4&filmId=ZFssCeRY0Cw&text=%D0%D1%
Ответьте на вопросы:	1. Почему волк всегда оказывался проигравшим? 2. Что бы изменилось, если бы волк занимался спортом? 3. Что помогло волку и зайцу победить на соревнованиях? 4. На какого героя ты бы хотел быть похож?

	5. Какие виды спорта встречаются в данном мультфильме? 6. Какие виды спорта ты знаешь?
Комментарий ситуации:	Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Благодаря спорту приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других.
Вопросы и задания для работы:	1. Каким видом спорта вы отдаете предпочтение? 2. Придумайте эстафеты или задания, характеризующие ваш вид спорта.

Методы исследования. Для оценки уровня УУД: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных и распределение школьников по уровням УУД, использовались следующие критерии, представленные в работах: Н. Г. Лускановой «Модифицированный вариант «Анкеты для оценки уровня школьной мотивации» (личностные УУД) [12]; А. А. Горчинской «Познавательная активность

младшего школьника» (познавательные УУД) [7]; детском варианте лично-теста Р. Кеттела (регулятивные и коммуникативные УУД) [10].

Результаты исследования. Согласно критериям и проведенной психодиагностики в начале исследования (сентябрь 2021 г.) было выполнено распределение испытуемых по уровням сформированности УУД (таблица 2; рисунок 1).

Таблица 2 – Уровень сформированности УУД детей младшего школьного возраста в начале исследования

Группы УУД	Уровень УУД					
	Низкий		Средний		Высокий	
	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)
«Личностные УУД»	7 (29,2 %)	8 (33,3 %)	14 (58,3 %)	14 (58,3 %)	3 (12,5 %)	2 (8,3 %)
«Регулятивные УУД»	5 (20,8 %)	6 (25,0 %)	15 (62,5 %)	15 (62,5 %)	4 (18,7 %)	3 (12,5 %)
«Познавательные УУД»	9 (37,5 %)	11 (45,8 %)	10 (41,7 %)	9 (37,5 %)	5 (20,8 %)	4 (18,7 %)
«Коммуникативные УУД»	9 (37,5 %)	10 (41,7 %)	11 (45,8 %)	9 (37,5 %)	4 (18,7 %)	5 (20,8 %)

Из таблицы 2 и рисунка 1 видно, что большинство детей младшего школьного возраста в начале исследования было отнесено к среднему уровню по всем группам сформированности универсальных учебных действий (таблица 2; рисунок 1; 2; 3; 4). Это значит, что в основном 58,3 % ис-

пытуемых в КГ и ЭГ умеют организовывать здоровьесберегающую деятельность и выполнять роль ученика (таблица 2; рисунок 1). Больше половины испытуемых 62,5 % (КГ и ЭГ) – планируют свою учебную деятельность под руководством учителя и так же с помощью его осуществляют кон-

троль своей деятельности (таблица 3; рисунок 2). Интерес к урочным и внеурочным занятиям присутствует, но опять прибегают к помощи сверстников и взрослых – 41,7 % испытуемых КГ и 37,5 % испытуемых ЭГ (таблица 2; рис. 3). Кроме того, 45,8% испытуемых КГ и 37,5 % обучаю-

щихся ЭГ умеют работать в классе на уроке и во внеурочной деятельности, у них получается привлечь к своей игре одноклассников, но испытывают небольшие затруднения во время ее проведения (таблица 2; рисунок 4).

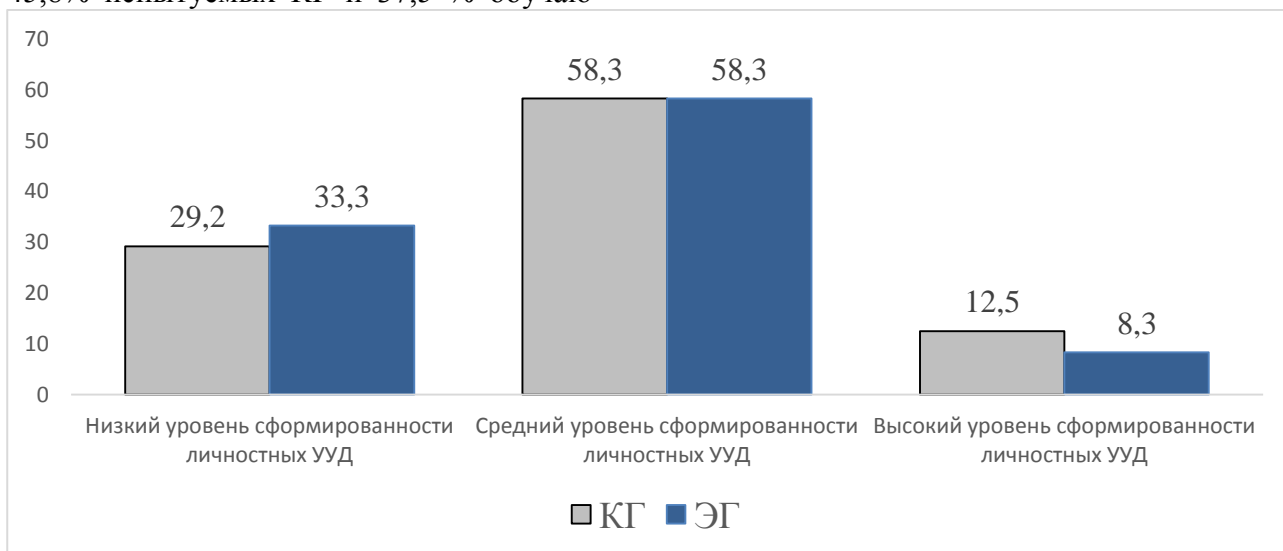


Рисунок 1 – Уровень сформированности личностных УУД детей младшего школьного возраста в начале исследования (в %)

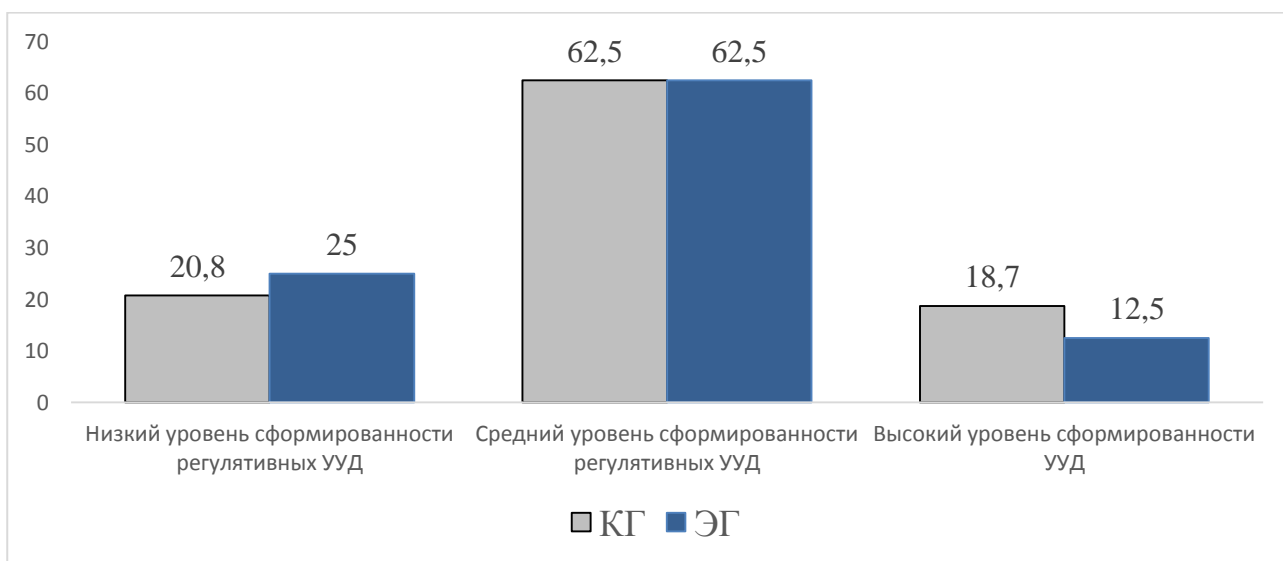


Рисунок 2 – Уровень сформированности регулятивных УУД детей младшего школьного возраста в начале исследования (в %)

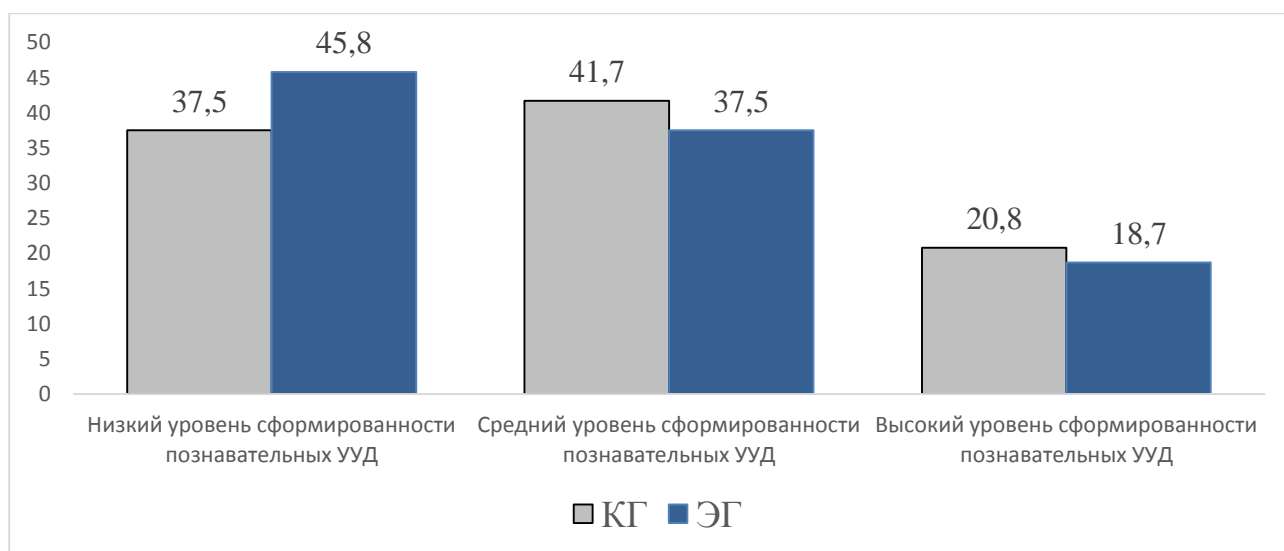


Рисунок 3 – Уровень сформированности познавательных УУД детей младшего школьного возраста в начале исследования (в %)

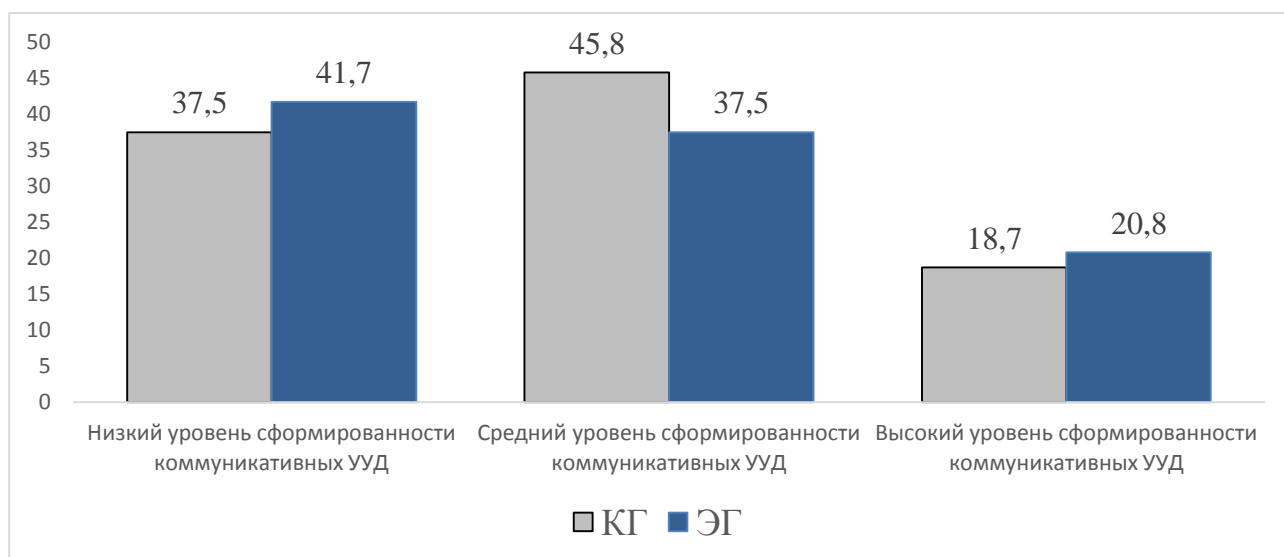


Рисунок 4 – Уровень сформированности коммуникативных УУД детей младшего школьного возраста в начале исследования (в %)

Однако, наблюдаются небольшие отклонения в распределении и по другим направлениям, например, лишь 20,8 % испытуемых КГ и 16,7 % обучающихся ЭГ имеют высокий уровень интереса к урочным занятиям и находят творческий подход к решению тех или иных задач (таблица 2; рисунок 3).

На низком уровне большой процент (около 35 %) пришелся на все четыре группы универсальных учебных действий (личностные УУД – 29,2 % (КГ) и 33,3 % (ЭГ); регулятивные УУД – 20,8 % (КГ) и 25,0 % (ЭГ); познавательные УУД – 37,5 (КГ) и 45,8 % (ЭГ); коммуникативные УУД – 37,5 % (КГ) и 41,7% (ЭГ)), это зна-

чит, что данные дети не проявляют активность и инициативу в учебно-воспитательном процессе, у некоторых нет должного интереса к урочным и внеурочным занятиям, а так же испытуемые, отнесенные к данному уровню, избегают парной, групповой, командной работы в классе на уроке и во внеурочное время (таблица 3; рисунок 1; 2; 3; 4).

Проведенный опрос в виде анкетирования родителей в начале исследования показал, что в основном, родители экспериментальной группы детей младшего школьного возраста с негативом отнеслись к внедрению рабочих тетрадей по физической культуре в образовательный процесс,

аргументируя это тем, что у детей и так большая загруженность по другим предметам. Так, из 24 родителей, учеников ЭГ, участвующих в опросе, лишь 41,7 %, или 10 человек, отметили, что введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий необходимо;

37,5 %, или 9 человек, считают, что введение рабочей тетради не обязательно и 20,8 % родителей, или 5 человек, затруднились ответить на поставленный вопрос (рисунок 5).

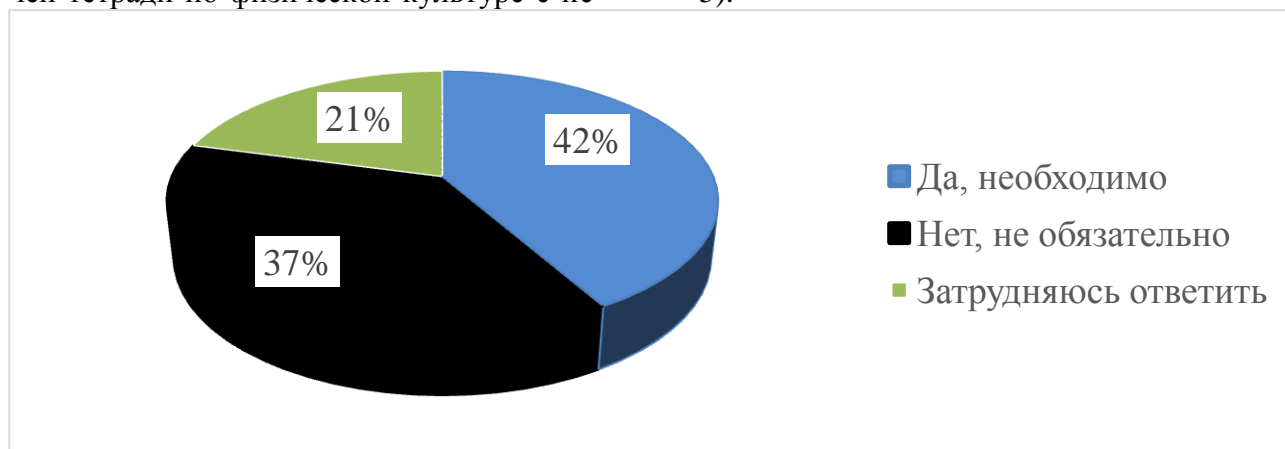


Рисунок 5 – Ответы респондентов (родителей) на вопрос анкеты: «Считаете ли вы необходимым введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий в образовательный процесс школьников?»

В конце нашего исследования мы повторно провели психодиагностику, анкетирование детей и родителей. При помощи данных, представленных в таблице 3 видно, насколько эффективна предложенная экспериментальная система применения кейс-метода как средства развития УУД

обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания, предусматривающая применение кейс-заданий как в урочных формах физического воспитания, так и при выполнении домашних заданий по физической культуре с применением рабочей тетради.

Таблица 3 – Уровень сформированности УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования

Группы УУД	Уровень УУД					
	Низкий		Средний		Высокий	
	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)
«Личностные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	14 (58,3 %)	12 (60,0 %)	5 (20,8 %)	12 (60,0 %)
«Регулятивные УУД»	3 (20,8 %)	0 (0 %)	17 (70,8 %)	14 (58,3 %)	5 (20,8 %)	10 (41,7 %)
«Познавательные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	10 (41,7 %)	10 (41,7 %)	6 (25,0 %)	14 (58,3 %)
«Коммуникативные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	13 (54,2 %)	9 (37,5 %)	6 (20,8 %)	15 (62,5 %)

Анализ полученных результатов показал, что в КГ произошло незначительное улучшение в уровне сформированности универсальных учебных действий по всем группам, что не скажешь о результатах ЭГ. Испытуемые ЭГ, которые показывали большой процент на низком уровне в

группах УУД, таких как: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, распределились после проведения эксперимента между высоким и средним уровнем; на низком уровне сформированности УУД испытуемых обнаружено не было (таблица 3; рисунок 6; 7; 8; 9).

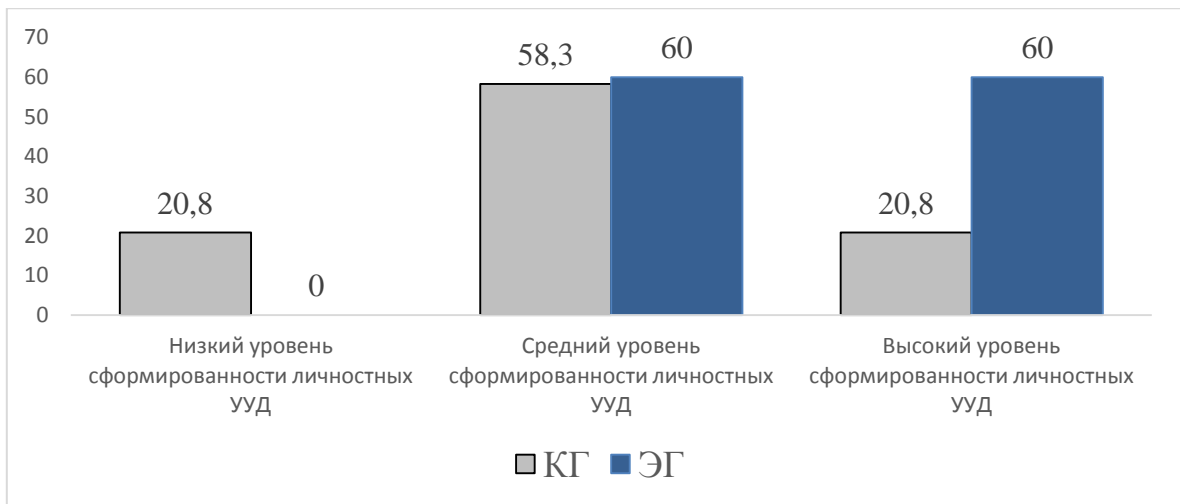


Рисунок 6 – Уровень сформированности личностных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

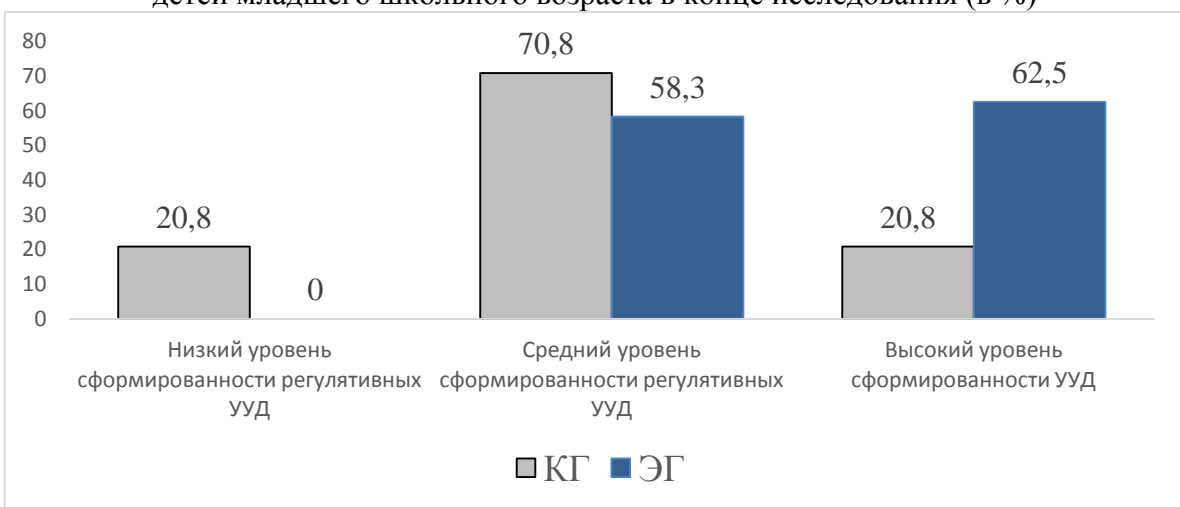


Рисунок 7 – Уровень сформированности регулятивных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

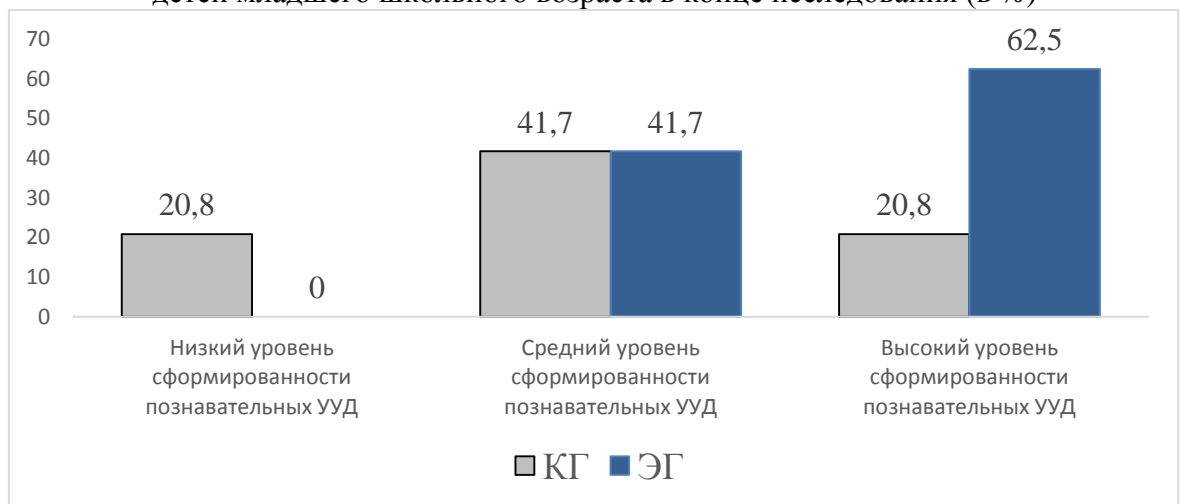


Рисунок 8 – Уровень сформированности познавательных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

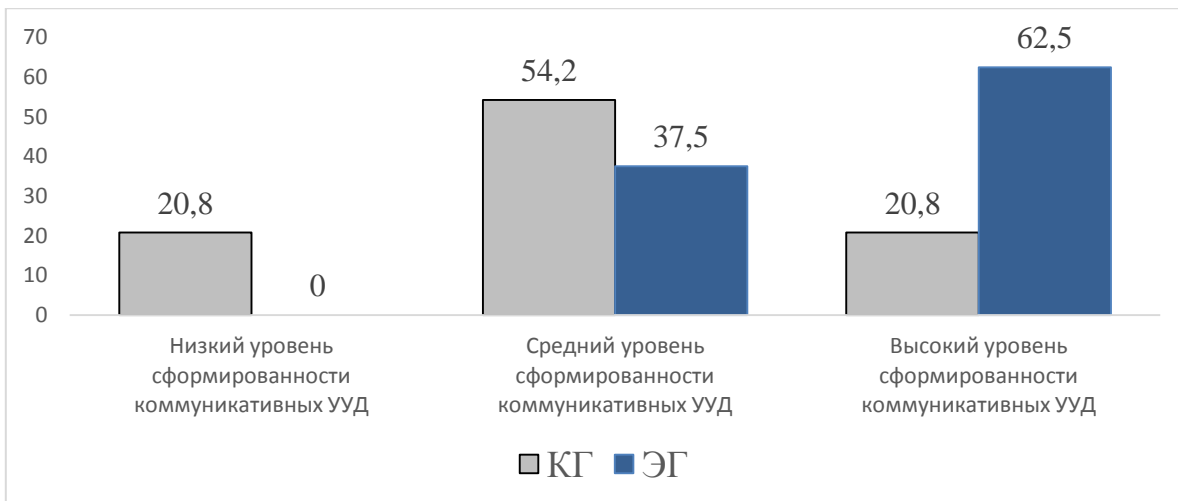


Рисунок 9 – Уровень сформированности коммуниктивных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

На высоком уровне испытуемые ЭГ дали прирост в среднем на 40 % по таким группам УУД, как: личностные – прирост составил 51,7 %, регулятивные – 29,2 %, познавательные – 39,6 % и коммуниктивные – 41,0 % (рисунок 10), тем самым данные обучающиеся стали проявлять активность и инициативу в учебно-воспитательном процессе, повысили интерес к урочным и внеурочным занятиям (стали находить творческий подход к решению тех или иных поставленных задач),

научились работать в классе на уроке и во внеурочной деятельности в команде (с интересом и энтузиазмом могли привлечь к своей игре одноклассников).

В контрольной группе на высоком уровне испытуемые дали прирост в среднем на 4,0 % по таким группам УУД, как: личностные – прирост составил 8,3 %, регулятивные – 2,1 %, познавательные – 5,0 % и коммуниктивные – 2,1 % (рисунок 10).

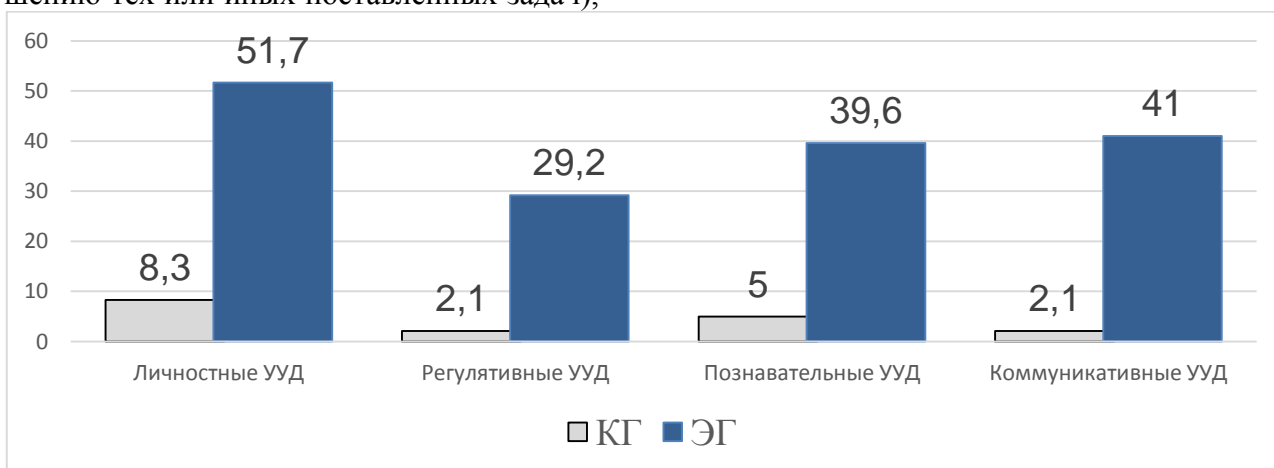


Рисунок 10 – Изменение распределения детей младшего школьного возраста на высоком уровне сформированности УУД в конце педагогического эксперимента (прирост в %)

Опрос, проведенный среди родителей, в конце исследования показал, что большинство родителей поменяли свое мнение о рациональности использования рабочей тетради по физической культуре с

включенными кейс-заданиями, направленными на формирование УУД детей младшего школьного возраста, обосновывая тем, что обучающиеся стали больше общаться со сверстниками, придумывая ка-

кие-либо игры или комплексы упражнений. Кроме того, самим родителям стало интересно помогать в поисках какой-либо информации. Некоторые вспомнили и о своих семейных спортсменах. Так, из 24 опрошенных родителей участвующих в

опросе, 75,0 %, или 18 человек, отметили, что введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий необходимо; 68,7 %, и 6 человек, или 25,0 % считают, что введение рабочей тетради не обязательно (рисунок 11).

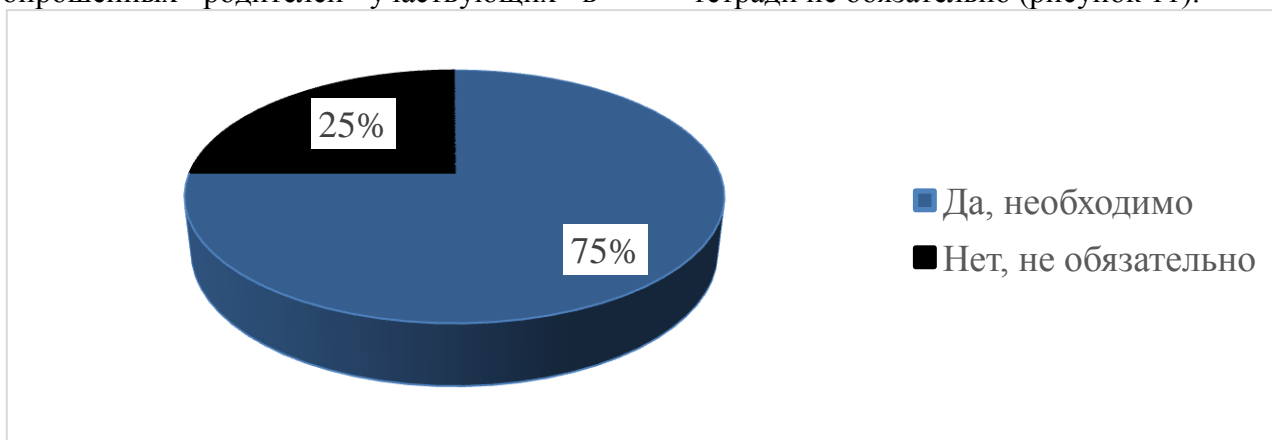


Рисунок 11 – Ответы респондентов (родителей) в конце исследования на вопрос анкеты:

«Считаете ли вы необходимым введение рабочей тетради с использованием кейс-заданий в образовательный процесс школьников?»

Выводы. 1 В процессе исследования, мы выявили, что выполнение домашнего задания является эффективным механизмом формирования УУД, так как направлено на самостоятельное изучение теоретического материала, физическую подготовку обучающегося, способствуют повышению объема двигательной активности учащихся, улучшению их физической подготовленности, укреплению здоровья и являются логическим продолжением учебной работы, так как трех уроков физической культуры в неделю явно недостаточно для удовлетворения двигательных потребностей школьников. Постоянное включение системы домашних заданий с использованием кейс-метода в процесс физического воспитания способствует более эффективному формированию личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий у детей младшего школьного возраста.

2 На основании анализа литературы и текста ФГОС, возрастных особенностях младших школьников, педагогических наблюдений были составлены критерии оценки УУД у младших школьников. Все

испытуемые были распределены по разработанным критериям. Основными проблемами формирования универсальных учебных действий были выявлены следующие факты: с средним 20,8 % детей КГ и 25,0 % ЭГ на «низком уровне» планируют результаты своей деятельности, дают оценку и осуществлять контроль; 37,5 % детей КГ и 41,7 % ЭГ на «низком уровне» умеют работать в паре, группе или в команде в классе на уроке и во внеурочной деятельности; 29,9 % детей КГ и 33,3 % детей ЭГ не понимают суть здоровьесберегающей деятельности, конфликтуют с учителем и одноклассниками; 37,5 % детей КГ и 45,8 % ЭГ на «низком уровне» умеют решать задачи творческого характера, не проявляют интерес к занятиям физической культурой.

3 С учетом данных анализа литературы и результатов распределения школьников по уровням УУД нами была разработана экспериментальная система применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания, предусматривающая применение кейс-заданий как в урочных формах физического воспи-

тания, так и при выполнении домашних заданий по физической культуре с применением рабочей тетради, рассчитанная на один учебный год по 4 четвертям.

4 В процессе проведения педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной экспериментальной системы применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания, что выражено в следующем: в конце исследования увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем сформированности универсальных учебных действий по всем группам. Прирост составил в среднем на 40 % по таким группам УУД, как: личностные – 51,7 %, регулятивные – 29,2 %, познавательные – 39,6 % и коммуникативные – 41,0 %. В основном обучающиеся стали проявлять активность и инициативу в учебно-воспитательном процессе, повысили интерес к урочным и внеурочным занятиям (стали находить творческий подход к решению тех или иных поставленных задач), научились работать в классе на уроке и во внеурочной деятельности в команде (с интересом и энтузиазмом могут привлечь к своей игре одноклассников).

5 Опрос, проведенным среди родителей, в конце исследования показал, что большинство родителей поменяли свое мнение о рациональности использования рабочей тетради по физической культуре с включенными кейс-заданиями, направленными на формирование УУД детей младшего школьного возраста. Так, из 24 опрошенных родителей участвующих в опросе, 75,0 %, или 18 человек, отметили, что введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий необходимо, обосновывая тем, что обучающиеся стали больше общаться со сверстниками, придумывая какие-либо игры или комплексы упражнений. Кроме того, самим родителям стало интересно помогать в поисках необходимой информации для решения кейс-заданий.

Список литературы

1. Андреева, И. В. Мониторинг уровня сформированности УУД у учащихся дошкольного и младшего школьного воз-

раста / И. В. Андреева // Муниципальное образование : инновации и эксперимент. – 2013. – № 2. – С. 21-24.

2. Апатова, Н. В. Информационные технологии в школьном образовании / Н. В. Апатова // Современные технологии. – URL : engine.org/apatova-n-vinformacionnie-tehnologii-v.html (дата обращения: 24.02.2023).

3. Асмолов, А. Г. Как спроектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли : пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. : под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2008. – 151 с.

4. Басюк, В. С. Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного образования: характер изменений и проблемы внедрения / В. С. Басюк, Н. Ф. Виноградова, А. Ю. Лазебникова // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2021. – Т. 1. – № 4 (77). – С. 7-29.

5. Вербицкий, А. А. Инварианты профессионализма: проблемы формирования : монография / А. А. Вербицкий, М. Д. Ильзова. – М. : Логос, 2011. – 288 с.

6. Воровщиков, С. Г. Универсальные учебные действия : внутришкольная система формирования и развития / С. Г. Воровщиков, Д. В. Татьянченко, Е. В. Орлова. – М. : УЦ «Перспектива», 2014. – 240 с.

7. Горчинская, А. А. Развитие познавательного интереса младших школьников в учебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Горчинская. – Челябинск, 1999. – 187 с.

8. Грузкова, С. Ю. Кейс-метод: история разработки и использования метода в образовании / С. Ю. Грузкова, А. Р. Камалеева // Современные исследования социальных проблем : электронный научный журнал. – 2013. – № 6. – URL : http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/6201324/pdf_255 (дата обращения 12.08.22).

9. Дзатцева, Т. С. Кейс-технологии и их применение в современной школе [Электронный ресурс] / Т. С. Дзатцева // Актуальные задачи педагогики. – Режим

доступа: <http://festival.1september.ru> – Дата обращения: 23. 02. 2023.

10. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттела : учеб.-метод. пособие / А. Н. Капустина. – СПб. : Речь, 2006 (СПб. : Типография «Наука» РАН). – 99 с.

11. Кечкин, Д. Д. Диагностика сформированности универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности / Д. Д. Кечкин, А. М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 33.

12. Лусканова, Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении : учеб.-метод. пособие / Н. Г. Лусканова. – М. : Фолиум, 1999. – 30 с.

13. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021. – 64 с.

14. Михайлова, Е. И. Кейс и кейс-метод : общие понятия / Е. И. Михайлова // Маркетинг. – 1999. – № 1. – С. 39-44.

15. Мищенко, Н. Ю. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры в условиях дополнительного профессионального образования / Н. Ю. Мищенко, Е. А. Черепов // Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути их решения : коллективная монография. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – Глава 4. – С. 75-101.

16. Мухина, С. А. Современные инновационные технологии обучения / С. А. Мухина, А. А. Соловьева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 360 с.

17. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии : Активное обучение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. П. Панфилова. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.

18. Попова, А. А. Универсальные учебные действия в начальном образовании : монография / А. А. Попова, Н. Н. Титаренко, Л. Г. Махмутова. – Челябинск : ООО «Фотохудожник», 2011. – 147 с.

19. Приказ Министерства просвещения от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>

Bibliography:

1. Andreeva, I. V. Monitoring the level of UUD formation among students of pre-school and primary school age / I. V. Andreev // Municipal education: in-renovations and experiment. – 2013. – No. 2. – Pp. 21-24.

2. Apatova, N. V. Information technologies in school education / N. V. Apatova // Modern technologies. – URL : Engime.org/apatova-n-vinformacionnie-tehnologii-v.html (Date of appeal: 02.24.2023).

3. Asmolov, A. G. How to design universal educational actions in elementary school : from action to thought: manual for the teacher / A. G. Asmolov, G. V. Burmenskaya, I. A. Volodarskaya and others: Ed. A. G. Asmolova. – М. : Education, 2008. – 151 p.

4. Basyuk, V. S. Federal state educational standards for primary and basic education: the nature of changes and problems of implementation / V. S. Basyuk, N. F. Vinogradov, A. Yu. Lazubnikova // Domestic and foreign pedagogy. – 2021. – Т. 1. – No. 4 (77). – Pp. 7-29.

5. Verbitsky, A. A. invariants of professionalism: problems of formation : monograph / A. A. Verbitsky, M. D. Piyazova. – М. : Logos, 2011. – 288 p.

6. The thieves, S. G. Universal educational actions: the intra-school system of formation and development / S. G. Vorovshchikov, D. V. Tatyanchenko, E. V. Orlova. – М. : UC «Perspective», 2014. – 240 p.

7. Gorchinskaya, A. A. Development of the cognitive interest of younger students in educational activities : dis. ... cand. ped. sciences / A. A. Gorchinskaya. – Chelyabinsk, 1999. – 187 p.

8. Gruzkova, S. Yu. Keys-method: the history of the development and use of the method in education / S. Yu. Gruzkova, A. R. Kamaleeva // Modern research of social problems: electronic scientific journal. – 2013. –

No. 6. – URL : [http:// Journal-S.org/index.php/sisp/article/view/6201324/pdf_255](http://Journal-S.org/index.php/sisp/article/view/6201324/pdf_255) (date of circulation 12.08.22).

9. Dzatseeva, T. S. Keys-technology and their use in a modern school [Electronic resource] / T. S. Dzatseeva // Actual tasks of pedagogy. – Access mode: <http://festival.1september.ru> – Date of circulation: 23.02.2023.

10. Kapustina, A. N. The multifactorial personal technique of R. Kettela : Textbook. manual / A. N. Kapustin. – St. Petersburg.: Speech, 2006 (St. Petersburg: Printing house «Science» of the Russian Academy of Sciences). – 99 p.

11. Kekchkin, D. Diagnosis of the formation of universal educational actions of younger students in the process of mastering physical education / D. D. Kekchkin, A. M. Tikhonov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – No. 4. – Pp. 33.

12. Luskanova, N. G. Methods of researching children with difficulties in learning: textbook. Method. manual / N. G. Luskanova. – M. : Folic, 1999. – 30 p.

13. Lyakh, V. I. Physical culture. Sample work programs. The subject line of textbooks V. I. Lyakh. Grades 1-4: Textbook. manual for general education. organizations / V. I. Lyakh. – M. : Education, 2021. – 64 p.

14. Mikhailova, E. I. Keys and Case method: general concepts / E. I. Mikhailova // Marketing. – 1999. – No. 1. – Pp. 39-44.

15. Mishchenko, N. Yu. Formation of professional competencies of future physical education teachers in conditions of additional professional education / N. Yu. Mishchenko, E. A. Cherepov // Professional education in the field of physical culture and sports: urgent problems and ways to solve them : collective monograph. – Chelyabinsk : UralguFK, 2022. – Chapter 4. – Pp. 75-101.

16. Mukhina, S. A. Modern innovative training technologies / S. A. Mukhina, A. A. Solovyova. – M. : GEOTAR-MEDIA, 2008. – 360 p.

17. Panfilova, A. P. Innovative pedagogical technologies: active training: textbook. Guide for the studio. Higher. textbook. institutions / A. P. Panfilova. – M. : Publishing Center «Academy», 2009. – 192 p.

18. Popova, A. A. Universal educational actions in primary education: monograph / A. A. Popov, N. N. Titarenko, L. G. Makhmutova. – Chelyabinsk: LLC «Photo Artist», 2011. – 147 p.

19. Order of the Ministry of Education dated May 31, 2021 No. 286 «On the approval of the Federal State Educational Standard for Primary General Education». – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Мищенко Наталья Юрьевна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры

e-mail: NUMishenko@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Mishchenko Natalia Yuryevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education of the Ural State University of Physical Culture

e-mail: NUMishenko@yandex.ru

Нохрина Н.Н.

*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
nohrina_nn@mail.ru*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

Аннотация. Уточнена сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Выявлены возможности пожарно-прикладного спорта как содержания физкультурно-оздоровительной программы. Разработан проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи. Экспериментально проверена эффективность физкультурно-оздоровительной программы. Представлен анализ опытно-экспериментальной работы.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, пожарно-прикладной спорт, физкультурно-оздоровительная программа, физические упражнения, эстафета.*

Nokhrina N.N.

*Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia
nohrina_nn@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITH ELEMENTS OF FIRE-FIGHTING AND APPLIED SPORTS

Annotation. The essence of the concept of «physical culture and recreational activity» has been clarified. The possibilities of fire-applied sports as the content of the physical culture and recreation program are revealed. A draft physical culture and recreation program with elements of fire and applied sports for young people has been developed. The effectiveness of the physical culture and recreation program has been experimentally tested. The analysis of experimental work is presented.

Keywords: *physical culture and recreational activities, a healthy lifestyle, fire-fighting and applied sports, physical culture and recreation program, physical exercises, relay.*

Актуальность. В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны Государства к проблеме «Сохранение населения, благополучие и здоровье людей». Правительство РФ утвердило новую государственную программу «Развитие физической культуры и спорта» от 01.01.2022 г. [4]. Согласно документу, к 2030 году предусматривается увеличение количества граждан, систематически занимающихся спортом, до 70%. К числу приоритетных направлений развития относятся вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, к занятию физкультурой и массовым спортом, повышение уровня фи-

зической подготовленности граждан страны, повышение доступности спортивных объектов для населения.

В современном обществе к высшим ценностям относится не только само здоровье, но и факторы, от которых оно непосредственно зависит, в числе которых физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) принадлежит значимая роль. В то же время именно от степени вовлечения молодежи в ФОД во многом зависит ее физическое, психическое и социальное здоровье [7].

Актуальность проблемы исследования обусловлена необходимостью проек-

тирования физкультурно-оздоровительных программ, направленных на восстановление нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека и должны быть направлены на всю молодежь России, а не только на группы спортивно одаренных [6].

Цель исследования – разработать физкультурно-оздоровительную программу с элементами пожарно-прикладного спорта (ППС) для работающей молодежи.

Гипотеза исследования. Физкультурно-оздоровительная программа с элементами ППС для работающей молодежи повысит физическую подготовленность, будет положительно влиять на общее самочувствие и способствовать улучшению эмоционального состояния, если структура программы включает:

- комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений с элементами ППС для еженедельных занятий;
- программу эстафеты с элементами ППС;
- организацию посещений тренировок спортсменов ППС, пожарных эстафет, соревнований с участием пожарных команд.

Задачи исследования:

- уточнить сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- выявить возможности пожарно-прикладного спорта как содержания физкультурно-оздоровительной программы;
- разработать проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта;
- экспериментально проверить эффективность физкультурно-оздоровительной программы.

Результаты исследования.

Исходя из обозначенной проблемы понятие ФОД является одним из основополагающих в нашем исследовании.

Традиционно ФОД определяется как мероприятия, которые осуществляются субъектами сферы физической культуры и спорта для привлечения разных групп населения к занятиям физической культурой [1; 3; 5; 16; 19].

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ре-

сурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни.

В Федеральном законе от 29.06.2015 г. N 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации», [18] статье 26 применяется следующий термин с соответствующим определением.

Физкультурно-оздоровительная услуга – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга. Вместе с этим необходимо подчеркнуть, что Федеральным закон от 05.04.2021 г. N 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [17] законодательно закреплено понятие «физкультурно-оздоровительной услуги». Согласно закону физкультурно-оздоровительная услуга – это деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от ее организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя, в том числе проведение физкультурных мероприятий. Перечень видов физкультурно-оздоровительных услуг и правила их оказания утверждаются Правительством Российской Федерации.

Необходимо подчеркнуть, что изучению сущности понятия ФОД посвящены исследования многих авторов. Современный этап исследований теоретических и практических проблем ФОД в образовании в целом характеризуется стремлением к критическому осмыслению достигнутого, отказом от многих привычных догм при одновременном сохранении того позитивного, что накоплено за многолетний период научных поисков. Анализ этих исследований позволяет выделить по общности взглядов на данную проблему несколько основных подходов. Во-первых, в современных исследованиях ФОД рассматривается как одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование здорового индивида. Во-вторых, как дея-

тельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. В-третьих, как сознательно регламентированная двигательная активность, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Описывая особенности деятельности субъектов формирования и потребления системы знаний, Г. Г. Наталов [9] выделяет в ней четыре параметра:

1) деятельность общества (предметная и социальная ориентация физической культуры, физического воспитания и спорта);

2) деятельность занимающихся (технология освоения движений, воспитание физических качеств и формирование личности);

3) деятельность специалистов (основы профессионально-педагогического мастерства);

4) совместная (системная) деятельность общества, специалистов и занимающихся в конкретных звеньях систем физического воспитания.

Все эти параметры нами учтены при построении физкультурно-оздоровительной программы с элементами ППС для молодёжи.

Мы разделяем позицию В. И. Угнivenко [16], который указывает на то, что ФОД как одна из форм человеческой деятельности направлена на формирование полноценного здорового индивида. Автор подчёркивает её важность в трудовой и учебной деятельности и рассматривает ФОД как сознательно регулируемую двигательную активность человека, направленную на развитие и совершенствование собственного здоровья и воспитания бережного к нему отношения. Он считает, что эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Таким образом, с целью формирования физического потенциала молодого поколения одним из основных видов деятельности, на наш взгляд, будет являться именно ФОД, направленная на освоение и совершенствование опыта здорового образа жизни, сохранение оптимального физи-

ческого состояния, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, повышение субъектной позиции самого индивида в достижении положительных результатов.

В контексте настоящего исследования особый интерес для нас представляет пожарно-прикладной спорт как содержания физкультурно-оздоровительной программы. Благодаря зрелищности соревнования этого вида спорта становятся центром внимания подростков и молодежи.

Пожарно-прикладной спорт или пожарно-спасательный спорт – вид спорта, заключающийся в выполнении комплексов разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров, как в индивидуальном, так и в групповом зачёте [2; 9; 12; 14]. ПСС развивает такие физические качества как сила, смелость, выносливость и быстрота реакции, прививает здоровый образ жизни (ЗОЖ), воспитывает чувство коллективизма, сознательности и ответственности за доверенное дело. Все виды упражнений многоборья в пожарно-прикладном спорте напрямую связаны с выполнением элементов боевой подготовки спасателей и пожарных, а инвентарь позаимствован со складов пожарно-технических вооружений. Упражнения по пожарно-прикладному спорту достаточно сложные и тяжелые, требующие долгой подготовки спортсменов.

Ниже приведем основные виды упражнений [14].

1) Полоса с препятствиями. Длина дистанции составляет 100 м. Самое напряженное упражнение. Результативность зависит от того, насколько быстро спортсмен преодолеет данное расстояние и какая у него техника прохождения через препятствия. Здесь важен быстрый старт, соблюдение ритмичности бега, способность рационально распределять центр тяжести тела, умение справляться со спортивными снарядами и быстро соединять рукавные линии. При спуске с бревна на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть бревно. После финиша все соединительные головки должны быть сомкнуты. Запрещено прикасаться к рукам после того, как прозвучит сигнал. В момент касания воображаемого

финиша любой частью туловища, за исключением головы, шеи, рук и ног, фиксируется финиширование.

2) Штурмовая лестница на 4 этаж здания. Такое упражнение считается отдельным видом программы. Состоит из следующих этапов: разбег; бег с учебной лестницей; подвешивание лестницы до уровня 2 этажа; подъем по ней; удержание на подоконнике 2 этажа; переброс лестницы на уровень 4 этажа; подъем по ней; финиш. От участников соревнований требуется развивать скорость в 30 м/мин на подъеме и интенсивно подниматься на уровень 4 этажа при правильной технике выполнения. Участник финиширует, когда он обеими ногами наступает на пол площадки и замыкает контактное устройство.

3) Эстафета 4 по 100 м. Самая интересная часть на каждом чемпионате. Включает в себя 4 этапа. Первый участник бежит с лестницей до пожарного домика, перелезает через него, передает эстафету другому участнику. Второй участник должен справиться с иной задачей – преодолеть забор высотой в 2 м. Как только он справляется с преградой, его ожидает третий участник команды, который должен быстро собрать пожарные рукава и присоединить их к пожарному стволу. Четвертый участник, дождавшись своей очереди, берет огнетушитель и ликвидирует горящее масло на противне. Как только пламя потушено, четвертый участник бежит к финишу.

4) Боевое развертывание. Упражнение выполняется в условиях, приближенных к реальному пожару. Действия спортсменов должны быть следующими: необходимо собрать 2 всасывающих рукава, присоединив конец одного из них к мотопомпе, а второго – к резервуару, наполненному водой, затем требуется проложить магистральную линию от мотопомпы, состоящую из 3 рукавов, проложить 2 рукавные линии по 2 пожарных рукава в каждой и справиться с мишенью. От того, как выстроена взаимосвязь между участниками команды, зависит результат и скорость выполнения задания. Максимальное время для этого упражнения – 40 секунд.

5) Спортивное двоеборье. Этот вид представляет собой соревнование, объеди-

няющее подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результатов происходит посредством вычисления суммы времени, установленного участниками в обоих соревнованиях за личное первенство, но в общем командном зачете не засчитывается.

Необходимо подчеркнуть, что представленный комплекс в полном объеме может быть выполнен только профессионалами или спортсменами. В качестве содержания физкультурно-оздоровительной программы можно использовать лишь отдельные упражнения и элементы в спортивно-игровой форме.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что развития ППС в целом, разработка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами пожарно-прикладной спорт в частности, позволят приобщить детей, подростков и молодежь к динамичным и зрелищным видом спорта. Создание условий тренировочного процесса будут способствовать проведению соревнований среди молодежи, общественной адаптации молодежи посредством их вовлечение в занятия ППС, одновременно повышая их уровень культуры БЖД и ЗОЖ

Теоретический анализ проблемы исследования и обобщение практической деятельности позволили разработать **проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи.**

В контексте настоящего исследования под физкультурно-оздоровительной программой с элементами пожарно-прикладного спорта будем понимать объединенные общей целью и упорядоченные во времени занятия и мероприятия, обеспечивающие процесс удовлетворения физкультурно-оздоровительных и рекреационно-досуговых потребностей работающей молодежи.

Структура программы включает:

1) программа занятий физическими упражнениями – комплекс упражнений для еженедельных занятий (таблица 1);

2) программа эстафеты – этапы эстафеты (таблица 2).

Таблица 1 – Программа занятий физическими упражнениями

Структурная единица	Упражнение	Техника выполнения упражнения	Время (мин) / количество
Подготовительная часть (10 мин)	Построение	Построение в шеренгу, переключ-ка	1 мин
	Ходьба, высоко поднимая колени	Тянем носок, опорная нога прямая	1 мин
	Равномерный бег	Ноги согнуты в коленях, позиция «старт»	5 мин
	Ходьба по кругу, по счету руки: 1 – в стороны 2 – вверх 3 – вперед 4 – вниз	И.п. – Прямые руки	2 мин
	Построение	Построение в шеренгу, перестроение, счет 1-2	1 мин
Основная часть (1ч 20 мин)	Прыжки: – на двух ногах – на одной	Ноги на ширине плеч. Отталкивание и приземление одновременно на две ноги. Отталкивание и приземление одновременно на одну ногу (попеременно)	по 16 раз
	Прыжки с ноги на ногу в бок	Ноги на ширине плеч, прыжок в правую сторону на правую ногу, прыжок в левую сторону на левую ногу	16 раз
	Тройной прыжок с места	Ноги на ширине плеч. Прыжок в перед, толчок двумя ногами, приземление. Повторить 2 раза	6 раз
	Приседания	И.п. – ноги шире плеч, колени мягкие, поясница прогнута. Руки в перед или за головой. Опустить таз параллельно полу, колени не выходят за носки. Вернуться в И.п.	3x10-12 раз
	Приседания с мячом	И.п.– присед, мяч в руках у груди 1 – подъем и одновременно толкание мяча вверх 2 – поймать мяч 3 – И.п.	16 раз
	Запрыгивание на ступеньку	И.п. – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, корпус наклонен вперед 1 – прыжок вперед на ступень, приземление 2 – И.п.	16 раз
Заключительная часть (10 мин)	Растяжка плечевых суставов	Отвести грудь и плечи назад и потянитесь правой рукой в сторону и назад через грудь до ощущения мягкого натяжения. Поменять руку.	30-40 сек

Растяжка рук	Встать на пол, поставить ноги вместе, а грудь и плечи отвести назад. Закинуть правую руку за голову, а левой рукой чуть надавить на локоть, чтобы усилить натяжение. Сохранить положение. Повторить упражнение на другую сторону.	30-40 сек
Растягивание подколенного сухожилия	Сесть на пол и вытянуть ноги прямо перед собой. Грудь и плечи отвести вперед. Наклониться вниз, чтобы дотянуться до пальцев ног. Сохранить натяжение.	30-45 сек
Охлаждение всего тела	Встать на пол и поставьте ноги вместе. Поднять прямые руки над головой, как можно выше, стараясь всеми силами дотянуться до потолка.	10-15 сек 2-3 раза
Хождением по беговой дорожке без активной динамики	Сосредоточиться на глубоком дыхании, чтобы нормализовать частоту сердечных сокращений	3-5 мин

Под формами занятий физическими упражнениями традиционно понимается способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (инструктора, тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Оптимальным признаком таких форм занятий являются:

- регламентация и возможность эффективного управления деятельностью, физическими и психофизическими нагрузками;
- возможность непосредственно на занятиях комплексно и системно осуществлять обучение, воспитание и развитие личности, формирование физической культуры и потребности здорового образа жизни [8].

Для занятий физическими упражнениями характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту (инструктор, тренером), который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физи-

ческого воспитания, двигательной рекреации и др. относительно постоянной по составу группой занимающихся в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения, воспитания, развития. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для таких форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление занятия на три составные части (структурных единиц): подготовительную, основную и заключительную. Каждая из которых имеют свое назначение, содержание, последовательность, продолжительность и взаимосвязь.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. В спорте называется разминка.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, овладение двигательными умениями и навыками, воспитания и развитие физических и личностных качеств, форми-

рование ценностных ориентаций и потребностей.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки на организм и организованного окончания занятия. В спорте спокойное окончание тренировки называют заминкой. Она направлена на расслабление мышц, нормализацию частоты дыхания, сердечных сокращений.

Заклучительная часть, разработанная нами физкультурно-оздоровительной про-

Таблица 2 – Программа эстафеты

Этапы	Техника выполнения упражнения	Время (мин)
Разминка	Построение в шеренгу, переключка Ходьба, высоко поднимая колени Равномерный бег Ходьба по кругу, по счету руки: 1 – встороны 2 – вверх 3 – вперед 4 – вниз Построение в шеренгу, перестроение, счет 1-2	10 мин
Этапы эстафеты		25-30 мин
1 – бег с препятствиями по бревну	Бег с препятствиями по бревну, переступая лежащие препятствия на бревне	
2 – бег по лестнице	Бег по лестнице вверх-вниз	
3 – ходьба до середины пути с мячом	Ходьба до середины пути, на руках мягкий мяч, руки вытянуты прямо вперед; при падении мяча необходимо отжаться от пола (с колен для женщин) 3 раза; продолжить путь, обогнуть препятствие и бегом обратно вторую половину пути	
4 – «ползание попластунски»	Передвижение по земле на локтях, не отрывая тело от земли	
5 – прыжки на одной ноге по гибкой лестнице	Прыжки на одной ноге; перед участниками расстелена гибкая лестница; задача – пропрыгать всю лестницу на одной ноге, в каждую ячейку; обратно на другой ноге	
6 – «тушение огня»	«Тушение огня»; в середине пути «контролируемое возгорание»; задача участника – взять ведро с водой, пробежать к возгоранию, залить его и бежать обратно	
Финиш	Финиш команды фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша последним участником какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Финиш определяется по сигналу судьи.	
Подведение итогов и награждение участников	Победитель определяется: – по наименьшему времени прохождения дистанции; – по наибольшему количеству очков по совокупности всех этапов эстафеты	5 мин

граммы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи представлена в форме эстафеты. Участвующие в ней молодые люди имеют возможность продемонстрировать ловкость, быстроту и физическую силу. Это любительская эстафета, спортивно-игровой направленности – командное соревнование со смешанным составом.

Эстафета (фр. estafette) нарочный, посыльный, курьер [13] – совокупность

командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят

этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Переход с этапа на этап осуществляется разными способами исходя из специфики видов спорта. В частности в ППС эстафетой служит пожарный ствол. Эстафета является составной частью программы соревнований спортсменов-профессионалов в разных видах спорта, в том числе и ППС.

В наши дни – это отдельный зрелищный вид спорта, пользующийся огромной популярностью. Помимо того, очень популярны спортивные мероприятия в виде эстафеты, проводимые на любительском уровне как для взрослых, так и для детей. На таких соревнованиях обычно царит здоровый дух соперничества и бушуют нешуточные эмоции.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Таблица 3 – Результаты констатирующего тестирования уровня физической подготовленности работающей молодежи.

Вид тестового упражнения	Участники													
	Девушки						Юноши							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Скручивания на Пресс (кол-во)	39	41	37	36	40	43	47	45	42	43	39	44	42	45
Удержание предмета (сек)	46,2	51,3	42,0	48,1	63,2	58,9	61,0	58,3	62,3	68,1	60,0	57,6	52,9	62,4
Прыжок с места, в длину (см)	211	217	175	182	183	226	231	203	201	206	189	209	216	236
Бег на 100м (сек)	13,8	14,3	13,5	15,1	12,3	11,9	12,0	10,8	11,5	10,2	12,6	11,8	10,9	11,6
Наклон перед собой (см)	14	22	17	16	19	18	20	20	21	19	21	23	21	22
Ходьба на бревне с поворотами(сек)	7,2	6,8	7,8	8,2	6,1	7,0	6,0	5,7	5,4	5,9	6,1	7,0	5,3	5,9

В целях диагностики уровня физической подготовленности использовались не сложные упражнения, отражающие состояние физической подготовки в целом, а так же ряд упражнений, которые показывают состояние определенных физических показателей, необходимы в пожарно-прикладном спорте.

1) Скручивания на пресс. Данное упражнение выполняется лежа на спине, на твердой поверхности, для удобства можно подложить мат или гимнастический коврик. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты

Экспериментальная проверка эффективности физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для работающей молодежи проходила в период с 1 мая по 1 октября 2021 года. В исследовании принимали участие 14 человек: 8 юношей и 6 девушек, в возрасте 18–27 лет.

В соответствии с логикой проведения опытно-экспериментального исследования нами было выделены основные этапы эксперимента [10].

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент, основная цель которого – констатация исходных параметров. Он направлен на изучение существующего явления, на установление фактического состояния исследуемого объекта. На этом этапе было проведено констатирующее тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи (таблица 3).

в коленях, угол 90°, руки за головой или скрещены на груди. Ступни прижаты к полу и зафиксированы другим участником. По команде «Старт!» согнуться до колен и вернуться в И.п. Необходимо выполнить максимальное количество скручиваний за отведенное время. Время на выполнение – 60 сек.

2) Удержание предмета. Данное упражнение выполняется стоя на полу, ноги на ширине плеч. В руках набивной мяч. По команде «Старт!» поднять руки до уровня глаз. Необходимо как можно долъ-

ше по времени продержат мяч в руках. Результат записывают по показаниям секундомера.

3) Прыжок с места, в длину. Данное упражнение выполняется на полу рядом с сантиметровой лентой/рулеткой или специально размеченной дорожке. Встать перед отмеченной линией. Ноги вместе, носки разведены, отвести руки назад, согнуть обе ноги в коленях. Делая энергичный мах руками вперед и отталкивание от поверхности обеими ногами прыгнуть вперед вдоль разметки. Расстояние прыжка измеряют от линии прыжка до пятки любой ноги.

4) Наклон перед собой сидя на полу. Данное упражнение выполняется сидя боком на полу, ноги прямо расстояние между ними 25-30 см, руки ладонями вниз вытянуты вперед. Колени зафиксированы другим участником. Между стоп проходит сантиметровая лента, отметка ноль находится на уровне пяток. Засчитывается четвертый наклон – основной, предыдущие три выполняются в спокойном темпе, без рывков. Необходимо коснуться ленты

Таблица 4 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности работающей молодежи на формирующем этапе эксперимента

Вид тестового упражнения	Участники													
	Девушки						Юноши							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Скручивания на пресс (кол-во)	41	44	40	39	43	41	49	47	44	44	45	47	43	46
Удержание предмета (сек)	47,3	52,1	43,0	48,8	63,2	59,9	61,9	58,8	63,0	69,1	62,0	56,9	53,5	63,9
Прыжок с места, в длину (см)	213	216	179	185	187	194	236	208	205	207	234	212	219	240
Бег на 100м (сек)	13,5	14,1	13,1	14,8	12,0	11,2	11,0	10,1	11,0	9,8	12,1	11,2	10,0	10,1
Наклон перед собой (см)	15	23	18	18	21	20	23	21	24	22	24	26	23	26
Ходьба на бревне с поворотами(сек)	7,1	6,5	7,3	7,0	5,8	5,6	5,2	5,0	5,2	5,3	8,0	6,8	7,1	5,7

Все фактически переменные исследования обработаны методами математической статистики для последующей интерпретации их результатов. При обработке полученных данных применялись общепринятые методы расчета существенных характеристик выборочных распределений. Для характеристики анализируемых

кончиками пальцев. Результат округляют до значения сантиметр.

5) Ходьба на бревне с поворотами. Шаг выполняется путем приставления ног. Стоя на бревне, ноги вместе, руки в стороны. Шаг правой ногой на полу-пальцах, поворот на 45°, приставление левой ноги. Выполняется ходьба до конца бревна, с чередованием обеих ног. Данное упражнение на время, фиксируется с округлением до 0,1 сек.

6) Бег на 100 метров. Данное упражнение выполняется по 7 человека в забеге. Бег из положения высокого старта. По команде «Марш!» участники стартуют от линии старта, судьи запускают секундомеры. Время фиксируется с округлением до 0,1 сек.

На втором этапе ставился формирующий эксперимент, который направлен на апробацию разработанной программы и проверку ее эффективности. На этом этапе было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи (таблица 4).

признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов замеров – X (таблица 5). Чаще всего он используется для сравнения двух зависимых выборок, так же зависимыми являются измерения, выполненные у одних и тех же людей, но в разное время.

Средняя арифметическая величина X рассчитывается по формуле (1):

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n \cdot X_i}{n} \quad (1), \text{ где}$$

X_i – показатель отдельного измерения;

n – общее количество измерений в группе.

Таблица 5 – Сравнение зависимых измерений

Вид тестового упражнения	Констатирующий этап, X	Формирующий этап, X	Эффективность
Скручивания на пресс (кол-во)	41,6	43, 8	2,2
Удержание предмета (сек)	56,6	57,4	0,8
Прыжок с места, в длину (см)	192,1	209,6	17,5
Бег на100м (сек)	12,3	11,7	0,6
Наклон перед собой (см)	19,5	21,8	2,3
Ходьба на бревне с поворотами (сек)	6,5	6,3	0,2

Для оценки эмоционального состояния участников эксперимента был выбран тест САН – разновидность опросников состояний и настроений [15]. Опросник представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). САН разработан сотрудниками Московского медицинского

института им. Сеченова в 1973 г. и нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Результаты тестирования отображены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестирования САН

Участник	Показатель					
	Констатирующий этап			Формирующий этап		
	С	А	Н	С	А	А
	14,5	3,1	4,0	5,0	4,2	4,2
	25,5	4,0	5,0	5,6	4,0	5,0
	35,0	4,2	3,9	5,4	4,6	4,6
	45,3	4,2	4,3	6,2	5,1	5,1
	54,5	5,1	4,0	6,0	5,2	4,2
	64,3	4,6	3,7	5,4	4,6	4,3
	76,2	4,3	4,1	6,2	4,4	4,4
	85,3	3,8	4,2	5,3	5,1	5,1
	94,8	4,2	4,1	5,5	4,2	4,2
	104,7	3,4	4,1	5,1	4,2	4,2
	115,5	4,0	5,0	5,6	4,1	5,1
	125,0	4,1	4,0	5,4	4,7	4,7
	135,3	4,1	4,2	6,2	5,1	5,1
	144,7	4,2	4,1	5,5	4,2	4,2

Результаты тестирования САН наглядно отображают общую положительную динамику психоэмоционального состояния испытуемых.

Заключение. В ходе опытно-экспериментального исследования для характеристики анализируемых признаков на констатирующем и формирующем этапах исследования было проведено: тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи, исследование артериального пульса, диагностика психоэмоционального состояния респондентов. Статистическая обработка полученных результатов и анализ опытно-экспериментальной работы подтверждают выдвинутую гипотезу – физкультурно-оздоровительная программа с элементами ППС для работающей молодежи повысит физическую подготовленность, будет положительно влиять на общее самочувствие и способствовать улучшению эмоционального состояния.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с.
2. Величко, В. М. Пожарно-прикладной спорт : учеб. пособие для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России / В. М. Величко. – М. : Политоп, 2014. – 344 с.
3. Волошина, Н. Б. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении [Электронный ресурс] / Н. Б. Волошина, М. М. Мусанова. – Академия Естествознания, 2012. – Режим доступа : <https://monographies.ru/ru/book/view?id=179#:~:text=>
4. Госпрограмма «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.pnp.ru/politics/kabmin-utverdilosprogrammu-razvitie-fizicheskoy-kultury-isporta.html>
5. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореферат дисс. канд. социол. наук / Г. Ю. Козина. – Пенза, 2007. – 22 с.
6. Макунина, О. А. Технологии оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов / О. А. Макунина // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 38-42.
7. Макунина, О. А. Состояние здоровья студентов-спортсменов как критерий качества образования вуза / О. А. Макунина, Е. В. Быков // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : XII Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 31 января 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 161-164.
8. Мельчаков, Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г. Г. Мельчаков, А. В. Мельчаков. – Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2012. – 220 с.
9. Наталов, Г. Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... докт. пед. наук в виде научного доклада / Г. Г. Наталов, Краснодарский ИФК. – Краснодар, 1998. – 105 с.
10. Нохрина, Н. Н. Организация экспериментальной работы : учебное пособие / Н. Н. Нохрина ; под ред. И. А. Фрейнкиной. – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 92 с.
11. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие / А. Н. Зубарев, А. В. Вахлеев, А. С. Симоненко, Р. С. Воробьев. – Железнодорожск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России, 2021. – 122 с.
12. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – М. : Юрайт, 2022. – 394 с.
13. Словарь иностранных слов / под ред. И. В. Лехина, С. М. Локшиной, Ф. Н. Петрова и др. – М. : Русский язык, 1988. – 608 с.

14. Терещнев, В. В. Пожарно-строевая подготовка / В. В. Терещнев, В. А. Грачев, А. В. Подгрушный. – М. : Академия ГПС, 2006. – 332 с.

15. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145

16. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 25.10.2016)

17. Федеральным закон от 05.04.2021 г. N 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381383/

18. Федеральный закон от 29.06.2015 г. N 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации», Физкультурно-оздоровительная услуга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docs.cntd.ru/document/420284277#8Q40M1>.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – М. : Издательство Юрайт, 2022. – 334 с.

References

1. Alekseev, S. V. Physical culture and sport in the Russian Federation new challenges of modernity : monograph / S. V. Alekseev. – М. : Theory and practice of physical culture and sport, 2013. – 779 p.

2. Velichko, V. M. Fire-applied sport : studies. manual for cadets and students of educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia / V. M. Velichko. – М. : Politop, 2014. – 344 p.

3. Voloshina, N. B. Management of physical culture and recreation activities of subjects of the educational process in pre-school [Electronic resource] / N. B. Voloshina, M. M. Musanova. – Academy of Natural

Sciences, 2012. – Access mode: <https://monographies.ru/ru/book/view?id=179#:~:text>

4. State program "Development of physical culture and sports" [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.pnp.ru/politics/kabmin-utverdigosprogrammu-razvitie-fizicheskoy-kultury-isporta.html>

5. Kozina, G. Yu. Physical culture and health-improving activity as a social factor in the formation of the health of modern student youth: abstract of dissertation. cand. Social sciences / G. Yu. Kozina. – Penza, 2007. – 22 p.

6. Makunina, O. A. Technologies of assessment and correction of psychophysiological functional states of student-athletes / O. A. Makunina // Physical culture of students. – 2021. – No. 70. – pp. 38-42.

7. Makunina, O. A. The state of health of student-athletes as a criterion of the quality of university education / O. A. Makunina, E. V. Bykov // Quality management system at the university: health, education, competitiveness : XII International Scientific and Practical Conference, Chelyabinsk, January 31, 2023. – Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture, 2023. – pp. 161-164.

8. Melchakov, G. G. Pedagogy of physical culture and sports : textbook / G. G. Melchakov, A.V. Melchakov. – Krasnoyarsk : Krasnoyarsk gos. ped. V. P. Astafyev Univ., 2012. – 220 p.

9. Natalov, G. G. Subject integration of the theoretical foundations of physical culture, sports and physical education (logic, history, methodology): dis. ... Doctor of Pedagogical Sciences in the form of a scientific report / G. G. Natalov, Krasnodar IFK. – Krasnodar, 1998. – 105 p.

10. Nokhrina, N. N. Organization of experimental work: textbook / N. N. Nokhrina ; edited by I. A. Freinkina. – Chelyabinsk : Ural Academy, 2012. – 92 p.

11. Fire and rescue sport: textbook / A. N. Zubarev, A.V. Vakhleev, A. S. Simonenko, R. S. Vorobyev. – Zheleznogorsk : Federal State Budgetary Educational Institution of the SPSA of the Ministry of Emergency Situations of Russia, 2021. – 122 p.

12. Fire and rescue sports : a textbook for secondary vocational education / G. N.

Germanov, A. N. Korolkov, V. D. Shalaginov, I. V. Mashoshina. - M. : Yurayt, 2022. – 394 p.

13. Dictionary of foreign words / edited by I. V. Lekhin, S. M. Lokshina, F. N. Petrov, etc. – M. : Russian language, 1988. – 608 p.

14. Terebnev, V. V. Fire-drill training / V. V. Terebnev, V. A. Grachev, A.V. Podgrushny. – M. : Academy of GPS, 2006. – 332 p.

15. Test of differentiated self-assessment of functional state / V. A. Doskin, N. A. Lavrentieva, M. P. Miroshnikov, V. B. Sharai // Questions of psychology. - 1973. – No. 6. – pp. 141-145

16. Ugnivenko, V. I. Physical culture and health technologies. Health and healthy lifestyle [Electronic resource]. – Access mode : URL: [http:// v-ugnivenko.ru/FOT_lec .1.htm](http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm) (accessed: 10/25/2016)

17. Federal Law No. 87-FZ of 05.04.2021 "On Amendments to Articles 2 and 10 of the Federal Law "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation" [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381383/

18. Federal Law No. 162-FZ of 29.06.2015 "On standardization in the Russian Federation", Physical culture and wellness service [Electronic resource]. – Access mode : <https://docs.cntd.ru/document/420284277#8Q40M1> .

19. Physical culture and health technologies: a textbook for universities / V. L. Kondakov, A. A. Gorelov, O. G. Rumba, E. N. Kopeikina. - Moscow : Yurayt Publishing House, 2022. – 334 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Нохрина Наталья Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Туризм и сервис» Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК)

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1

Телефон моб.89123025557

nohrina_nn@mail.ru

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами пожарно-прикладного спорта

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Nokhrina Natalia Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of "Tourism and Service" of the Ural State University of Physical Culture (UralGUFC)

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1

Phone mobile 89123025557

nohrina_nn@mail.ru

Селиверстова И. Н., Шакирова М. В.
Уральский государственный университет физической культуры,
Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный город»,
г. Челябинск

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В ГОРОДЕ ЧЕЛЯБИНСКЕ

Аннотация: в статье представлены статистические данные развития физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Челябинске в период с 2016 по 2022 год по параметрам деятельности Муниципального бюджетного учреждения «Спортивный город» (МБУ «Спортивный город»): динамика численности занимающихся физической культурой и спортом; количество спортивных сооружений; характеристика штатных работников физической культуры и спорта; динамика развития видов спорта. В публикуемом материале приведены только некоторые из них.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная работа по месту жительства граждан, физическая культура и спорт в городе Челябинске.

Seliverstova I. N., Shakirova M. V.
Ural State University of Physical Culture,
Municipal Budget Institution "Sports City", Chelyabinsk

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK AT THE PLACE OF RESIDENCE IN THE CITY OF CHELYABINSK

Annotation. The article presents statistical data on the development of physical culture and sports work at the place of residence in the city of Chelyabinsk in the period from 2016 to 2022 according to the parameters of the activity of the Municipal Budget Institution "Sports City" (MBU "Sports City"): the dynamics of the number of people engaged in physical culture and sports; the number of sports facilities; characteristics of full-time employees of physical culture and sports; dynamics of sports development. The published material contains only some of them.

Keywords: physical culture and sports work at the place of residence of citizens, physical culture and sports in the city of Chelyabinsk.

Актуальность. Развитие структуры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства граждан одно из приоритетных направлений физкультурно-спортивного движения Российской Федерации.

По последним данным Росстата [5] населения города Челябинска составляет 1 189 525 человек, он является седьмым по численности населения городом России.

В январе 2011 года был создан МБУ «Спортивный город», основной целью которого является систематическое проведение физкультурно-спортивных занятий и содержание спортивных площадок по месту проживания граждан. Учреждение осуществляет свою деятельность во всех

районах города Челябинска. Администрация города Челябинска ставит перед муниципальным учреждением основную задачу – «увеличение количества официальных спортивных и физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий на базе муниципальных спортивных сооружений и проведенных занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан» [2].

Цель исследования – на основании статистических данных провести анализ развития физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Челябинске в период с 2016 по 2022 год.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были проанализированы

документы МБУ «Спортивный город», в том числе: Устав, государственные (муниципальные) задания, календарные планы спортивно-массовых мероприятий, отчетность по форме федерального государственного статистического наблюдения «Сведения о физической культуре и спорте (форма N 1-ФК)» за период с 2016 по 2022 год.

Одним из основных показателей успешности деятельности МБУ «Спортивный город» является количество занимающихся физической культурой и спортом. Так, например, в 2016 и 2017 году численность занимающихся составила по 3800 человек, в 2018 – 4280, 2019 – 8329, в 2020 году, несмотря на снижение численности в связи с карантинными мероприятиями, показатель составил 7285 человек, в 2021 – 8940, а в 2022 занималось уже 10243, что существенно отличается от показателей пятилетней давности. Причем с 2020 года наблюдается рост числа занимающихся зрелого и пожилого возраста.

Лимитирующим фактором для увеличения численности занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства является наличие спортивных сооружений (спортсооружений) [1]. Большая часть функционирующих физкультурно-спортивных сооружений находятся на балансе муниципалитетов [4], город Челябинск – не исключение.

Подавляющее большинство спортсооружений, находящихся в ведении МБУ «Спортивный город» являются плоскостными. Из них только одно стандартное футбольное поле, остальные представлены хоккейными коробками и мини-футбольными полями, как правило, в центре кварталов жилой застройки города. В среднем ежегодный рост числа таких спортсооружений составил 7,95% за весь изучаемый период. В последние три года наблюдается рост спортсооружений из числа объектов городской инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культурой и спортом. Если, в 2016 году данный показатель составлял 77 объектов, то в 2022 году уже 178 спортсооружений, из них: 70 спортивных площадок, три скейт-парка, 9 площадок с тренажера-

ми, одна лыжная база и 91 хоккейный корт.

Безусловно, эффективность физкультурно-спортивной работы во многом зависит и от кадров, её реализующих. Динамика численности штатных работников физической культуры и спорта МБУ «Спортивный город», к сожалению, показывает отсутствие стабильности в количестве работников учреждения. Начиная с 2020 года, отмечается рост штатных работников и, в настоящее время, составляет 74 сотрудника и, как положительный факт отметим, что из них высшее профессиональное образование имеют 42 человека, среднее – 31 и только один сотрудник не имеет профильного образования.

Высокая заинтересованность населения в занятиях физической культурой и спортом зависит и от разнообразия предложенной деятельности [3]. Развиваемые в МБУ «Спортивный город» виды спорта имеют тенденцию роста. Так, например, в 2016 и 2017 году развивалось всего пять видов спорта (футбол, хоккей, хоккей с мячом, дзюдо и каратэ), в 2018 году показатель вырос до 12 видов, в 2019-2020 годах составил 13 видов, в 2021 увеличился до 16 видов, в 2022 уже показатель составил 19 видов спорта, самыми популярными из них стали: футбол, хоккей, настольный теннис, северная (скандинавская) ходьба, баскетбол и скейтбординг.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие **выводы**:

– численность занимающихся в физкультурно-спортивных клубах по месту жительства МБУ «Спортивный город» города Челябинска имеет тенденцию роста (в среднем на 16,45 %). Особенностью является увеличение числа занимающихся зрелого и пожилого возраста,

– наиболее часто используемые в физкультурно-спортивной работе по месту жительства в городе Челябинске спортивные сооружения – плоскостные,

– МБУ «Спортивный город» города Челябинска нуждается в дополнительных штатных единицах работников физической культуры и спорта, а также в дополнительном стимулировании работников для ликвидации существующей «текучки» кадров,

–в развитии видов спорта в физкультурно-спортивной работе по месту жительства МБУ «Спортивный город» успешно ориентируется на потребности различных возрастных групп,

–деятельность МБУ «Спортивный город» способствует реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни!» в городе Челябинске [3].

Список литературы:

1. Абрамович, Д. В. Материально-техническая база, как важнейший элемент в развитии физической культуры и массового спорта (на примере г. Иркутска) / Д.В. Абрамович // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 9-13.

2. Распоряжение об утверждении муниципальной программы «Развитие и содержание муниципальных спортивных сооружений, организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в городе Челябинске» // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [Официальный сайт] – URL : <https://docs.cntd.ru/document/550344861> (дата обращения: 19.06.2023).

3. Селиверстова, И. Н. Анализ развития физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Челябинске (2016 –2021) / И. Н. Селиверстова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 372-377.

4. Сузикова, Т. С. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в отрасли физической культуры и спорта / Т. С. Сузикова, Н. Р. Арбузина // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2019. – № 1(29). – С. 62-66.

5. Численность населения Российской Федерации по муниципальным образованиям на 1 января 2023 года. Информа-

ционно-аналитические материалы // Федеральная служба государственной статистики [Официальный сайт]. – URL : <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13282> (дата обращения: 23.03.2023).

References

1. Abramovich, D. V. Material and technical base as the most important element in the development of physical culture and mass sports (on the example of Irkutsk) / D.V. Abramovich // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 4 (134). – P. 9-13.

2. Order on approval of the municipal program "Development and maintenance of municipal sports facilities, organization of mass sports and recreational activities in the city of Chelyabinsk" // Electronic Fund of legal and regulatory documents [Official website] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/550344861> (date addresses: 06/19/2023).

3. Seliverstova, I. N. Analysis of the development of physical culture and sports work at the place of residence in the city of Chelyabinsk (2016-2021) / I. N. Seliverstova // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2022. – № 4 (206). – Pp. 372-377.

4. Susikova, T. S. Trends and problems of development of the material and technical base in the field of physical culture and sports / T. S. Susikova, N. R. Arbuzina // Bulletin of the Siberian Institute of Business and Information Technologies. – 2019. – № 1(29). – Pp. 62-66.

5. The population of the Russian Federation by municipalities as of January 1, 2023. Information and analytical materials // Federal State Statistics Service [Official website]. – URL : <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13282> (accessed: 03/23/2023).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Селиверстова Ирина Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры управления физической культурой, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

Телефон: 8(904)8110633

Эл. почта: seliverstovme@yandex.ru

Шакирова Мария Вячеславовна – доцент кафедры управления физической культурой, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.
454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
Телефон: 8(902)6102015
Эл. почта: shakirova_maria@bk.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Seliverstova Irina Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture Management, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, st. Ordzhonikidze, 1
Phone: 8(904)8110633

Shakirova Maria Vyacheslavovna – Associate Professor, Department of Physical Culture Management, Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia.
454091, Chelyabinsk, st. Ordzhonikidze, 1
Phone: 8(902)6102015

*Бренч С. В. , Кузьмин А. М.
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия
brenchl@mail.ru
kuzminaa74@mail.ru*

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЦЕННОСТИ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты массового опроса по выявлению системы профессионально значимых ценностей у студентов Уральского государственного университета физической культуры. Отслеживались такие позиции, как удовлетворенность молодых людей выбором своей будущей профессии, учебного заведения; представления о будущей работе; мотивы стремления получить высшее образование. У значительной части студентов выявлены явные противоречия в системе жизненных и профессиональных ценностей.

Ключевые слова: профессиональные ценности, студенты вуза физической культуры, письменный опрос, профессиональная деятельность.

*Brench S. V. , Kuzmin A. M.
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia
brenchl@mail.ru
kuzminaa74@mail.ru*

ORIENTATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE ON THE VALUES OF FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. The article presents the results of a mass survey to identify a system of professionally significant values among students of the Ural State University of Physical Culture. The following positions were monitored: satisfaction of young people with the choice of their future profession, educational institution; ideas about future work; motives for seeking higher education. A significant part of the students revealed obvious contradictions in the system of life and professional values.

Keywords: professional values, students of the university of physical culture, written survey, professional activity.

Проблема воспитания профессиональных ценностей будущих специалистов физической культуры и спорта имеет высокую степень актуальности. Известно, что система ценностей личности определяет линию поведения человека, его отношение к другим людям, к многообразным явлениям жизненных реалий.

Ключевым направлением в таких условиях вступает процесс воспитания у студентов системы ведущих ценностей в будущей профессиональной деятельности, выстраивании иерархии аксиологических приоритетов у обучающихся в вузе.

Наше исследование предполагало изучение ориентации студентов вуза физи-

ческой культуры на ценности будущей профессии. Мы стремились выяснить:

- как относятся обучающиеся к будущей работе;

- каково соотношение их жизненных и профессиональных перспектив.

Нами было проведено исследование по выявлению у студентов системы профессионально значимых ценностей на факультете летних видов спорта Уральского государственного университета физической культуры.

В массовом опросе приняло участие 120 человек, обучающихся на 2-4 курсах вуза. В организации диагностического принимали участие аспиранты Р. И. Габ-

дуллин [3], М. А. Артемьева [2] (научный руководитель, профессор А. М. Кузьмин).

Для решения поставленных задач использовалась методика М. Рокича [1]. К достоинствам данной методики относятся: универсальность для различных групп испытуемых, удобство и экономичность в проведении исследования и обработке результатов, гибкость в её использовании [2]. Данная методика неоднократно доказывала свою эффективность в выявлении системы ценностных ориентаций представителей различных профессий (врачей, преподавателей, учителей и др.).

Таблица 1 – Результаты исследования ценностных ориентаций студентов УралГУФК (кол-во человек)

Место	1	2	3	4	5	6	0
Виды ценностей							
1 Приятное времяпровождение, отдых	5	11	16	13	10	0	0
2 Высокое материальное благосостояние	2	3	10	15	20	5	0
3 Поиск и наслаждение прекрасным	5	7	13	12	10	8	0
4 Помощь и милосердие к другим людям	15	20	12	8		0	0
5 Любовь	15	19	14	6	0	0	1
6 Познание нового в мире, природе, человеке	5	7	6	5	21	11	0
7 Высокий социальный статус и управление людьми	7	9	0	10	15	12	2
8 Признание и уважение людей и влияние на окружающих	12	15	20	5	3	0	0
9 Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	2	3	1	13	11	5	20
10 Общение	6	4	15	20	10	0	0
11 Здоровье	20	11	10	10	4	0	0

Анализ данных таблицы свидетельствует, что большинство студентов на первое место ставит такую терминальную ценность как «здоровье».

На втором месте у студентов преобладает категория «помощь и милосердие к другим людям», и практически столько же занимает категория «любовь». Данный факт может свидетельствовать об усилении гуманистической направленности современных социальных институтов, а также может быть обусловлен возрастными особенностями студентов.

На третьей позиции у студентов находятся категории «признание и уважение людей и влияние на окружающих», что может определяться влиянием физкультурно-спортивной среды на личность.

Кроме того, применялась методика С. С. Бубновой [4], в основе которой лежит положение о том, что представления о значимых ценностях формируются в процессе социализации личности в результате интерпретации общекультурных ценностей. Методика содержит 66 закрытых вопросов, направленных на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Результаты опроса представлены в таблице 1.

На четвертом месте у студентов находится категория «общение». В настоящее время процесс общения трансформируется в виртуальную среду, ослаблен его эмоциональный аспект, этим можно объяснить данный феномен.

На пятом месте у студентов расположилась категория «познание нового в мире, природе, человеке», а также «высокое материальное благосостояние». Последнее свидетельствует о преобладании в структуре личности принципов гедонизма. Что является в настоящее время скорее нормой в нравственных установках личности молодых людей, что обусловлено трансформацией личности в плане материальных запросов.

Шестое место занимает категория «высокий социальный статус и управление людьми», что, на наш взгляд, является объективным фактом, так как стремление к определенному статусу в обществе у молодежи является закономерным процессом.

И последнее место по результатам опроса у студентов заняла категория «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе». Данный факт характеризует отсутствие желаний у студентов заниматься общественными делами, что очевидно связано с размыванием значимости социальных отношений и стремлением индивидуализировать свою жизнедеятельность.

На следующем этапе исследования мы отслеживаем ориентацию студентов на ценности будущей профессиональной деятельности. С этой целью проводился письменный опрос, в котором было необходимо выяснить: довольны ли юноши и девушки выбором своей будущей профессии, тем учебным заведением, где они обучаются? Какую работу им хотелось бы иметь по окончании вуза?

Полную удовлетворенность сделанным профессиональным выбором высказали 60,8 % опрошенных. Недовольство своим выбором выразили 15,3 %. Около четверти отвечающих – 29,3 %, не имеют четкой позиции по данному вопросу.

Отвечая на уточняющие вопросы, большинство респондентов отметили, что выбор профессии – это «не выбор на всю жизнь» (69,8 %); противоположного мнения придерживаются 22,5 %; 7,7 % затруднились с ответом.

На вопрос: «Почему Вы стремитесь получить высшее образование?» 27,9%

Таблица 2 – Представление студентов о будущей работе

№ п\п	Определение будущей работы	Результат, %
1	Хорошая оплата без особого напряжения	30
2	Любая работа с высокой оплатой	21
3	Работа по специальности	19
4	Чистая, интеллигентная работа	14
5	Творческий труд	11
6	Работа на руководящей должности	5

Из таблицы видно, что более половины опрошенных намерены найти работу,

студентов ответили «чтобы получить специальные знания, стать хорошим профессионалом»; 26,8 % – «чтобы получить новые знания, расширить свой кругозор»; 21,7 % – «чтобы иметь диплом для устройства на хорошую работу»; 14,8 % – «чтобы сделать карьеру»; 8,8 % – «потому что так приятно».

Значительная часть респондентов (71,5 %) высказала убеждение в том, что высшее образование позволяет сделать успешную карьеру и способствует реализации жизненных целей. В то же время, 46,9 % студентов убеждены в том, что сегодня и не имея диплома о высшем образовании, можно добиться успеха в жизни и в профессиональной деятельности. Подобный разброс мнений демонстрирует наличие у будущих специалистов внутренних противоречий относительно заданных вопросов.

Ответы на вопрос относительно дальнейших жизненных планов распределились следующим образом:

- буду работать по полученной специальности – 51,6 % ;
- займусь поиском места с достойной зарплатой – 19,8 %;
- хочу иметь собственное дело – 12,7 %;
- пойду учиться дальше – 10,4 %;
- другие планы – 5,5 %.

По поводу других планов встречались такие ответы: «удачно выйти замуж» (пожелание девушек), «уехать на ПМЖ за рубеж», «жить как распорядится судьба».

Опрос, касающийся представления обучающихся о будущей работе, проясняет отношение к труду в целом, а также к выбранной профессии (таблица 2).

не требующую напряжения и приложения усилий, но в то же время хорошо оплачи-

ваемую. Желание работать по специальности уступает вышеуказанной мотивации. Достаточно небольшое число студентов ориентировано на творческий труд, а еще меньше на руководящую работу. Последний факт можно объяснить, на наш взгляд, опасением нести ответственность за подчиненных и за результаты коллективной деятельности.

Подводя итог представленным выше результатам опроса будущих бакалавров физической культуры, можно констатировать следующее. У значительной части обучающихся наблюдаются явные противоречия в системе жизненных и профессиональных ценностей, что обуславливает неоднозначное отношение к будущей профессии. Низкий уровень профессиональной мотивации (т.е. недовольство собственным выбором) показали 15,3 % студентов. Отсюда – их ориентации в основном на материальные ценности, желание иметь хороший заработок. В то же время, молодые люди хотят интересной жизни, полной ярких впечатлений, иметь творческую работу, не требующую большого напряжения и ответственности, при этом отмечается достаточно низкий уровень социальной активности.

Проведенное исследование заставляет задуматься о необходимости более глубокого изучения проблемы ориентации студентов вуза физической культуры на

ценности будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Акимова, М. К. Психологическая диагностика / Под ред. М. К. Акимовой. – СПб. : Питер, 2005. – 303 с.
2. Артемьева, М. А. Опросник ценностей как метод психолого-педагогической диагностики будущих юристов в образовательном процессе вуза // М. А. Артемьева // Проблемы подготовки научных и научно-исследовательских кадров : сб. научн. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 16. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С.3-8.
3. Габдуллин, Р. И. Проблема воспитания социально-значимых ценностей студентов-спортсменов / Р. И. Габдуллин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : сб. научн. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 16. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С 42-46.
4. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика личностей и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Майнулов. – М. : Изд-во ин-та психотерапии, 2002. – 194 с.
5. Шалова, С. Ю. Профессиональные ценности в системе ценностных ориентаций студентов педвуза / С. Ю. Шалова // Интернет-журнал «Науковедение». – 2013. - № 3. – С. 70-77.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИК У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Аннотация. Статья посвящена описанию организации и содержания практик в соответствии с требованиями стандартов ФГОС ВО для подготовки студентов по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» (уровень бакалавриата). В статье формулируются цели практик разных типов (учебной и производственной).

Ключевые слова: практика, направление подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» учебная практика, производственная практика, бакалавриат.

N.A. Radionova, I.A. Freinkina

ORGANIZATION OF PRACTICES FOR STUDENTS FOR THE DIRECTION OF TRAINING 49.03.03 "RECREATION AND SPORTS AND HEALTH TOURISM"

Abstract . The article is devoted to the description of changes in the amount of hours and the content of practices in accordance with the requirements of the new standards of the Federal State Educational Standard for the preparation of students in the direction 49.03.03 "Recreation and sports and health tourism". The goals of various types of practices (educational and industrial) are formulated.

Keywords: practice, the direction of training 49.03.03 "Recreation and sports and health tourism", educational practice, industrial practice, bachelor's degree.

Практическая подготовка обучающихся по программам бакалавриата определяется учебным планом, разработанным в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО). В действующем ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, на блок практик должно быть отведено не менее 30 зачетных единиц.

В основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.03. Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» типами задач профессиональной деятельности выпускников являются следующие: организационно-методический; педагогический; рекреационно-оздоровительный.

Исходя из типов задач профессиональной деятельности, профиля подготовки и ФГОС ВО были определены следующие виды практик: учебная (ознакомительная) практика, учебная (педагогическая) практика, производственная (профессионально-ориентированная) практика, производственная (преддипломная) практика.

Первая практика с которой встречаются студенты в конце первого года обучения – учебная (ознакомительная) практика. Учебная практика является первоначальным этапом формирования профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Организациями для проведения практики выбраны учреждения дополнительного образования детей, с которыми у вуза заключен договор на проживание практиков.

Цель учебной практики – формирование у студентов представления о специфике профессиональной деятельности организатора детско-юношеского туризма, получение и навыков работы с детьми. В рамках практики студенты выполняют следующие виды работ: дают характеристику профильной организации, являющейся базой практики, проводят анализ туристских ресурсов для спортивно-оздоровительного туризма, разрабатывают перечень мероприятий краеведческой направленности, составляют базу данных спортсменов, формируют план воспитательной работы.

Вторую практику, учебную (педагогическую) студенты проходят в третьем семестре. Цель данной практики – получение педагогических навыков, а также при-

обретение и формирование профессиональных компетенций в области тренировочного процесса в сфере спортивного туризма. Студенты во время практики выступают в роли помощника педагога дополнительного образования. Важная задача, решаемая в рамках учебных практик – это подготовка обучающихся-практикантов к выполнению педагогических задач профессиональной деятельности по реализации программ в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. В ходе практики, обучающиеся выполняют следующие виды деятельности: дают общую характеристику базы практики, разрабатывают инструкцию по технике безопасности для обучающихся; составляют план учебного занятия; определяют антропометрические показатели участников туристских соревнований; проводят обучение двигательным действиям в учебно-тренировочной деятельности; проводят самооценку педагогической деятельности; составляют этические правила поведения педагогических работников.

Цель производственной (профессионально-ориентированной) практики – получение опыта профессиональной деятельности, а также приобретение и формирование профессиональных компетенций в должности инструктора-проводника. В ходе практики, обучающиеся выполняют следующие виды деятельности: дают общую характеристику профильной организации; составляют инструктажа по технике безопасности (по видам туризма); дают характеристика общей физической и специальной подготовки для участия в походе (пешем, водном, спелео, лыжном); принимают участие в разработке (пешего, водного, спелео, лыжного) похода, принимают участие в (пешем, водном, спелео, лыжном) походе и составляют отчет о прохождении туристского спортивного маршрута.

Производственная (профессионально-ориентированная) практика рассчитана на 4 семестра и осуществляется в 4, 5, 6, 7 семестрах. Данный вид практики ориентирован на разработку и участие студентов в походах различных видов туризма. Виды туризма соотносятся с дисциплинами, которые изучались в предшествующем семестре. Так в третьем семестре студенты изучают дисциплину: «Пеший туризм», а в четвертом семестре во время

прохождения практики на базе Федерации спортивно-оздоровительного туризма Челябинской области, участвуют в разработке и прохождении пешего степенного похода. В пятом семестре студенты изучают дисциплину «Спелеотуризм», завершает семестр практика, во время которой студенты разрабатывают и участвуют в походе с целью посещения пещер. В шестом семестре, после изучения дисциплины: «Водный туризм», студенты во время прохождения практики разрабатывают водный маршрут и совершают водный поход по рекам Челябинской области. В седьмом семестре во время прохождения практики предусмотрен лыжный поход, либо пеший поход в зимних условиях. Виды туризма для организации практик подобраны исходя из особенностей региона расположения университета, а именно Челябинской области и с учетом туристских ресурсов и туристских возможностей данного региона.

Завершающим видом практики является, производственная (преддипломная) практика. Целью преддипломной практики является приобретение и формирование профессиональных компетенций в должности инструктора-методиста. Во время преддипломной практики студенты должны выполнить следующие виды деятельности: провести мониторинг физического состояния обучающихся, подобрать средства физической реабилитации для спортсменов, занимающимися спортивным туризмом, разработать план воспитательной работы для обучающихся, разработать методические материалы по экскурсионному обслуживанию, рассчитать экономические затраты на проведение (внедрение) разрабатываемых спортивно-оздоровительных услуг, написать научную статью.

Каждый вид практики начинается с организационного собрания, на которой руководить по практической подготовке от университета знакомит студентов со сроками практики, заданиями для обучающегося, выполняемые в период прохождения практики; требованиями к оформлению и содержанию отчетов и отчетной документации, критериями оценивания отчетов по практике. Во время организационного собрания руководитель практики проводит инструктаж по технике безопасности для студентов-практикантов. По окончании каждого вида практики проводится защита отчетов по

практике, в рамках которой студенты при помощи презентации докладывают о результатах практики, проводится обсуждение проделанной работы студентов.

При организации каждого из рассмотренных видов практик, значительная роль отводится руководителю практики. Именно он помогает студентам решить самые разнообразные вопросы возникающие в ходе прохождения практик. К основным обязанностям руководителя практики входит следующее: согласование базы практики, составление и согласование с руководителем базы практики совместного графика работы, индивидуальных планов практики, составление методических рекомендаций по практике для студентов, с обязательным размещением их на электронной образовательной среде, проведение консультаций со студентами по вопросам касающихся практики, осуществления контроля содержания и сроков прохождения практики студентами, контроль качества выполняемой работы студентов во время прохождения практики. Также руководитель осуществляет проверку отчетной документации студентов, заполняет бланк оценки уровней сформированности компетенций по результатам практики, аттестует их составляя отчет руководителя по практической подготовке по каждому виду практики [2, с. 154].

Практическая подготовка является неотъемлемой частью становлению бакалавров как профессионалов на этапе обучения в вузе. Все рассмотренные виды практик позволят будущим выпускникам получить опыт профессиональной деятельности, быть готовыми к самостоятельному решению проблем, получить навык взаимодействия с коллегами и детьми, иметь опыт проектной деятельности, уметь рационально использовать полученные знания и стремиться к постоянному самосовершенствованию.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Радионова Наталья Анатольевна – старший преподаватель кафедры туризма и сервиса, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия.

454091 г. Челябинск, ул Орджоникидзе, 1

E-mail: talitolna@rambler.ru

Тел.: 8-919-34-38-944

Литература

1. Багаутдинова, Н.В. Практики ФГОС 3++ в физкультурном вузе: организация и первые результаты Н. В. Багаутдинова, Э.Р. Диких // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 17–21.

2. Ланина, С.Ю. Организация практической подготовки студентов магистратуры «Профессиональное образование» С.Ю. Ланина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 152–155.

3. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" : приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 943 // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_280723/ (дата обращения: 23.01.2023).

REFERENCES

1. Bagautdinova, N.V. and Dikikh, E.R. (2021), "Practices fgos 3 ++ at the physical university: organization and first results", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 11 (201), pp. 17–21.

2. Lanina, S.Y. (2021), "Organization of practical training for "professional education" masrer students", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 8 (198), pp. 152–155.

3. Ministry of Education and Science of Russian Federation (2017), "On the approval of the federal state educational standard of higher education - bachelor's degree in the direction of training 49.03.03 "Recreation and sports and health tourism", Order of the dated 09.19.2017 N 943, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_280723/ (date of access: 23.01.2023)

Фрейнкина Ирина Александровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры туризма и сервиса, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия.

454091 г. Челябинск, ул Орджоникидзе, 1

E-mail: freinkina@mail.ru

Тел.: 8-919-31-87-519

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Radionova Natalya – senior teacher, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

E-mail: talitolna@rambler.ru

Phone: 8-919-34-38-944

Freinkina Irina – candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

E-mail: freinkina@mail.ru

Phone: 8-919-31-87-519

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕФИНИЦИЙ «СОСТЯЗАНИЕ» И «СОРЕВНОВАНИЕ» В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются понятия состязание и соревнование. Произведен анализ их логической взаимосвязи, указываются принципиальные различия и сходства. Отмечается, что соревновательная деятельность способствует созданию условий существенно отличающихся от тренировочных.

Ключевые слова: соревнование, состязание, соревновательный метод, соревновательная деятельность, спорт, физическая культура, дефиниция.

COMPARATIVE ANALYSIS OF DEFINITIONS CONTEST AND COMPETITION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article discusses the concepts of competition and competition. The analysis of their logical relationship is made, the fundamental differences and similarities are indicated. It is noted that competitive activity contributes to the creation of conditions significantly different from training.

Keywords: competition, competition, competitive method, competitive activity, sport, physical culture, definition.

ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается смысл и принципиальное отличие в понятиях соревнование и состязание, используемые в терминологии физической культуры и спорта? Этими вопросами задаются учёные, спортсмены, тренера, педагоги, специалисты физической культуры и спорта на протяжении своего профессионального, творческого, научного, жизненного пути. Основной корень проблемы таится в том, что с одной стороны вышеуказанные определения у подавляющего большинства представляют собой слова синонимы, ассоциирующиеся со спортом и не имеющие особых отличий в структуре их мировоззрения. С другой стороны, возникает необходимость на основе ретроспективного анализа исследуемых нами дефиниций привести их унификацию и выявить их отличительные черты.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Толковый словарь спортивных терминов определяет спорт собственно как соревновательную деятельность, подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения связанные с этой деятельностью [1,4]. Спорт является

неотъемлемой частью культуры современной цивилизации. Его специфика обеспечивает эффективное выполнение различных социальных функций. Участие в соревнованиях всегда отличается от условий тренировочных занятий. Авторы научного исследования, рассматривающие дефиниции понятий состязание и соревнование отмечали, что отличительным признаком соревнования является соперничество. По их мнению, соперничество является стимулом необходимым для проявления максимального уровня человеческих возможностей, что способствует их совершенствованию в условиях высокой конкуренции [3]. В связи с этим значительная часть специфических явлений в сфере спорта происходит по законам соревновательной деятельности и рассматривается как фактор физического воспитания. Для более полного рассмотрения составных частей спорта, а именно исследуемых нами определений, обратимся к специальной литературе и проведем анализ.

В толковом словаре спортивных терминов определено, что соревнования различные по характеру деятельности, масштабу, целям представляют собой специально организованные мероприятия,

участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определённого результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком – либо виде спорта, спортивной дисциплине [4].

Толковый словарь русского языка даёт определение соревнованию как форме деятельности (работы, игры), при которой участвующие стремятся превзойти друг друга. Произошло от производных слов соревновать, соревноваться. Лев Николаевич Толстой использовал глаголы «соревновать», «соревноваться» просвещению («Война и мир»), в значении заботиться вместе с кем-то о просвещении, усердствовать в чём-то с кем-то, соответственно ревностно стремиться отличиться в каком-нибудь деле [8].

В комплексном словаре русского языка указано, что соревнование представляет собой спортивную встречу для установления первенства по какому-либо виду спорта [2].

В толковом словаре под редакцией Д.Н. Ушакова под соревнованием рассматривается социалистическое соревнование среди трудящихся, направленность которого заключалась в повышении производительности социалистического труда, лучшей организации и выполнении всех видов работ и деятельности, способствующих повышению качества и темпов социалистического строительства. Основным принципом социалистического соревнования заключался в товарищеской помощи оставшим со стороны передовых для достижения общего подъёма [5].

В словарях русского языка, под соревнованием среди трудящихся понималось соревнование за перевыполнение плановых обязательств [6,8].

В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации спортивным соревнованием является состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания. Проводится спортивное соревнование по утверждённому его организатором положению.

Состязание – это процесс, характеризующий только соревновательную деятельность спортсменов, не охватывающий при этом весь комплекс других видов деятельности, сопряжённых со спортивным соревнованием: соучастие тренеров, судей, организаторов, болельщиков, и их взаимоотношения [1,4].

Состязание, состязания – организованное спортивное соревнование на первенство в чём-нибудь. Образовано от глагола состязаться, т.е. стремиться превзойти кого-либо, в чём-либо, стараясь добиться лучших результатов [5].

В научной литературе различают следующие виды соревнований: дополнительные, заочные, квалификационные, командные, контрольные, лично-командные, личные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, соревнования с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные, учебные, коммерческие, мемориальные, соревнования «с листа» [1]. В целях поиска и анализа общих черт и различий между соревнованиями и состязаниями из вышеуказанного перечня остановимся на некоторых из них. Анализируя каждый из видов соревнований, фокус внимания авторов настоящей статьи остановился на соревнованиях тренировочных, учебных и соревнованиях с листа. Тренировочные представляют собой состязания, проводимые в ходе тренировочного процесса и направленные на повышение уровня подготовленности спортсмена. Учебные соревнования являются состязания, проводимые непосредственно на учебных занятиях (уроках) по физической культуре (физической подготовке). Соревнования «с листа» представляют собой вид состязаний, на которых содержание (программа) сообщается участникам внезапно перед стартом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог рассматриваемых нами дефиниций можно сделать вывод, что сами по себе определения представляют собой составную часть спорта и являются словами синонимами. Соревнования от состязаний отличаются тем, что проводятся в соответствии с положениями и утвержден-

ными официальными правилами, обеспечивающие наличие судей, официальных представителей, зрителей. Состязания же в свою очередь, как правило, проводятся по упрощенным правилам в виде соревнований «с листа», учебных и тренировочных, что способствует эффективному решению задач физического совершенствования обучающихся в учебно-образовательных и спортивных организациях.

Чем чаще тренерский состав будет реализовывать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», тем всё больше стресс и тревога станет неотъемлемой частью жизни атлетов, что будет способствовать максимальной мобилизации сил в условиях конкурентной борьбы под названием спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
2. Комплексный словарь русского языка / Тихонов А.Н. и др. Под ред. д-ра филол. наук А.Н. Тихонова: М.: Рус. яз., 2001. – 1229 с.
3. Состязание как средство повышения интенсификации и качества учебного процесса / А. М. Андросов, А. В. Горохов, Ю. В. Яковлев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 20-24.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. - М.: Астрель : АСТ, 2001. – 1499 с.
6. Толковый словарь русского языка конца XX века. Языковые изменения. Под ред. Г.Н. Складерской. Российская академия наук, Институт лингвистических исследований. Изд-во «Фолио-Пресс». СПб., 2000.
7. Толковый словарь русского языка с включением сведений о происхождении слов / РАН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. Отв. ред. Н.Ю. Шведова. – М., 2007: Издательский центр «Азбуковник». -1175 с.
8. Толковый словарь современного русского языка. Языковые изменения конца XX столетия / ИЛИ РАН; Под ред. Г.Н. Складерской. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 994 с.

REFERENCES

1. Bleer A.N. Terminology of sports. Explanatory dictionary-reference/A.N. Bleer, F.P. Suslov, D.A. Tyshler. – М.: Publishing center "Academy", 2010. – 464 p.
2. Comprehensive dictionary of the Russian language / Tikhonov A.N. et al. Edited by Doctor of Philology A.N. Tikhonov: М.: Rus. yaz., 2001. – 1229 p.
3. Androsov, A. M. Competition as a means of increasing the intensification and quality of the educational process / A. M. Androsov, Yu. V Yakovlev, A. O. Tsyganok, V. V. Serdyukovsky // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2019. - No. 3 (169). - P. 20-24.
4. Terminology of sports. Explanatory dictionary of sports terms About 9500 terms / Comp. F.P. Suslov, D.A. Tyshler. – М.: SportAkademPress, 2001. - 480 p.
5. Explanatory dictionary of the Russian language / edited by N. D.N. Ushakov. - М.: Astrel: AST, 2001. – 1499 p.
6. Explanatory dictionary of the Russian language of the end of the XX century. Language changes. Edited by G.N. Sklyarevskaya. Russian Academy of Sciences, Institute of Linguistic Research. Publishing house "Folio-Press". St. Petersburg, 2000.
7. Explanatory dictionary of the Russian language with the inclusion of information about the origin of words / RAS. V.V. Vinogradov Institute of the Russian Language. Ed. by N.Y. Shvedova. – М., 2007: Publishing Center "Azbukovnik".-1175 p .
8. Explanatory dictionary of the modern Russian language. Linguistic changes of the end of the XX century / OR RAS; Edited by G.N. Sklyarevskaya. – М.: LLC "Astrel Publishing House": LLC "AST Publishing House", 2001. – 994 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Сорокин Василий Петрович – доктор педагогических наук, профессор, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург
194064, г. Санкт-Петербург, К-64, Тихорецкий проспект, д.3
vas@mail.ru

Федюк Николай Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург
194064, г. Санкт-Петербург, К-64, Тихорецкий проспект, д.3
vas@mail.ru

Сорока Алексей Владимирович – преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург
194064, г. Санкт-Петербург, К-64, Тихорецкий проспект, д.3
vas@mail.ru

Семенихин Денис Владимирович – преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург
194064, г. Санкт-Петербург, К-64, Тихорецкий проспект, д.3
vas@mail.ru

Саенко Денис Викторович – преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург.
194064, г. Санкт-Петербург, К-64, Тихорецкий проспект, д.3
vifk.sila@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Sorokin Vasily Petrovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Military Academy of Communications, St. Petersburg
194064, St. Petersburg, K-64, Tikhoretsky Prospekt, 3
vas@mail.ru

Fedyuk Nikolay Sergeevich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Military Academy of Communications, St. Petersburg
194064, St. Petersburg, K-64, Tikhoretsky Prospekt, 3
vas@mail.ru

Soroka Alexey Vladimirovich – teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg
194064, St. Petersburg, K-64, Tikhoretsky Prospekt, 3
vas@mail.ru

Semenikhin Denis Vladimirovich – teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg
194064, St. Petersburg, K-64, Tikhoretsky Prospekt, 3
vas@mail.ru

Denis Viktorovich Saenko – teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg.
194064, St. Petersburg, K-64, Tikhoretsky Prospekt, 3
vifk.sila@mail.ru

УДК 797.1

Довнар А. Ю.
Уральский государственный университет физической культуры
Россия, Челябинск
any1977@bk.ru

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В настоящее время в теории и методике гребного спорта продолжается поиск более эффективных путей повышения качества специальной подготовки спортсменов. Целью нашей работы было: оценить эффективность педагогического контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов байдарочников в годичном цикле подготовки.

В работе раскрываются теоретические аспекты особенностей контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов. Также были рассмотрены основные существующие методики контроля выносливости.

В ходе работы была представлена технология организации опытно-экспериментальной работы с интерпретацией результатов.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что педагогический контроль позволяет оценивать не только среднее групповой уровень развития специальной выносливости, но и выявлять индивидуальные параметры спортсменов, которые отражали соотношение развития компонентов скоростно-силовой выносливости.

Ключевые слова: *непрерывный метод тренировки, повторный метод тренировки, переменный метод тренировки, «Фартлек», интервальный метод тренировки, гликолитический механизм.*

Dovnar A. Yu.
Ural State University of Physical Culture
Russia, Chelyabinsk
any1977@bk.ru

MONITORING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE AMONG ROWERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Abstract. Currently, the theory and methodology of rowing continues to search for more effective ways to improve the quality of special training of athletes. The purpose of our work was to evaluate the effectiveness of pedagogical control over the level of development of special endurance among kayakers in the annual training cycle. The paper reveals the theoretical aspects of the features of monitoring the level of development of special endurance in rowers. The main existing methods of endurance control were also considered. In the course of the work, the technology of organizing experimental work with the interpretation of the results was presented. The analysis of the obtained results allowed us to conclude that pedagogical control allows us to evaluate not only the average group level of development of special endurance, but also to identify individual parameters of athletes that reflected the ratio of the development of components of speed and strength endurance.

Keywords: *continuous training method, repeated training method, variable training method, "Fartlek", interval training method, glycolytic mechanism.*

Актуальность.

За последние годы значительно возросла тренировочная нагрузка при подготовке спортсменов. Это привело к тому, что спортсменам зачастую приходится выполнять работу в тренировочных режимах, близких к пределу функциональных возможностей их организма.

При этом возросла вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия, этапа тренировки, что может отрицательно сказаться не только на спортивных результатах, но и на здоровье юных гребцов. Поэтому педагогический контроль за уровнем физического развития и функционального состояния а также учет возрастных особенностей при обучении и тренировке юных спортсменов приобрел особое значение.

Эффективность тренировочного процесса гребцов в большей мере зависит от уровня увеличения специальной выносливости. При этом несомнен тот факт, что эффективность качества повышения уровня специальной выносливости в процессе подготовке гребцов должна подтверждаться методами педагогического контроля. Это и определило выбор темы нашего исследования.

Цель исследования: оценить эффективность педагогического контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов байдарочников в годичном цикле подготовки

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юношей байдарочников 14-16 лет.

Предмет исследования: средства и методы педагогического контроля в подготовке гребцов

Гипотеза: Развитие специальной выносливости у юношей байдарочников 14-16 лет будет проходить эффективнее если:

в годичном цикле подготовки будет осуществляться контроль за уровнем развития физических качеств;

и по результатам исследования будут своевременно внесены коррективы в тренировочный процесс

Организация исследования

Наблюдения проводили за тренировкой гребцов 14-16 лет в процессе много-

летней подготовки в СДЮСШОР № 11. Период наблюдений состоял из двухгодичных циклов, В первом году обучения эксперимент проводился с юношами 14-15 лет; во втором соответственно с 15-16 летними.

Контрольные соревнования по специальной физической подготовке (СПФ) проводились в районе Шершневого водохранилища и реки Миасс Контрольные дистанция 50, 100, 250 и 500 м испытуемые проходили в прибрежной зоне против течения с раздельного старта, а дистанцию 1000, 5000 м - по кругу.

Контрольные испытания в оценке общей физической подготовки проводили в начале и конце подготовительного этапа, а СФП оценивали в основном и соревновательных периодах в годичном тренировочном цикле

Всего в эксперименте было занято 30 юношей с которыми было проведено 751 занятие с общим объемом 2518 часов.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки соответственно в первом и втором годах обучения 75 и 25% и 65 и 35% соответственно.

В учебно-тренировочных занятиях подготовительного периода в ЭГ и КГ три раза в недельном цикле отводилось развитию силовых качеств.

Развитие силовых качеств с юношами гребцами осуществляя ли в зависимости от этапов подготовительного периода; абсолютная сила – в период осенне-зимнего этапа, скоростно-силовые качества и силовая выносливость на зимнем этапе и скоростно-силовые качества на весеннем этапе.

Развитие общей и скоростной выносливости, а также быстроты в обеих группах осуществлялось путем применения бега на местности, спортивных игр, гимнастики и плавания и различных общеразвивающих гимнастических упражнений, рекомендованных литературными данными.

В основном периоде общая физическая подготовка в экспериментальных группах применялась так же разнонаправлено, как и в подготовительном.

Занятия в наблюдаемых группах проводились под руководством одного тренера

и по единому тренировочному плану, как в подготовительном, так и в основном периодах подготовки.

В результате проведенного изучения структуры и планирования подготовки гребцов юношей было выявлено, что соотношение средств ОФП и СФП в процессе тренировки гребцов байдарочников было следующими: Непрерывный метод можно использовать на протяжении всех периодов тренировки. Однако наиболее не целесообразен он в первой половине подготовительного периода. подготовительный период ОФП – 75% и СФП 25%; основной период ОФП – 40% и СФП – 60% в целом на год – ОФП – 57% и СФП - 43%.

Распределение средств общей физической подготовки (от 100% запланированного времени на СФП) – силовая подготовка 45 %, беговая подготовка 15-20, спортивные игры 15-18 – гимнастика 10%.

Распределение времени на развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки (от 100% общего времени занятий) составляло: средствами общей специальной подго-

Таблица 1- Объем выполненной тренировочной нагрузки гребцов на байдарках и каноэ за период наблюдений

Направление работы	Первый год	Второй год
Объем гребли в лодках, км в том числе:	1400	1500к
при интенсивности гребли 70-80%, км	100	120 км
На отрезках большей мощности (500-1500 м) при интенсивности 80-90% км;	30	40
на отрезках субмаксимальной мощности (200-300м) при интенсивности и 90- 95% км;	10	20
на отрезках максимальной мощности (50-150 м) 95-100%;	5	6
Объем ОФП, в час	351	390
Соотношение средств общей и специальной физической подготовки,%	75 и 25%	65 и 35%

Контрольные тесты по общей физической подготовке были составлены с учетом необходимости всесторонней проверки физической подготовленности юношей : бег 30 м с/х,60 м с/х, 1000 м с/х, подтяги-

товки: - общей выносливости – 40% силовой выносливости 40, скоростной выносливости 10 и быстроты - 10%;

Средствами специальной подготовки: – общей выносливости – 60% скоростной выносливости 30% и быстроты – 10%;

Объем гребли в лодках в процессе тренировки юношей – 1400-1500 км, в том числе: при интенсивности гребли 70-80% – не более 100-120 км на отрезках субмаксимальной и большей мощности (500-1500 м) при интенсивности 80-90% не более 30-40 км на отрезках субмаксимальной мощности (200-300м) и при 90-100% не более 10-20 км на отрезках максимальной мощности [50-150 м];

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На этапе констатирующего эксперимента было проведено изучение структуры и планирования подготовки гребцов, при этом мы учитывали объем гребли в лодках, интенсивность работы, определяли соотношение средств общей и специальной физической подготовки в годичном тренировочном цикле. Результаты представлены в таблице 1

вание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в висе на перекладине, толчок штанги весом 20 кг за 30 секунд и тяга штанги весом 20 кг до груди в наклоне на количество раз.

Таблица 2 –Показатели общей физической подготовленности гребцов на байдарке и каноэ в беге

Этапы наблюдения	Бег 30 м, сек		Бег 60 м, сек		Бег 1000 м, сек	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Начало сезона	4,5±0,2	4,5±0,8	9,5±0,4	9,5±0,37	2,37,8±0,5	2,39,5±0,45
Конец сезона	4,1±0,2	4,1±0,8	9,04±0,38	9,05±0,4	2,03,3±0,44	2,02,3±0,5
Прирост, %	9,6	9,7	4,9	5,0	16,9	18,3

Как видно из представленных табличных материалов за период начального этапа наблюдений показатели контрольного тестирования улучшились в контрольной и экспериментальной группах по всем беговым тестам: бег на 30м - 9,8 и 9,7 %

(при $P \pm 0,050$); бег на 60 - 5 и 4,9% бег на 1000 м - 6,2и 7,6 % (при $P \pm 0,050$); соответственно.

Достоверных различий в итоговых усредненных показателях бега в КГ и ЭГ не выявлено.

Таблица 3 – Показатели общей физической подготовленности гребцов в отдельных упражнениях

Этапы наблюдения	Подтягивание, кол		Отжимание, кол		Угол в висе, сек		Толчок 20 кг за 30 с		Сила тяги штанги, кг	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Начало сезона	8,5 ±0,1	8,8 ±0,14	21,6 ±0,3	21,6 ±0,3	10,0 ±0,14	9,6 ±0,08	26,0 ±0,4	25,8 ±0,39	45,0 ±0,36	47,6 ±0,37
Конец сезона	14,8 ±0,2	15,8 ±0,18	30,1 ±0,4	32,3 ±0,32	30,6±0,3	29,1 ±0,3	44,1 ±0,5	41,3 ±0,34	102,1 ±0,7	102,8±0,59
Прирост показателей, в %	74	79	14,9	15,3	206	203	69,9	60	126	114

Результаты общей физической подготовленности в различных упражнениях (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, толчок штанги весом 20 кг. и др.), представленных в таблице 3 также свидетельствовали об значительных улучшениях всех изучаемых параметров у спортсменов наблюдаемых групп по сравнению с исходными. Результаты возросли в первом упражнении на 74 % и 79% (при $P \pm 0,050$), во втором на – 14,9 и 15,3% (при

$P \pm 0,050$]). Наибольшие изменения отмечены в упражнении «угол в висе» в третьем – на 206 и 203% (при $P \pm 0,0001$); но при этом статистическая обработка полученных данных не выявила достоверных различий межгрупповых параметров.

В таблицах 4 и 5 представлены результаты контрольного тестирования специальной подготовленности гребцов на дистанции 500м и 5000м

Таблица 4 – Динамика показателей гребли на дистанции 500 м, мин

Этапы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Начало сезона	3.4 ±0,21	3.4±0,30
Конец сезона	3.0, ±0,33	2.9±0,29
Улучшение, %	13	15

Таблица 5 – Динамика показателей гребли на дистанции 5000м с ходу

Группы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы		
Начало сезона	33,1 ±0,41	32,7±0,38
Конец сезона	30,7 ±0,33	29,7±0,29
Улучшение,%	7,8	10,1

Проведенное тестирование выявило улучшение показателей общей подготовленности и специальной выносливости, которые свидетельствовала о положительной динамике и повышения уровня тренированности в обеих группах к концу сезона, при этом достоверных межгрупповых различий в полученных параметрах нами не выявлено, что подтвердило наличие однородность этих групп

За период констатирующего эксперимента спортивные результаты возросли в среднем на 2,4 минуты в контрольной группе и на 3 минуты в экспериментальной группе.

Для решения поставленных задач экспериментальной части исследования на следующем этапе наблюдений для гребцов были включены дополнительные тесты (50м, 100 м, 250 м сходу, на основании результата которых, в процесс подготовки гребцов экспериментальной группы вносились коррективы.

Методика определения компонентов специальной выносливости заключалась в следующем: фиксировались результаты гребли на дистанции 50м, 100 м, 250 м и 500 м сходу. Затем рассчитывалась скорость прохождения отрезков и проводился расчет по формулам. Были построены индивидуальные графики для каждого спортсмена.

Результатам исследований позволяли вносить коррективы в планы подготовки и в дальнейшем оценивать их эффективность. Зная соотношение скоростей в различных зонах мощности, тренер группы вносил изменения в тренировочные планы конкретного спортсмена, что позволило улучшить личные результаты гребцов.

К окончанию эксперимента в среднем по ЭГ результаты на дистанции 5000м улучшились на 22% по отношению к началу наблюдений.

Положительная динамика роста спортивного мастерства была отмечена и у гребцов контрольной группы на прирост результата составил только 7,3%.

Выводы.

Результаты общей физической подготовленности в различных упражнениях (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, толчок штанги весом 20 кг. и др.), представленных в таблице 2 также свидетельствовали об значительных улучшении всех изучаемых параметров у спортсменов наблюдаемых групп по сравнению с исходными. Результаты возросли в первом упражнении на 74 % и 79% (при $P \leq 0,050$), во втором на – 14,9 и 15,3% (при $P \leq 0,050$)). Наибольшие изменения отмечены в упражнении «угол в висе» в третьем – на 206 и 203% (при $P \leq 0,0001$); но при этом статистическая обработка полученных данных не выявила достоверных различий межгрупповых параметров.

Проведенный педагогический эксперимент показал положительную динамику в специальных тестах и спортивных результатах, способствовал повышению результативности гребцов воспитанников СДЮСШ ОР№11.

Список литературы.

1. Агеев, Ш. К. Структура и содержание микроцикла специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов в подготовительном периоде (на примере академической гребли) / Ш. К. Агеев : монография. – СПб. : Питер, 2016. – 190 с.
2. Белоусов, С. И. Эффективность применения компьютерно-диагностического тренажерного комплекса технической подготовки юных гребцов академистов / С. И. Белоусов, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 6-8.

3. Брюханов, Д. А. Двигательные качества и физическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ / Д. А. Брюханов. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – 174 с.

4. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Академ Пресс, 2011. – 444 с.

5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

6. Игнатенко, А. В. Лыжная подготовка как средство совершенствования общефизической подготовки гребцов в зимнем периоде / А. В. Игнатенко, М. А. Михайлова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт», Новосибирск, 18 декабря 2020 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 50-63.

7. Каверин, В. Ф. Методические рекомендации в подготовке гребцов на байдарках и каноэ / В. Ф. Каверин. – Барнаул, 2017. – 64 с.

8. Каверин, В.Ф. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и ка-

ноэ : учеб. пособие / В. Ф. Каверин, Н. М. Ежова, О. Е. Докучаев. – Барнаул, 2017. – 96 с.

9. Максименко, Б. Б. Повышение общей физической подготовки гребцов средствами лыжной подготовки / Б. Б. Максименко, Д. А. Игнатенко, А. В. Игнатенко // Сборник статей Итоговой научной конференции военно-научного общества института за 2021 Г. : материалы Итоговой научной конференции, Санкт-Петербург, 16–17 марта 2022 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 41-44.

10. Мардер, А. Р. Инновационная методика обучения технике гребли на байдарке гребцов 10-11 лет / А. Р. Мардер, Г. И. Семёнова // Таврический научный обозреватель. – 2017. – №10(27). – С.47-52.

11. Петрухнова, К. В. Управление спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде / К. В. Петрухнова, И. Н. Селиверстова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 222-224.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Довнар Анна Юльевна – мастер спорта, доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральского Государственного Университета Физической Культуры.

any1977@bk.ru

+79507447811

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Dovnar Anna Yulyevna – master of sports, associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics and Water Sports of the Ural State University of Physical Culture.

any1977@bk.ru

+79507447811

Рыжков В.А.
*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
ryzhkov_601@mail.ru*

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА ОСНОВАМ РАБОТЫ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННОГО ХРОНОМЕТРАЖА (ФОТОФИНИША)

Аннотация. В работе отражены основные этапы обучения студентов Уральского государственного университета физической культуры, кафедры теории и методики легкой атлетики принципам работы системы электронного хронометража (фотофиниша).

Правила работы автоматизированных систем электронного хронометража (фотофиниша), имеют ряд особенностей и сложностей. Отсутствие простой для понимания информации о базовых принципах работы электронного хронометража, обуславливает возникновение спорных ситуации со стороны тренеров и их спортсменов в рамках проведения соревнований. Именно знания основных принципов работы судей, и системы электронного хронометража (фотофиниша) необходимы, прежде всего, для правильной организации соревнований по легкой атлетике, а также для повышения квалификации специалистов, спортсменов и тренеров в легкой атлетике. В этой связи обучение студентов ВУЗа кафедры теории и методики легкой атлетики основам работы системы электронного хронометража (фотофиниша) в рамках дисциплины профессиональное спортивное совершенствование (ПСС) играет ключевую роль в подготовки компетентных и высококвалифицированных специалистов.

Ключевые слова: *процесс обучения, студенты ВУЗа, система электронного хронометража, фотофиниш.*

Ryzhkov V.A.
*The Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia
ryzhkov_601@mail.ru*

TRAINING STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN THE BASICS OF OPERATION OF THE SYSTEM OF ELECTRONIC TIMING (PHOTO FINISH)

Annotation. The work reflects the main stages of teaching students of the Ural State University of Physical Culture, the Department of Theory and Methods of Athletics, the principles of the electronic timing system (photo finish).

The rules for the operation of automated systems for electronic timing (photo finish) have a number of features and difficulties. The lack of easy-to-understand information about the basic principles of the operation of electronic timing leads to the emergence of a controversial situation on the part of coaches and their athletes in the framework of the competition. It is the knowledge of the basic principles of the work of judges, and the system of electronic timing (photo finish) that are necessary, first of all, for the proper organization of athletics competitions, as well as for improving the skills of specialists, athletes and coaches in athletics. In this regard, teaching students of the University of the Department of Theory and Methods of Athletics the basics of the electronic timing system (photo finish) within the discipline of professional sports improvement plays a key role in the training of competent and highly qualified specialists.

Key words: *learning process, university students, electronic timing system, photo finish.*

Введение. Чтобы понять основные принципы работы с системами электронного хронометража (фотофиниша), необ-

ходимо разобраться в самой сути элементарных основ и правил работы судей. Так, например, в интернете достаточно просто

найти правила соревнований по легкой атлетике и техническую составляющую работы системы фотофиниша, в том числе и на русском языке. Однако в отличие от основных правил конкретных видов, которые обязаны изучать тренеры и спортсмены, правила работы автоматизированных систем, имеют ряд особенностей и сложностей.

Основное содержание статьи. Цель работы заключается в раскрытии основных принципов функционирования системы электронного хронометража (фотофиниша) студентам Уральского государственного университета физической культуры в рамках дисциплины профессиональное спортивное совершенствование (ПСС).

В данной работе приняли участие студенты 4 курса (418 группы) в количестве 20 человек. Обучение проводилось на автоматизированной системе от производителя «FinishLynx» в течение седьмого семестра в четвертом разделе программы «судейство соревнований в легкой атлетике» в количестве 12 часов.

Учебные занятия были разделены на несколько блоков, а именно:

1. Знакомство с технической документацией и оборудованием системы электронного хронометража «FinishLynx»;

2. Настройка и подключение системы электронного хронометража «FinishLynx»;

3. Введение в работу интерфейса «FinishLynx»;

4. Установка и подключение камеры «FinishLynx»;

5. Импорт протоколов, создание расписания и базы данных «FinishLynx»;

6. Обработка результатов спринтерских, средних и длинных дистанций в «FinishLynx».

Результаты и их обсуждение. В учебных занятиях и выделяемых блоках подробно рассматриваются основы работы системы электронного хронометража (фотофиниша), среди которых можно выделить основные, общие принципы для целостного восприятия и понимания данной системы «FinishLynx».

Оборудование данного производителя проверено в соответствии с мировыми стандартами проведения легкоатлетических соревнований, а также имеет соответствующие сертификаты World Athletics. Вышеупомянутая система может снимать с частотой в 1000 кадров/сек и выше, это отвечает всем стандартам в легкой атлетике и позволяет использовать систему на соревнованиях самого высокого уровня и ранга.

Здесь важно подчеркнуть, что: «некоторые версии автоматических систем, как правило, работают по проводной системе, при этом длина используемых кабелей не создает значимой погрешности. Даже если длина кабелей, соединяющих датчик стартера до основной системы составит 250 метров, то задержка запуска отсчета времени будет менее 1 микросекунды (0,000001). Это на порядок меньше времени реакции спортсменов и на 2-3 порядка меньше разрешающей способности фотофиниша. Погрешность беспроводных систем показывает сходные данные» [2, с. 135].

Данная система по своей точности в несколько раз превосходит самые точные секундомеры в мире.

Стоит отметить, что: «Система фотофиниша имеет техническую документацию, руководствуясь которой необходимо настраивать оборудование. Во всей системе самым главным устройством, является камера. Именно она фиксирует момент пробегания спортсмена через финишный створ, и отправляет результат на компьютер. В отличие от обычной видео или фотокамеры, камера фотофиниша снимает только узкую вертикальную полосу, и делает это с огромной частотой, составляя ряд из очень узких картинок (рисунок 1)» [2, с. 135].

Далее, наглядно представлен, отдельный кадр снятый камерой фотофиниша при фиксации спортсменов (рисунок 2).

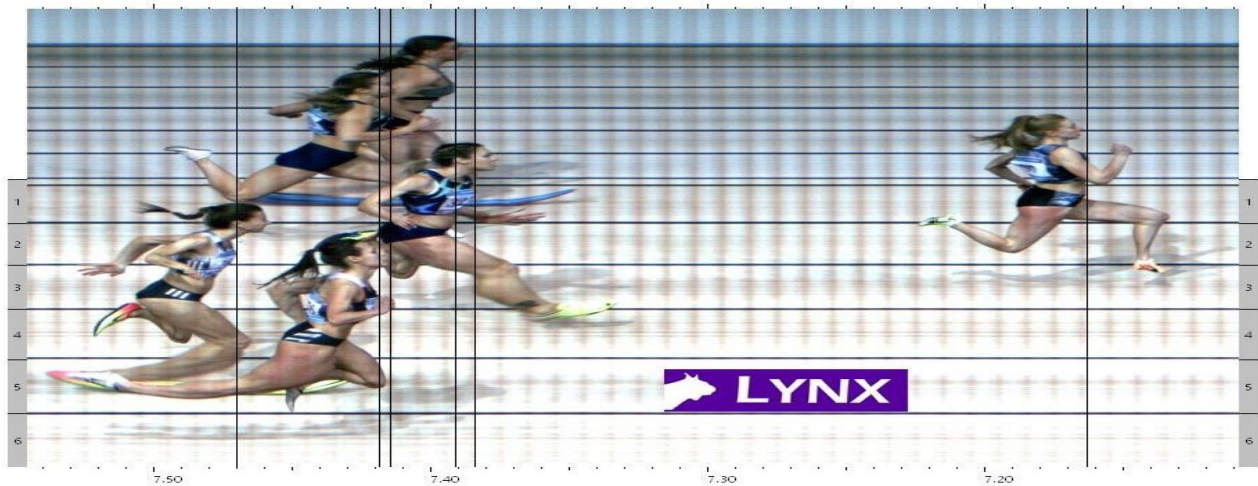


Рисунок 1 – Целная картинка пробегания финишного створа спортсменами при фиксации камерой фотофиниша



Рисунок 2 – Отдельный кадр пробегания финишного створа спортсменами при фиксации камерой фотофиниша

Так, например: «сверхточный секундомер, связанный с камерой, синхронизирует каждую такую полосу, привязывая ее к времени. Выбирая конкретную полосу на экране, мы можем видеть, в какое время после выстрела она сделана. Однако, для того чтобы камера снимала то что нужно, судья фотофиниша должен настроить камеру так, чтобы она снимала эти полосы точно по линии финиша. Образно говоря нам нужно наложить линию съемки на белую линию финиша. Именно для этих целей на линии финиша размечены маленькие черные квадраты. Они позволяют соотнести линии и увидеть дорожки на экране монитора (рисунок 3). Камера будет выставлена правильно только тогда, когда линия съемки будет пересекать их все одновременно» [2, с. 136].

По правилам World Athletics: «размер каждого квадрата должен быть не более 2х5см (ширина х высота). Квадраты большего размера могут стать причиной погрешности в несколько тысячных и больше (в зависимости от размеров), что может повлиять на правильность итоговых результатов, что особенно важно в финальных забегах на короткие дистанции» [1].

Для того чтобы точно определить, что камера настроена верно, необходимо провести два теста. Первый заключается в визуальной оценке изображения, получаемого после настройки. Второй, и главный способ, который обязательно должен применяться перед проведением каждого соревнования, так называемый «тест ноль» (рисунок 4).

Example: Photofinish for Athletic

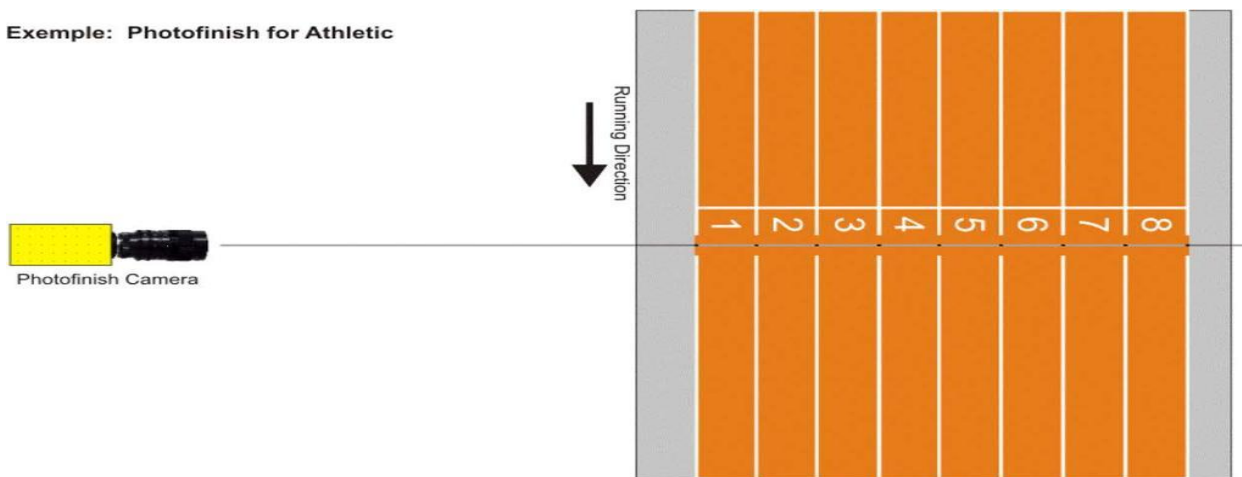


Рисунок 3 – Настройка камеры фотофиниша на финишный створ

В начале вспышки время должно отображаться на экране в виде 0.000.

При перемещении курсора времени внутри пламени вы должны видеть, что время увеличивается (например, 0.001)

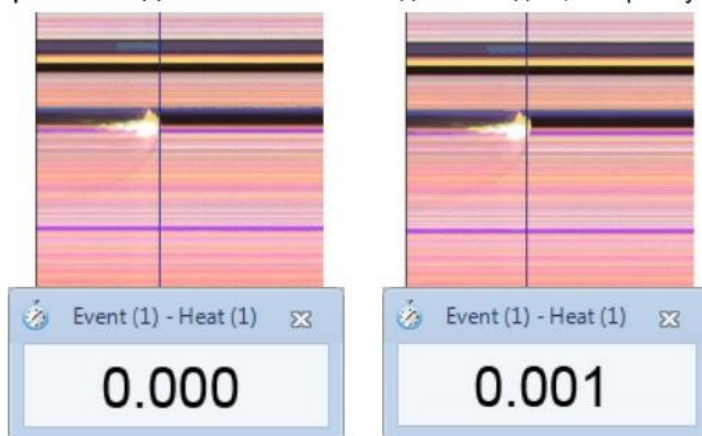


Рисунок 4 – Настройка камеры фотофиниша с помощью «тест ноль»

При помощи данного теста судья фотофиниша может видеть, что время на изображении правильное, без каких-либо задержек.

Важно подчеркнуть, что: «для проведения теста в створе финишной черты производят выстрел из стартового пистолета с подключенным к нему стартовым датчиком, фиксируя это камерой фотофиниша. Далее, после чего на экране компьютера устанавливается время по вспышке выстрела. Время появления вспышки на экране камеры должно быть нулевым до тысячных (0.000) [2, с. 137].

Согласно новым правилам World Athletics: «погрешность должна составлять не более одной десятитысячной (0.0001)» [1].

После того как вся система электронного хронометража (фотофиниша) настроена и проверена, следует приступать к работе.

Многие знают, что результат спортсмена определяется «по корпусу» однако не каждый знает, как именно World Athletics определяет данные границы.

Специально для судей фотофиниша World Athletics отдельно разработала методическое пособие, в котором разъяснен принцип определения финиша спортсмена. В нем четко указано, что: «корпус заканчивается выступающим концом ключицы, а именно акромиальным отростком (рисунок 5)» [5].

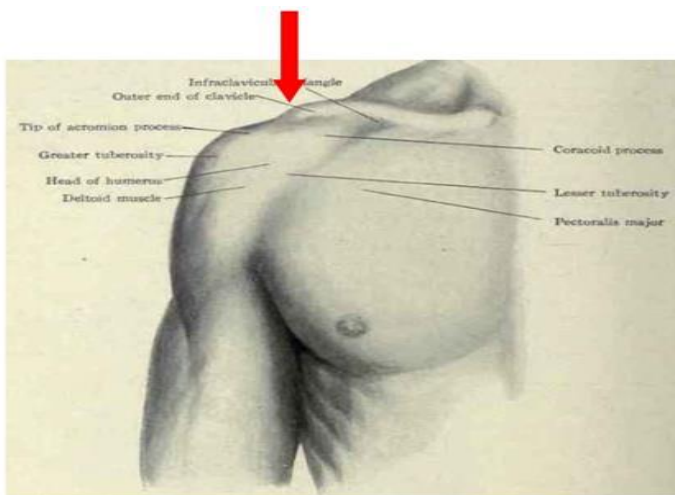


Рисунок 5 – Расположение акромиального отростка для определения финиша спортсмена

Акромиальный отросток у большинства спортсменов находится примерно на границе средней и наружной трети расстояния от шеи до пика плеча. Однако, если на картинке фотофиниша он не просматривается, то линию необходимо выставить именно на этой границе.

Также есть описание границы нижней части корпуса (рисунок 6). Перевод выглядит следующим образом: «Хотя та-

зовая область анатомически является частью туловища, для согласованности в оценке фотофиниша более практично определить нижний конец туловища как горизонтальное поперечное сечение тела через линию бедра (произвольная линия, окружающая самую полную часть бедер, между животом и промежностью) – см. затененную область жилета на следующих изображениях» [5].

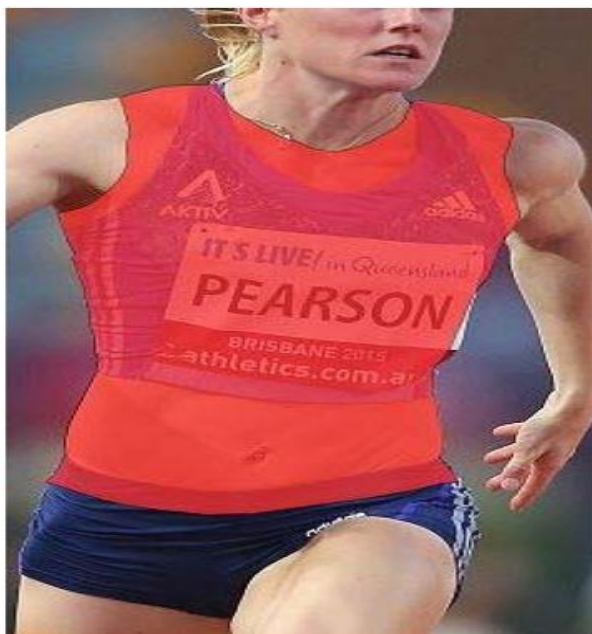


Рисунок 6 – Наглядное отображение границы нижней части туловища

Стоит заметить, что в спринтерских забегах крайне редко приходится выставлять линию финиша по нижней части туловища, т.к. это почти всегда означает, что спортсмен к концу дистанции уже пере-

стал бежать и речь не идет о его высоком результате. Вместе с тем, в беге на средние и длинные дистанции это бывает чаще, но почти всегда при отсутствии борьбы на финише.

Подводя итог, можно утверждать, что проведенные учебно-практические занятия, а также полученный студентами опыт судейства в качестве оператора системы электронного хронометража (фотофиниша) соревнований разного уровня и ранга, таких как:

– *Первенство и Чемпионат Уральского федерального округа в помещении;*

– *Первенство и Чемпионат города Челябинска в помещении;*

– *Первенство Челябинской области в помещении;*

– *Региональные соревнования по лёгкой атлетике в зачёт Универсиады образовательных организаций высшего образования Челябинской области;*

– *Региональные соревнования «Студенческий Рождественский Кубок» и др.*

Позволяет сделать вывод о том, что подготовка студентов ВУЗа кафедры теории и методики легкой атлетики является целесообразным и дает возможность наметить пути для совершенствования образовательного процесса в подготовке будущих специалистов в области легкой атлетики.

Заключение. В целом, знания основных принципов работы судей, и системы электронного хронометража (фотофиниша) необходимы, прежде всего, для правильной организации соревнований, а также повышения квалификации специалистов, спортсменов и тренеров в легкой атлетике.

Именно поэтому так важно знакомить студентов ВУЗа выпускающих кафедр теории и методики легкой атлетики с основами работы системы электронного хронометража (фотофиниша), для подготовки компетентных и высококвалифицированных специалистов в данной области.

Список литературы

1. Правила соревнований по легкой атлетике 2016-2017 [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf Дата доступа: 22.10.2022.

2. Рыжков, В. А. Основные принципы работы системы фотофиниша в рамках проведения соревнований по легкой атле-

тике // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры (Челябинск, 24 марта 2022 года) / Под. ред. Н. В. Макаровой, Е. В. Быкова, Т. М. Мелиховой. – Челябинск, 2022. – С. 134-140.

3. Спорт-Инновация [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.youtube.com/channel/UCnBSza_H9o7rJJl5WqRrFjA – Дата доступа: 22.10.2022.

4. Система хронометража и фотофиниш FinishLynx [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://sport-inv.ru/> – Дата доступа: 22.10.2022.

5. Техническая информация для судей фотофиниша [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information> – Дата доступа: 22.10.2022.

References

1. Pravila sorevnovanij po legkoj atletike 2016-2017 [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa : http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf – Data dostupa: 22.10.2022.

2. Ryzhkov, V. A. Osnovnyye printsipy raboty sistemy fotofinisha v ramkakh provedeniya sorevnovanij po legkoj atletike // Aktual'nyye problemy sportivnoy podgotovki v legkoj atletike: materialy Vserossiyskoj nauchno-metodicheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchennoy 50-letiyu kafedry teorii i metodiki legkoj atletiki Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury (Chelyabinsk, 24 marta 2022 goda) / Pod. red. N. V. Makarovoy, Ye. V. Bykova, T. M. Melikhovoy. – Chelyabinsk, 2022. – S. 134-140.

3. Sport-Innovaciya [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa : https://www.youtube.com/channel/UCnBSza_H9o7rJJl5WqRrFjA – Data dostupa: 22.10.2022.

4. Sistema hronometrazha i fotofinish FinishLynh [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa : <https://sport-inv.ru/> – Data dostupa: 22.10.2022.

5. Tekhnicheskaya informaciya dlya sudej fotofinisha [Elektronnyj resurs] –

Rezhim dostupa : <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information> – Data dostupa: 22.10.2022.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Рыжков Владимир Андреевич – старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики, Уральский государственный университет физической культуры.

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

Телефон: 89630913132.

Эл. почта: ryzhkov_601@mail.ru.

Ryzhkov Vladimir Andreevich – Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Athletics, Ural State University of Physical Culture.

454091, Russia, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1.

Phone: 89630913132.

E-mail: ryzhkov_601@mail.ru.

Севернард Д.В.¹, Швед С.И.², Волков В.С.³

¹*Хоккейный клуб «Везерстарз Бремен» («Weserstars Bremen»), г. Бремен, Германия*

²*ООО «Системы игры», г. Москва, Россия*

³*Школа вратарей имени Н.Г. Пучкова, г. Санкт-Петербург, Россия
sevenard@hfc-chemicals.com*

ГОЛКИПЕР В СОВРЕМЕННОМ/РОССИЙСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ. ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВКА И ИГРА ВРАТАРЯ: ОБЗОР СОСТОЯНИЯ ДЕЛ

Аннотация. Статья посвящена наиболее важным аспектам повседневной игровой и тренировочной деятельности современного вратаря – особого амплуа в хоккее с шайбой. Наряду с описанием общей специфики игровой деятельности и основных направлений тренировочного процесса обсуждается постоянное увеличение нагрузки на голкипера в современном хоккее. Через призму эволюционных изменений вратарской игры и повышения требований к стражу ворот рассмотрены технологичность его деятельности и, в частности, возросшее значение технологического подхода в процессе его подготовки. Ситуация в российском вратарском хоккейном сегменте и предпосылки для выдающейся вратарской карьеры являются темами отдельных разделов работы.

Ключевые слова: *хоккей с шайбой, современный хоккей, вратарь, голкипер, игра вратаря, особенности игрового амплуа, эволюция, психология, техника, тактика, технология, творчество*

Sevenard D.V.¹, Shved S.I.², Volkov V.S.³

¹*Coach, HC Weserstars Bremen, Bremen, Germany*

²*CEO LLC Systems of Game, Moscow, Russia*

³*Coach, Nikolay Puchkov Goaltending School, St. Petersburg, Russia
sevenard@hfc-chemicals.com*

THE GOALKEEPER IN CONTEMPORARY/RUSSIAN ICE HOCKEY. PART 2. GOALKEEPER TRAINING AND PLAY: AN OVERVIEW OF THE CURRENT SITUATION

Annotation. This article deals with the most important aspects of the day-to-day playing and training activities of the modern goalkeeper, a special role in ice hockey. In addition to describing the general specifics of the playing activity and the main topics of the training process, the constant increase in the workload of the goalkeeper in modern ice hockey is discussed. The technological character of goalkeeper's performance and in particular the increased importance of the technological approach in his training process are considered with regard to the evolutionary changes in the goaltending and the increasing demands on the goalkeeper. The situation in Russian ice hockey goalkeeping and the prerequisites for an outstanding goalie's career are the subjects of special sections in this paper.

The relevance. The rapid development of ice hockey over the last few decades, and the impressive changes in goaltending in combination with the peculiarities of Russian ice hockey make a timely update of the "state of affairs" necessary.

The purpose. In this article we summarise what we have learned about training and play of the modern ice hockey goalkeeper, trying to strike a balance between a "scientific and popular-scientific" presentation by writing about (conditionally) serious issues in a lively language and illustrating them with examples from ice hockey practice whenever possible. The aim of the work was to prepare the ground for a clear formulation and justification of the main points of modern/Russian goalkeeping philosophy.

Keywords: *ice hockey, contemporary ice hockey, goalkeeper, goaltender, goaltending, game role features, evolution, psychology, technique, tactics, technology, creativity*

Этой работой мы продолжаем серию публикаций, общей целью которых явля-

ется четкое формулирование и обоснование основных положений философии под-

готовки и игры современного/российского голкипера в хоккее с шайбой. В отличие от первой части^{f1}, опубликованной в этом журнале ранее [73], все приведенные в данной работе выкладки и рассуждения касаются только спорта высших достижений (хоккея с шайбой профессионального уровня среди мужчин^{f2}).

^{f1} Первая часть посвящена обсуждению понятия «хороший вратарь в хоккее с шайбой»: описание против (vs.) оценки в виде профессиональной/количественной характеристики.

^{f2} Вероятно, все изложенное в данной работе в значительной степени справедливо и для женского хоккея с шайбой [36, 75] с поправкой на возрастные особенности многолетней подготовки спортсменов [36, 44], при условии учета атлетических, психологических, социальных и педагогических аспектов [36, 44, 45, 66, 75], а также технической специфики (отличий регламента [99] и параметров самой игры). В качестве наиболее ярких примеров назовем отличающиеся от мужских силовые и скоростно-силовые качества, а также выносливость [31], меньшую среднюю и максимальную скорость полета шайбы в играх женских команд (речь об этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [36]), смягченные правила силовой борьбы [59, 99].

Введение. Трудно назвать какую-либо сферу человеческой деятельности, слабо или совсем не подверженную влиянию научно-технического прогресса. Не остался в стороне и спорт, более того, происходящие в нем изменения очень заметны – в силу, прежде всего, не просто количественного, а *качественного* характера этих изменений.

Будучи одним из самых «технологичных» игровых видов спорта [12, 14, 28, 30, 102], хоккей с шайбой является практически идеальным объектом для изучения воздействия научно-технического прогресса: собственно, именно оно и привело к появлению у хоккея собственной научной базы. В последние десятилетия мы стали свидетелями непрерывного и устойчивого развития хоккея с шайбой как вида спорта

с одной стороны и науки о хоккее с другой [14, 20, 30, 48, 77, 93, 102, 104], не в последнюю очередь науки прикладной (как следствие становления, совершенствования и, самое главное, *осознания* хоккея как сложной системы). В частности, наблюдается постоянный рост и количества, и качества технологий подготовки хоккеистов, растет и скорость внедрения этих технологий, что влияет прежде всего на содержание самой игры, причем напрямую.

О причинах нашего пристального внимания к вратарской позиции в хоккее с шайбой подробно рассказывалось в первой части работы [73]. Кратко суммируя: дело в особенностях деятельности голкипера, выделяющих его не только среди остальных игроков хоккейной команды, но и среди представителей вратарского амплуа в других командных видах спорта [6]. Персона и деятельность хоккейного вратаря традиционно интересны для спортивной науки [избранные работы: 17, 20, 21, 26, 29, 39, 40, 47, 48, 51, 52, 60, 101, 103, 105], уникальность самого хоккея с шайбой [6, 26, 37, 67, 68, 77, 104] в сочетании с историческими успехами представителей отечественной вратарской школы также являются весьма сильными раздражителями для исследователя.

По мере изучения хоккейной вратарской проблематики вообще, в том числе накопления практического опыта, попыток найти здравые и научные объяснения наблюдающимся явлениям, изменениям и их динамике, у нас стало появляться понимание необходимости внятного описания философии подготовки и игры современного голкипера (о философии спорта вообще – в избранных источниках [43, 49, 76]). В практическом смысле речь идет о некоем своде ясных (неабстрактных) представлений, важнейших понятий и эмпирически обоснованных правил как отражении элементарных/общих принципов, лежащих в основе вратарского искусства и являющихся необходимыми слагаемыми успешной вратарской карьеры.

Задача четкого формулирования таких философских принципов и сведения их воедино тривиальной не является, ведь в конечном итоге речь все же идет не только (да и не столько) об умозрительном

описании некоего «дао» хоккейного голкипера XXI века, но и о конкретной, вполне утилитарной рецептуре вратарского успеха, о рационализации вратарской подготовки, пусть и в общей форме. Подчеркнем еще раз: обсуждаемая совокупность представлений должна носить *практический* характер, они должны быть *понятны* любому тренеру и игроку. Этой теме будет посвящена наша следующая работа из этой серии, здесь же – для начала – очертим основные параметры деятельности вратаря, постаравшись ответить на вопросы: каким должен быть голкипер в нынешних условиях, где его место в современном хоккее. Для адекватного представления о современном хоккее (в основном применительно к вратарской игровой деятельности) нам показалось весьма полезным обсудить важнейшие аспекты его эволюции в ходе последних десятилетий, а также соответствующую эволюцию самой вратарской игры, в том числе и в российском хоккее.

Актуальность исследования. Стремительное развитие хоккея с шайбой, впечатляющие изменения его вратарской составляющей, произошедшие за последние 20 лет [20, 48, 100], в комбинации со спецификой российского хоккея (с вратарями высокого уровня у нас «то пусто, то вдруг густо») прямо-таки диктуют необходимость^{f3} постоянной актуализации «состояния дел», так сказать, *sine ira et studio*^{f4}.

Степень исследованности. Несмотря на актуальность вопроса – ввиду упомянутых изменений в хоккее в целом и вратарской деятельности в частности – современных работ, посвященных вратарскому амплуа *как таковому*, публикуется на удивление немного. Что касается российского сегмента специализированной литературы, то даже такая важнейшая тема, как *современная* технико-тактическая подготовка голкипера, до самого недавнего времени [17–20, 22, 48] должного внимания не получала^{f5}. Заинтересованный отечественный читатель, не удовлетворившийся явно устаревшими суждениями об игре хоккейного вратаря [20, с. 57], предоставлен в значительной мере сам себе. Вне зависимости от характера своих запросов он вынужден искать актуальную

информацию в зарубежной литературе или пользоваться источниками и видеосервисами сети Интернет, постепенно вытесняющими привычные способы публикации [20, с. 58]. Привлекательность и популярность хоккея с шайбой, помноженные на его широкое «экранное» сопровождение, имеют своим следствием довольно хаотичный сетевой ландшафт из многочисленных материалов псевдонаучного, научно-популярного или просто развлекательного характера, в котором не всегда просто разобраться.

Цель исследования. Хорошо известна склонность иностранных авторов к публикации работ практического характера, в которых обсуждается современная манера игры хоккейного голкипера в конкретных игровых ситуациях, иными словами, в них разбираются отдельные игровые моменты, причем далеко не всегда упорядоченно. Нередко авторы отталкиваются от игрового поведения нескольких избранных вратарей, что, по нашему мнению, не всегда оправданно. Как правило, упражнения и технические элементы перечисляются достаточно бессистемно, рассматриваясь изолированно друг от друга.

Как ученых, как активных участников игрового и тренировочного процесса, как любителей спорта и болельщиков, наконец, нас не всегда устраивает стиль, манера изложения и структура современных спортивных и околохоккейных литературных работ, а порой и тон, взятый их авторами. Отдельные западные источники (наглядный пример – избранные фрагменты дельной, в общем-то, книги [92]) производят несколько удручающее впечатление в этом плане, представляя собой незамысловатую комбинацию из PowerPoint-презентации и мотивационного тренинга. В отечественной тематической литературе существует проблема соотношения сухой «научности» и «научно-популярности»: в очень многих работах в наличии неумолимый перекоп в ту или другую сторону. В данной работе мы стремились обобщить *обобщаемое*^{f6} по теме «подготовка и игровая деятельность современного хоккейного голкипера», попытавшись – хотя бы попытавшись – найти при этом баланс в «научно/популярности», написав живым языком

об (условно^{f7}) серьезных вещах, по возможности иллюстрируя сказанное примерами из игровой хоккейной практики. Связность изложения и полнота картины были поставлены во главу угла, поэтому в ряде случаев нам не удалось избежать повторения известных фактов, однако мы постарались внести свою лепту в их обобщение и рассмотрение.

^{f3} -----
Право, удивительно читать в отечественной книге, изданной в 2013 г. [47], про нагрудный панцирь голкипера из «толстого войлока достаточной гибкости», на который «нашиты специальные валики», или про отражение шайбы клюшкой с подстраховкой ее ногой в полувыпаде (см. также [20, с. 57]).

^{f4} Без гнева и пристрастия (лат.).

^{f5} Более того, наблюдается странная тенденция: обсуждая хоккейные амплуа, исследователи в большинстве своем концентрируются на защитниках и нападающих, о вратарской же позиции попросту умалчивается.

^{f6} Именно поэтому раздел «Семья и супруга вратаря» остался в черновиках.

^{f7} При всем пиетете следует все же помнить: хоккей – всего лишь игра [24] (пусть и спортивная) и зрелище-шоу.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ видеоматериалов, педагогическое наблюдение (разбор непосредственно тренировочного и игрового процесса у хоккеистов разных возрастных групп), сравнительный и контент-анализ, в том числе и анализ программ подготовки современных хоккейных вратарей разных возрастов – с использованием нашего совместного многолетнего практического опыта.

Результаты и их обсуждение.

1. Что такое хоккейный вратарь: общая характеристика

Хоккейный вратарь – это игровое амплуа игрока [6, 22], являющегося частью хоккейной команды. Основная^{f8} задача вратаря – защита ворот своей команды (то есть предотвращение гола) в рамках хоккейных правил как процесс и одновременно результат сложной – и весьма специфич-

ческой^{f9} – спортивной деятельности. Важнейшие особенности этой деятельности и будут темой настоящего раздела.

Напомним, что хоккей с шайбой представляет собой очень быструю, высокоинтенсивную, контактную, жесткую, подчеркнута атлетичную командную игру на ограниченной бортами ровной ледовой поверхности^{f10}. Игроки двигаются на коньках, при этом игра ведется опосредованно (клюшкой), небольшим, тяжелым и весьма твердым снарядом-шайбой. Действия отдельного игрока серьезно ограничены коньками, защитной амуницией и клюшкой, при этом его контакт с игровой поверхностью определяется малой площадью лезвия конька (и крюка клюшки).

Перечислим важнейшие особенности игровых условий:

– пониженная температура окружающей среды, в частности – холодная и скользкая игровая поверхность;

– неестественное сцепление конечностей и игровой поверхности через лезвия коньков (а также вратарские щитки), передвижение скольжением с постоянной балансировкой и ребалансировкой;

– повышенный уровень агрессии, в том числе разрешенный силовой контакт с соперником (при этом руки контрагентов заняты клюшками, что осложняет баланс);

– ярко выраженная социализация игровой деятельности («полевой игрок/вратарь – часть команды»).

^{f8} -----
В современных условиях – также полноценное (посильное) участие в процессе игры состава, находящегося на льду, см. ниже.

^{f9} Следует осознавать, что голкиперов, выступающих на высшем уровне (то есть играющих в лучших хоккейных лигах мира и сборных командах) и демонстрирующих соответствующий уровень мастерства, очень немного. По примерным оценкам, во всем мире одновременно профессионально активны не более 50-100 элитных [103, 105] вратарей. Таким образом, речь идет об очень узкой касте атлетов, занятых уникальной/специфической деятельностью, и их количество на планете сравнимо с соответствующим количеством элитных пилотов-автогонщиков (различ-

ные Формулы) или, например, пилотов-истребителей высшего класса.

^{f10} Добавим: хоккей с шайбой – игра сложная, в качестве иллюстрации назовем обилие правил или замысловатую разметку игровой площадки [99]. Кроме того, современный хоккей требует дорогой и сложной инфраструктуры и оборудования (речь об искусственном льде и амуниции). Есть и другие интересные особенности: в отличие от многих других командных игровых видов спорта, ограждения ледового поля (борта, заградительные стекла) *используются* в игре, являясь, по сути, частью инвентаря. Пасы через борт, силовая борьба у борта, «запланированные» отскоки от борта или заградительного стекла – все это в хоккее в порядке вещей. То же самое касается и ворот, расположенных на игровой площадке таким образом, что их каркас, а также задняя, верхняя и боковые поверхности (с внешней стороны) могут использоваться в игре.

Даже с учетом перечисленного амплуа хоккейного голкипера сильно выделяется, ведь его деятельность (и структура, и содержание [29]) *разительно отличается* от деятельности полевых игроков. Наличие специального раздела в правилах хоккея с шайбой {Книги правил Международной федерации хоккея с шайбой (International Ice Hockey Federation, ИИХФ: «Международная федерация хоккея на льду», ИИХФ) 2014-2022 гг., раздел 12 [54, 55, 96, 97]}, посвященного исключительно вратарям, прекрасно иллюстрирует сказанное^{f11}.

^{f11} Впрочем, совсем недавно вратари снова [53, 56, 94, 95] лишились этой привилегии: в Официальных книгах правил ИИХФ 2021/2022 [57, 98] и 2022/2023 [99] место отдельного «вратарского» раздела заняли главы, посвященные женскому и юниорскому хоккею, вратарский же регламент теперь распределен по всей Книге.

Сгруппируем и перечислим наиболее яркие особенности вратарской деятельности по амплуа. Ее отличают:

– значительный вес специфического снаряжения (достигает 20 кг), особенно

отметим неравномерное распределение веса амуниции по площади тела;

– ограничения движений головы и поля обзора спортсмена: маска с защитной решеткой достаточно громоздка (ограничение видимости существенно – до 10%);

– ограничение маневренности при скольжении на коньках – особыми щитками на ногах;

– частая подверженность агрессии соперника вблизи своих ворот (30 и более голевых ситуаций за матч – обычное дело);

– характер действий на льду, несвойственный *Homo Sapiens*: прием шайбы на себя вместо уклонения от нее, особые виды скольжения на коньках в специфической стойке {«C-cut»/«движение без отрыва ног», «T-glide»/«Т-образное»/«открытое скольжение», «shuffle step»/«закрытое скольжение» (модифицированный «приставной шаг») и др.}, осознанное и целенаправленное скольжение на внутренних гранях щитков («butterfly-slide»/«перекат», «butterfly-push»/«движение сидя»)^{f12} [18, 20, 48, 92, 106];

– постоянная подверженность ударам шайбы (до 100 бросков в сторону ворот за матч), а также тычкам клюшек соперника, при этом вратарь осознает (и принимает) возможность болевых ощущений и даже травмы^{f13}, то есть цены/сопутствующих явлений, строго говоря, несоизмеримых с «игровым» смыслом происходящего (но вполне соответствующих измерению «шоу») – еще один аспект вратарской деятельности, несколько противоречащий не только «природе», но и «здравому смыслу»;

– постоянное наблюдение за игрой и ее антиципация как способность предвидеть/предугадывать события на площадке и действия соперника или партнеров по команде до их осуществления [29, 107] (например, своевременная реакция на проброс, на фиксирование арбитром нарушения правил соперником или игроком своей команды).

Перечислим специфические^{f14} предметы экипировки голкипера [92, 99]:

– специальная маска, защищающая всю голову;

– перчатки (ловушка и «блин»), сильно отличающиеся от перчаток полевых игроков;

– защита шеи, горла и ключиц, дополняющая нагрудник;

– нагрудник и шорты/трусы (они существенно отличаются от соответствующих предметов экипировки полевых игроков размерами, формой и степенью защиты, обеспеченной сложной конструкцией и применением современных синтетических материалов разной степени жесткости);

– коньки, отличающиеся от коньков полевых игроков формой и толщиной лезвия, формой ботинка, обеспечивающей подвижность голеностопа, а также наличием дополнительной защиты стопы;

– щитки особой формы на ногах;

– клюшка особой формы (основную часть времени голкипер держит ее в одной руке, при игре же двумя руками ему приходится использовать и ловушку, что требует особой сноровки [20, с. 34; 92, с. 222-225]).

Вратарскую должность отличает индивидуальный и крайне ответственный подход к выбору и подгонке предметов амуниции [92, 107], а также содержанию их в надлежащем виде. К примеру, заточка лезвий коньков, подбор, подготовка и своевременная замена ловушки, щитков и клюшки играют во вратарском деле совершенно исключительную роль.

^{f12} Техника игры «на щитках» [17, 20, 92] стала настолько важной, что случаются целые тренировки, которые вратарь проводит почти исключительно «на коленях» (то есть на внутренних гранях щитков).

^{f13} Такая опасность вполне реальна, несмотря на защитную экипировку [63], при этом против дальнейшего усиления защиты выступают сами вратари: перестает «чувствоваться» отскок шайбы.

^{f14} Нетрудно догадаться, что характер защитного снаряжения вратаря в конечном итоге обусловлен особенностями его игровой деятельности. Интересно, однако же, что свойства предметов амуниции, ставших/становящихся привычными в ходе эволюции вратарской игры, в свою очередь оказывают влияние на саму вратарскую деятельность, непрерывно взаимодействуя с

ней, находясь с ней в своеобразном динамическом равновесии (удачный пример – повсеместное распространение техники скольжения на внутренних гладких и жестких гранях современных вратарских щитков [20, с.80-82; 92, с. 8, 9]).

Временные характеристики вратарской работы также обособляют это игровое амплуа, ведь

– хоккейный вратарь часто находится в игре 60 и более минут игрового времени – без замен;

– игровые моменты с участием голкипера редки (относительно общей продолжительности матча), но крайне интенсивны [92];

– игровая деятельность вратаря протекает зачастую в условиях жесточайшего лимита времени, а

– плотность его моторных действий очень высока;

– отрезки динамической и статической нагрузки на вратаря имеют хаотические интервалы, при этом

– неизбежным атрибутом такой нагрузки является *длительная и непрерывная* концентрация внимания [21, 22, 47];

– игра и нахождение в запасе в режиме постоянной готовности *немедленно* вступить в игру («stand-by») чередуются.

Хоккейный страж ворот обладает специфической двигательной базой и технико-тактической подготовкой. Выделим:

– независимость навыков катания и работы с клюшкой;

– различные виды отражения и фиксации шайбы (среди которых особое место занимает ловля снаряда, летящего зачастую *очень быстро* [20, с. 96; 34; 65]);

– специфические стойки;

– частые изменения положения тела со сменой высоты центра тяжести, постоянный поиск баланса;

– ограниченная площадь перемещений;

– резкие, короткие старты и торможения;

– скольжение на коньках и внутренних гранях щитков;

– махи и растяжки;

– приседы и технический элемент «split»/«сплит» («бабочка», подробнее – в разделе 2 данной работы).

Существенные различия в антропометрических профилях (речь о физическом развитии и составе тела) голкиперов и полевых игроков, обнаруженные недавно [6], отлично иллюстрируют исключительность вратарской игровой позиции. К примеру, при анализе уровня развития мышц конечностей хоккеистов в возрасте 16-18 лет у вратарей было отмечено их негармоничное развитие: выявлено относительно слабое развитие мышц голени, в составе массы тела определяется избыточное количество жировой массы, при этом мышцы рук развиты хорошо, что явно связано с особенностями вратарской игровой деятельности.

Спорт высших достижений предъявляет серьезнейшие требования к личностным характеристикам атлета, к его когнитивным способностям и психологическому состоянию [21]. Не является исключением и хоккей с шайбой [21, 22, 28, 29, 104]: в частности, психика голкипера подвергается постоянному испытанию на прочность вследствие сильного напряжения, высокой ответственности и нагрузок, присущих этому игровому амплуа. По оценке специалистов [29], функция вратаря психологически наиболее сложна, и именно к его психомоторным качествам предъявляются наиболее жесткие требования.

Об особенностях психологической подготовки современного хоккейного голкипера мы поговорим в разделах 3 и 6, здесь же, для начала, представляется уместным артикулировать качества [21, 22, 29, 47, 83, 92, 103], необходимые для вратаря (как и любого хоккеиста), ставшие в некотором роде общим местом. Это:

- уверенность и спокойствие,
- умение концентрироваться (достигая высокого уровня концентрации, который неразрывно связан со зрительно-двигательной реакцией на происходящее),
- склонность к самоанализу,
- трудолюбие,
- любовь к хоккею,
- психологическая выносливость/устойчивость (стрессоустойчивость),

– способность к самоконтролю и саморегуляции,

– отдельно и особенно – волевые качества:

– мужество и целеустремленность,

– решительность^{fl5}, смелость и храбрость,

– настойчивость и упорство,

– самостоятельность и инициативность, а также

– выдержка и самообладание как умение управлять своими эмоциями и контролировать поступки.

Разумеется, все перечисленное должно базироваться на таких личностных качествах как

- дисциплинированность,
- аккуратность,
- организованность,
- ответственность,
- предприимчивость,
- любознательность и внутренняя потребность в саморазвитии,
- потребность и умение принимать рациональные решения.

Теперь обратимся к специфическим психологическим аспектам деятельности хоккейного вратаря [21, 22, 47, 60, 103–105]. Рассмотрим наиболее яркие из них, пусть и не всегда самые очевидные. Итак, игру вратаря отличает:

– своеобразное сочетание коллективной и персональной ответственности (вратарь – часть большой команды, где полевые игроки в ходе игры часто меняются, то есть страж ворот может выиграть игру или турнир лишь в составе коллектива, но при этом он *единолично* защищает последний рубеж),

– как следствие, вратари – суть одиночки в большой группе игроков команды, представляющей собой однополый [57, 98, 99, везде с. 11] коллектив представителей разных возрастных групп.

– Значительный вклад в психологическую нагрузку на вратаря вносит безжалостная дихотомичность профессионального спорта:

– отсутствие выраженного успеха равнозначно неудаче,

– «либо ты выигрываешь, либо не играешь»,

– вчерашний успех сегодня не имеет значения [104].

– Основная часть профессиональной деятельности вратарей, как и остальных хоккеистов, протекает в публичном пространстве;

– деятельность и карьера голкипера в значительной мере зависят от воли и действий других людей: тренеров, арбитров, скаутов, агентов, партнеров по команде, соперников;

– наличествует явная конкуренция внутри вратарской бригады [92, 103], требующая определенной психологической зрелости спортсменов: несмотря на экзистенциальные опасения, необходимо поддерживать если не дружеские, то хотя бы нейтральные отношения со сменщиком (сменщиками) [34], осознавая *и принимая* необходимость учиться друг у друга, максимально используя такую возможность;

голкипер играет не только п– ротив «группы» полевых игроков команды соперника, но еще и конкретно против ее вратаря (подспудно или явно) [9, 80], располагаясь на площадке визави, зачастую у таких противостояний имеется предыстория (разумеется, это касается и игры против *отдельных* полевых игроков или тренеров);

– частые игры нивелируют радость от побед и горечь от поражений, тем самым поощряются не самые лучшие стороны человеческой натуры: появляются определенный цинизм и профессиональное равнодушие, на первый план может выйти меркантильность (у полевых игроков этому соответствует лаконичное, но честное «сменки реже – деньги те же»);

– если полевые игроки делят одну общую неудачу «на всех», то есть примерно «на 20» (ведь конкретная персональная ответственность спортсмена за исход игры или турнира, как правило, невелика), то у вратаря все иначе: поражение в игре – всегда лично его поражение.

Особенностью вратарского амплуа является ограниченная доступность привычных способов психологического восстановления во время игры («снятия стресса»). В условиях невозможности «присесть и отдохнуть» после опасного момента или

гола, спрятаться за спины партнеров после собственного ошибочного действия особое значение приобретают сенсорная выносливость [31] и стрессоустойчивость вратаря. В отличие от полевых игроков, страж ворот не может выплеснуть эмоции в силовом приеме, броске по воротам или ускорении, он вынужден держать переживания при себе, что, конечно же, увеличивает давление на вратарскую психику^{f16}.

Таким образом, от вратаря требуется недюжинное самообладание как в неприятных, так и в радостных игровых ситуациях [21, 47, 92, 103–105], то же самое касается до- и внеигровых событий. Избранные примеры:

– специфика рабочего места голкипера заключается в его относительной удаленности от своей скамейки для запасных с ее особой командной атмосферой, указаниями и помощью тренеров. От всего этого вратарь отлучен, напротив, он играет в пространственной близости к болельщикам, порой бесчинствующим и окаянствующим практически «прямо за воротами». Таким образом, к агрессии игроков соперника (на фоне собственной прогрессирующей усталости) добавляется напор трибун [5], превозносящих или проклинающих вратаря за удачную игру, открыто радующимся его неудачам, то есть голам в его ворота – особенно во время игр в гостях;

– хрестоматийной является ситуация с выбором вратаря на игру [4], когда оставленному в запасе спортсмену мотивы тренерского штаба (ТШ) неизвестны или непонятны. Следствием может являться внутреннее отторжение решения ТШ голкипером, поскольку оно не совпадает с его собственной оценкой соотношения сил и иерархии во вратарской бригаде (с учетом турнирной ситуации), то есть голкипер по каким-либо причинам не в состоянии объективно оценить и принять соответствующее решение ТШ. Разумеется, такую ситуацию удовлетворительной признать никак нельзя, ведь ее результатом неминуемо является

– переживание вратарем несправедливости (реальной или мнимой), как и в случае лоббирования кандидата на место в

воротах со стороны менеджмента, членов ТШ или игроков команды.

Вообще, вратарскую деятельность отличает особое отношение к успехам и неудачам: для дела весьма полезно умение прагматично обходиться с ними, а именно абстрагироваться от сильных эмоций в ходе поединка, не подсчитывать шансы, не заниматься самоедством в случае неудачи [22, 83], теряя при этом фокус и концентрацию, оставить осмысление и разбор на потом.

В игре вратарю отводится особая роль. Она заключается в:

- защите ворот;
- руководстве обороной в своей зоне;
- взаимодействии с полевыми игроками на площадке и ТШ на скамейке для запасных;

- спорадическом выполнении функции шестого полевого игрока;

- контроле темпа игры (остановка или продолжение игры, выгодные для своей команды);

- наличии уже упомянутой персонализированной ответственности фатального характера (следствием ошибки вратаря очень часто является гол) [47, 104].

В тренировочной деятельности современный вратарь должен иметь:

- отдельную тренировочную программу, коррелирующую с соответствующей программой всей команды;

- отдельного грамотного и опытного тренера вратарей^{f17} [9, 34, 92, 103–105], имеющего особые, доверительные отношения с вратарями бригады, работающего с ними регулярно, целенаправленно и систематически, а также

- принимать участие в командных и индивидуальных (специализированных) тренировочных занятиях.

^{f15} -----
Выходить из ворот на перехват или нет? Сыграть агрессивно клюшкой или заблокировать? Подгрести шайбу к себе или выбить ее в поле? Главное, не застыть (застрять) в полупозиции...

^{f16} Тем ценнее умение опытного голкипера «частично выключаться» в перерывах между периодами и в паузах во время игры, чтобы концентрации хватило на весь

поединок, но при этом не слишком отвлекаться, чтоб не потерять нить происходящего. Слова про непрерывную концентрацию внимания во время матча не следует воспринимать слишком буквально.

^{f17} Зачастую положение голкипера в команде осложняется тем, что главные и старшие тренеры, бывшие в ходе спортивной карьеры полевыми игроками, имеют лишь общие представления о вратарском амплуа. Они не очень понимают его специфику и не стесняются этого, фактически самоустраняясь от решения «вратарских» вопросов в команде и отдавая взаимоотношения «голкиперы – ТШ» целиком на откуп тренеру вратарей, в значительной мере перекладывая на него ответственность в случае каких-либо затруднений (см. также [107]).

В восстановительной деятельности хоккейного голкипера:

- повышена значимость психологической поддержки и релаксации на фоне неизбежной конкуренции вратарей в команде (см. раздел 5 данной работы);

- необходимы навыки самоконтроля физического, функционального и психологического состояний (см. раздел 6 данной работы).

2. Трансформация деятельности хоккейного вратаря

При полноценной инвентаризации вратарской деятельности не обойтись без краткого очерка ее эволюции.

В хоккее последних десятилетий сильнее всего прогрессировала, пожалуй, именно вратарская игра [100]. Если о чисто технических метаморфозах, сопровождавших относительно недавнюю триумфальную^{f18} смену игрового вратарского стиля «стэнд-ап»^{f19} техникой «баттерфляй»^{f20,f22} («stand-up», «butterfly») известно достаточно много [17, 18, 20, 48, 92], то обсуждение соответствующих *концептуальных* изменений встречается нечасто.

^{f18} -----
Отлично иллюстрируется почти полным отказом от привычных падений на бок, «стеночек» [20, с. 13], отражения шайбы коньками и шпагатов, составляю-

щих ныне не более 1% от общего числа действий голкипера [20, с. 168]. Интересным побочным эффектом триумфа (как следствия эффективности, практической успешности и повсеместного распространения) «баттерфляя» стало исчезновение национальных вратарских игровых стилей [62]: теперь подавляющее большинство вратарей в этом смысле скандинавы (см. сноску^{f20}).

^{f19} Он же «классический» стиль.

^{f20} В качестве краткой справки: под стилем «баттерфляй» понимается комплекс технических действий, центральным элементом которого является одноименный вратарский прием (он же «сплит», «V-position» или «V-splitswitch» – по положению ног, образующих эту латинскую букву). Он заключается в равномерной посадке голкипера на оба колена, при этом колени сводятся вместе^{f21}, щитки выворачиваются лицевой стороной к броску, а руки занимают позицию, позволяющую ловить или отбивать шайбу. Большое значение придается монолитности такой стойки («руки плотно над щитками»), отсутствия брешей и невозможности прохода шайбы «сквозь» вратаря. При формировании системы «блокирующей игры» выяснилось, что вставлять в основную стойку при добивании шайб [20, с. 12] нецелесообразно, так родилась «игра сидя» как комплекс действий, направленных на игру в «ближнем бою» [20, с. 12] на коленях, не вставая. Обогащенная возможностью движения на щитках, она стала краеугольным камнем стиля «баттерфляй» (он же «скандинавский» стиль – по географии зарождения/оформления). В классификации Федерации хоккея США такая манера игры называется «on-ice-recovery» («перекрывание по льду»), обоснованием ее необходимости является тот факт, что лавинная доля бросков наносится низом, шайбы же, летящие на средней высоте, легче контролировать, сидя на щитках [17, 18, 20, 48, 92].

^{f21} Сведенные вместе колени (соединенные, как следствие, щитки) отличают «баттерфляй» от его протоформы – «стойки краба» [20, с. 22, 30].

^{f22} Комплекс действий «Read-and-React», а также «комбинированный»

(«смешанный») стиль [20, с. 36, 37, 39], ставший, очевидно, в итоге доминирующим [62], вынесем пока за скобки для лучшей ясности изложения.

Очевидно, что глобальной причиной эволюции вратарской деятельности стало изменение игры как таковой. Можно выделить несколько движущих сил этого изменения: тут и достижения научно-технического прогресса, и технико-тактическое совершенствование игроков, и новые веяния в области игровой амуниции, и регулярная юстировка правил игры [18, 20] (более подробно об этом – в разделе 4 данной работы).

Когда говорят о научно-техническом прогрессе применительно к хоккею, то помимо современного информационного сопровождения игры имеют в виду прежде всего легкое и эргономически выверенное снаряжение из новых материалов^{f23}, а также специальную физическую и психологическую подготовку спортсменов. Применение научно-технических достижений последних десятилетий на практике привело к увеличению темпа игры вообще [104] и скорости полета шайбы^{f24} после сильного броска композитной клюшкой подготовленного игрока в частности [20, 63], выросло и общее количество бросков^{f25}. Логичным следствием стало смещение акцентов вратарской игры *при защите ворот* от «активной» (основанной на восприятии и антиципации событий на площадке и прямом участии в них как реакции на происходящее^{f26}) к «игре по площадям» (то есть перекрыванию максимально возможной площади ворот в секторе обстрела), основанной на прагматичном применении набора действий «баттерфляй» [17, 18, 20, 48, 92]. Если во второй половине XX века голкипер, как правило, отражал броски, *реагируя*, то в XXI веке все чаще можно увидеть молниеносное, технически выверенное, но по сути своей *пассивно-дефензивное* «подставление» под броски амуниции, тела, конечностей или даже головы в рамках «блокирующей игры»^{f27} [20, 92]. Если рассматривать эту трансформацию с точки зрения человеческой психологии и физиологии, нетрудно понять, что

игра современного хоккейного голкипера в площади ворот становится все менее «естественной» для человеческого организма, более того, в ходе этой трансформации деятельность хоккейного вратаря все дальше удаляется от типа деятельности многих «коллег по цеху» (вратарей в других командных игровых видах спорта).

^{f23} В том числе и с повышенными защитными свойствами, например, ботинки коньков или вратарские маски. Даже малые изменения нередко имели самые серьезные последствия: чего стоит широкое распространение качественных, *удобных* и недорогих контактных линз, что уж говорить о появлении предметов амуниции новых типов, например, «баттерфляйных» щитков вратарей с жесткими боковыми гранями и гладким фронтом. Главные свойства современных «баттерфляйных» щитков – именно их жесткость и гладкость, обеспечивающие лучшее скольжение по льду. Эти свойства (в комбинации с легкостью и общей плотностью) дали широкое использование новых синтетических материалов. Такие щитки отличают жесткий каркас («box style») и жесткие боковые грани увеличенной площади, препятствующие деформации щитка и повышающие стабильность посадки в положении «сплит». При этом практически полностью перекрыт низ, щитки позволяют двигаться, не вставая в основную стойку, а их жесткость способствует далекому отскоку шайбы после отражения броска. Отметим также специальную площадку для колена, предотвращающую его контакт со льдом, и не очень глубокий канал-желоб для ноги (для повышенной подвижности щитка на ней). Таким образом, «баттерфляйные» щитки отличаются от щитков вратарей прошлых поколений *практически по всем* параметрам [20, с. 75-82]. Неудивительно, что щитки современных вратарей «смешанного» стиля более гибкие – по сравнению с «баттерфляйными» [92, с. 8-11] – в области коленей и бедер, а также в области контакта с ботинками коньков (что делает возможной более низкую посадку в основной стойке). Для эффективного контроля отскоков используются более мягкие мате-

риалы, также щитки этого типа выделяют наличие более глубоких каналов-желобов для ног [92, с. 9].

^{f24} Анализ результатов Матчей звезд НХЛ показал, что в начале 1990-х гг. максимальная скорость шайбы не превышала 154 км/ч, а в 2014 г. достигла уже 175 км/ч [20, с. 96], рекорд же принадлежит А. Рязанцеву (183,7 км/ч, зафиксирован 21.01.2012) [65].

^{f25} Общее (усредненное) количество бросков в створ ворот за матч НХЛ выросло с 53,5 в 2000 г. до 57,1 в 2015-м [20, с. 145].

^{f26} С выпадами и выбиваниями шайбы в качестве наиболее характерных признаков [20].

^{f27} Разумеется, «игра по реакции», в которой голкипер проявляет рефлекс, инстинкты, волю к победе и характер, также имеет место, баланс между крайностями «блокирующей игры» и «игры по реакции» вратарь волен выбирать сам [20, с. 39].

Другим важным следствием роста скоростей на льду и увеличения нагрузки на вратаря^{f28} стало осознание необходимости, появление/разработка, совершенствование и повсеместное алгоритмизированное применение чисто технологических игровых вратарских «инструментов» и их комбинаций (подробнее – в разделе 4 этой статьи) как стандартных реакций стража ворот на *типовые* соревновательные ситуации.

Для стороннего непредвзятого наблюдателя очевидно, что с развитием хоккея деятельность хоккейного вратаря непрерывно усложняется, а его игровая роль становится все более активной (см. разделы 4 и 5 данной работы). В качестве примера можно назвать обязательное для современного голкипера умелое обращение с по-прежнему громоздкой, хоть и достаточно легкой, вратарской клюшкой для точных передач партнерам в ходе быстрого перехода от обороны к атаке («transition-game») [20; 84, с. 66; 92]. В избранных аспектах (катание^{f29}, игра клюшкой, понимание игры «в поле» [92]) деятельность стража ворот приближается ныне к игре хоккейных полевых игроков.

Естественно, эти изменения, произошедшие в ходе эволюции хоккея, затронули не только игровую, но и тренировочную и восстановительную деятельность хоккейных вратарей, «технологизировав» и адаптировав их к новым вызовам. В данном случае под «технологизацией» мы имеем в виду не только алгоритмизированное, рецептурное применение готовых решений, но и чисто технические ухищрения на службе повышения квалификации спортсмена {новые возможности в виде офиксации и видеотрансляции, растущее применение мощной вычислительной техники в аналитических и прогностических целях, дигитализация спортивного оборудования, использование элементов VR-технологий (см., к примеру, [91])}.

Развитие хоккея (читай: рост скоростей и интенсивности событий на площадке [104]) сопровождается ростом энергозатратности деятельности вратаря^{f30}. В конечном итоге именно «не-естественность» и энергозатратность являются основными характеристиками деятельности современного хоккейного голкипера. Очевидно, именно в этом и заключается одно из основных диалектических противоречий: чем эффективнее (да и эффектнее) в условиях современного скоростного хоккея вратарская игра (работа), тем более она энергозатратна, но при этом тем менее естественна она для существа человека.

Огромное значение для хоккейной практики имеет реальное соотношение игры, шоу, спорта и труда в деятельности вратаря. Это соотношение индивидуально, оно, конечно же, меняется в ходе карьеры конкретного голкипера и, вероятно, в ходе эволюции хоккея вообще.

^{f28} -----
Наиболее яркие примеры: тенденция к росту общего количества бросков и увеличению их силы (см. сноски ^{f25} и ^{f24} соответственно), уменьшение размеров защитной экипировки голкипера [20, с. 16-18, 167; 63], а также изменения правил игры, направленные на увеличение количества голов (см. раздел 4 данной работы).

^{f29} Относительно недавно появились лезвия вратарских коньков нового типа: они стали значительно более «закруглен-

ными» (длина прямой части лезвия существенно уменьшилась), а по толщине и во все почти сравнялись с лезвиями коньков полевых игроков. Целью подобных изменений является, очевидно, большая «верткость» вратаря на льду в комбинации со снижением веса коньков.

^{f30} Именно поэтому, надо полагать, одной из важнейших особенностей современного вратарского стиля «баттерфляй» является принцип экономии усилий [20, 48, 92] (экономии движений) как подвида технической экономизации [41]), проявляющийся в максимальной плавности («текучести») *скоростного* (предельно быстрого) перехода из одной игровой позиции в другую, этакое айкидо, но это тема для отдельного разговора.

3. Основные направления тренировочного воздействия при подготовке современного хоккейного вратаря

Необходимость *постоянного* и *последовательного* обучения и самосовершенствования вратаря не вызывает никаких сомнений. Речь и о психологической, и о технико-тактической, и о специальной физической подготовке^{f31} – на всех этапах многолетней подготовки [12, 14–16]^{f32}, на протяжении всей игровой карьеры. При всей сложности и многогранности тренировочного процесса хоккейного голкипера^{f33} (как специализированного, так и в рамках общекомандных занятий) [16–21, 26, 39, 40, 47, 48, 51, 52, 92, 101, 103, 107] можно выделить несколько ключевых направлений соответствующего воздействия. Перечислим их.

Владение современной техникой в сочетании с умением ее применять в игровых условиях (в особенности – в критических игровых ситуациях^{f34}). Выделяются:

- осознанный выбор подходящих (в плане физиологии и психологии атлета^{f35}) стиля и техники игры (см. разделы 2 и 7 данной работы);
- катание и игра клюшкой;
- перемещения вообще;
- техника перемещения (на коньках, на внутренних гранях щитков и проч.);
- умение останавливать или отбивать – контролируя отскок – шайбу, пущенную

на различной высоте и различным способом (речь о видах броска);

– умение и готовность контролировать отскоки от игроков, каркаса ворот, бортов и заградительного стекла;

– умение и готовность играть на выходах;

– *осознанное* применение технических элементов, постоянное стремление исключить формализм в этом применении (не путать с автоматизмом и четкостью исполнения) – в комбинации с абсолютным запретом на «алиби»-элементы, не доведенные до конца.

Тактическая и теоретическая подготовка, с фокусом на:

– выгодные для команды, логичные, законченные действия на льду, понятные и предсказуемые с точки зрения партнеров по команде (совершенно недопустима суетливость, только нервирующая полевых игроков);

– правильное и своевременное применение тактических и технических элементов, их последовательностей [34];

– правильный и своевременный выбор позиции, в том числе с учетом игры защитников, восстановление позиции после атаки/отражения броска;

– плодотворное взаимодействие с игроками своей команды (при обороне своих ворот, при начале атаки);

– знание правил игры вкуче с умелым и прагматичным применением этих знаний (с внутренней установкой «Fair Play») и табуированием неспортивного поведения);

– анализ своей игры, игры своей команды и ее отдельных игроков, анализ особенностей игры соперника, его сильных и слабых сторон (как всей команды, так и полевых игроков и вратарей по отдельности), анализ отдельных матчей и турниров [47, 83, 92];

– понимание и чтение игры^{f36} [21, 29, 47, 92] (см. раздел 6 данной работы), чувство ее ритма: в современном хоккее вратарь руководит обороной своей команды, контролирует темп игры (посредством ее продолжения или прерывания), а также становится шестым полевым игроком (неким аналогом футбольного либеро), ни

в коем случае не пренебрегая вербальной коммуникацией с партнерами^{f37} как непосредственно во время игровых эпизодов, так и между ними [20, с. 133; 83, 92]. Эти моменты безусловно должны тематизироваться в тренировочном процессе, причем систематически;

– осознанная выработка модуса операнди в пограничных ситуациях и вопросах, как на льду, так и вне его (ловить ли шайбу, летящую заведомо мимо ворот, с какой степенью сытости нужно начинать матч и проч.).

Физическая подготовка:

– базовые аспекты в виде физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, ловкость, равновесие, гибкость [3, 31] как ОФП) и двигательных действий;

– специализированное для хоккейного вратаря (СФП) развитие:

а) гибкости;

б) координации (в частности, мелкой моторики, также как точных движений малой амплитуды);

в) равновесия (эквibriоцепция, в частности, ориентация в пространстве как цель тренировки вестибулярного аппарата), понимания положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве, даже если они не чувствуются или находятся вне поля зрения (проприоцепция) и баланса (его динамических форм)^{f38};

г) мышц нижней части тела;

д) мышц верхней части тела;

е) мощности;

ж) быстроты;

з) способности к выполнению сложных последовательностей технических элементов, например, секвенций «баттерфляя» (способность к перестроению двигательных действий);

и) нейрофизиологических составляющих физических качеств с учетом специфики деятельности хоккейного вратаря (видов внимания, избранных видов реакций, точности движений), в частности, способности к поддержанию на высоком уровне произвольного внимания (в том числе и способности к долгой концентра-

ции, см. также раздел 7 данной работы), скорости реагирования [21, 29];

к) находчивости [3], навыков мышления в условиях соревновательного стресса, мышления, направленного на эффективное решение конкретных тактических задач (тактическое мышление);

л) отдельной строкой – развитие навыков реакции антиципации^{f36} и «хоккейных» чувств (чувство партнера, льда, ворот, синей линии, борта, шайбы и проч.).

Психологическая составляющая занимает особое место^{f39} в подготовке спортсмена, являясь не только залогом продуктивности тренировочного процесса в соревновательный период, но и способствуя эффективности иных видов подготовки [21]. Она охватывает:

– процессы познания (все, что узнается различными способами в спортивных и связанных с ними процессах: тактическая, техническая и теоретическая подготовка как научение, закрепление и совершенствование на тренировках, в соревнованиях, в процессе восстановления и т. д.);

– процессы восприятия (любое восприятие информации посредством органов чувств);

– восприимчивость к мотивации (см. также раздел 6 данной работы).

Обратимся непосредственно к вратарской психологической подготовке. Ее общая цель – развить психические качества, необходимые для достижения высокого уровня мастерства, а также психической устойчивости в ходе состязаний [21, 22, 28]. Наряду с целенаправленной работой над волевыми качествами (см. раздел 1 данной работы), особое внимание следует [21, 22, 47, 103] уделять:

– развитию уверенности в себе, своих силах, способностях и умениях, а также в своем везении;

– воспитанию трудолюбия и дисциплинированности;

– выработке бесстрашия перед

а) шайбой [22, 34],

б) определенным видом броска,

в) какой-либо игровой ситуацией,

г) сильной командой соперника или

д) ее конкретными игроками,

е) разнотипной агрессией игроков команды соперника (как легитимно-игровой, так и эмоциональной/провокационной/злонамеренной);

– выработке устойчивости к прочим экзогенным сбивающим факторам игры (многочисленные объекты на площадке,двигающиеся неравномерно и с разными скоростями, особенности освещения, мелькающие картинки на видеокубе, назойливая музыка в паузах перед вбрасываниями, танцующие группы поддержки, развевающиеся на трибунах флаги и проч.) [5].

Социализация:

– осознание своей ответственности и роли в команде и клубе;

– отношения и коммуникация в команде и вне команды.

^{f31} Нельзя забывать и об общем интеллектуальном развитии, и деятельное мотивирование к подобной работе над собой чрезвычайно важно [21, 35].

^{f32} В приведенных ссылках речь идет о периодизации многолетней подготовки, принятой в российском хоккее. Разумеется, зарубежная подготовка несколько отличается, например, с современной белорусской и американской спецификой можно ознакомиться в работе [1].

^{f33} Фундаментом для всего тренировочного процесса является стремление рачительно и умело использовать, развивать и приумножать данное природой и социумом, реализовать потенциал спортсмена (его задатки, способности, одаренность [14, 28, 69–72, 79]).

^{f34} Несмотря на то, что вратари осваивают технические элементы, как правило, в строгих рамках, диктуемых игровым стилем, иногда необходимы их «экстренные» («desperation saves» [20, с. 72, 116, 128; 92, с. 118-122]) и нестандартные действия (ловля шайбы в шпагате, лежа, с заваливанием на бок, «стеночка», отбивание лежа на боку, лежа на спине, коньками, ловушкой из-за спины, клюшкой в воздухе, внутренней стороной клюшки и т. п.). Разумеется, использовать такие приемы нужно лишь в крайних случаях. Сегодня эти действия редко отрабатываются на тренировках (или не отрабатываются во-

обще), но они могут проявиться как продукт приобретенного навыка ловли и отбивания движущегося предмета любым способом, навыка, базирующегося на всех направлениях тренировочного воздействия, перечисленных в данном разделе, а также знаниях вратаря о таких способах защиты ворот. Умелое использование подобных неконвенциональных приемов является, строго говоря, четким свидетельством неукротимого стремления вратаря сражаться до конца и никогда не сдаваться (во время отдельно взятой атаки соперника, по ходу игры, турнира или сезона). Именно такое проявление воли к победе болельщики вспоминают потом годами: пресловутую поднятую ловушку или «удар скорпиона» в ситуации, когда, как любят говорить комментаторы, «вратарь уже отыгран».

^{f35} На высоком уровне – тонкая подстройка в зависимости от особенностей игровой манеры партнеров или команды соперника.

^{f36} Подчеркнем разницу между чтением игры и ее антиципацией. Если последняя есть способность ответить на вопрос «что сейчас произойдет?», то «чтение» соответствует вопросам «как и для чего это происходит?». Как видим, хоть понятия и тесно граничат друг с другом, это далеко не одно и то же.

^{f37} А также и с арбитрами – корректно и в пределах разумного.

^{f38} Расхожее выражение «вратарь крутился как белка в колесе и временами стоял на голове» метафорично лишь отчасти.

^{f39} Известно, что у российских тренеров вратарей имеется серьезный перекосяк в сторону физической подготовки подопечных. Лишь в самое последнее время ментальной работе с голкипером, разговорам с ним, разборам и саморазборам игр стало уделяться повышенное внимание.

Тренировочный процесс голкипера требует особого тренерского внимания. Особенно важен этап совершенствования спортивного мастерства, время перехода в молодежную команду. Завершение физического и психического формирования

спортсмена наряду с наиболее «острыми» реакциями на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности [21] требуют дозированного и умелого тренировочного воздействия в соответствии с его возрастом [16, 19, 40].

Следует различать разностороннюю подготовленность вратаря (как результат работы по набору и удержанию спортивной формы в ходе «подготовки-соревнования-восстановления» в рамках соответствующих микро-, мезо- и макроциклов [13, 33, 46]) и готовность к отдельно взятой игре [21]. В последнем случае речь идет прежде всего о моделировании предстоящего противостояния с учетом состояния своей команды и особенностей игры конкретного соперника. Как правило, требуются отдельные тактические занятия в сочетании с разбором (на планшете) и проработкой (на льду) конкретных игровых ситуаций, например, игры в неравных составах или буллитов. Помимо предыгровой установки [4, 27] и разминки, самому состязанию предшествует непосредственная психологическая подготовка, включающая идеомоторную тренировку (речь о внешней и внутренней визуализации) и фокусировку. Полезны также аутогенная тренировка и дыхательные упражнения [21, 47, 83, 90, 103, 107].

Завершая этот раздел, отметим возросшее значение технологического подхода в процессе подготовки хоккейного голкипера. Речь идет об усвоении воспитанником до рутинного уровня набора элементов техники и тактики, применяемых в стандартных игровых ситуациях *рецептурно*, но при этом, по мере возможности, *творчески* (более подробно в разделе 4 данной работы). Такой подход к тренировочному процессу значительно облегчает подготовку вратаря. С нашей точки зрения, именно широким распространением такого подхода к вратарскому воспитанию объясняется недавнее сравнительно массовое появление голкиперов неплохого уровня, причем жесткая привязка к географии признанных хоккейных центров, бывшая ранее обычной, в последнее время явно несколько ослабела, появились великолепные

ные вратари из Белоруссии, Германии, Дании, Латвии и т. д.

4. Хоккейный вратарь: некоторые дополнительные аспекты современного положения дел. Технология и творческий подход

Очевидно, что вратарь играет все более важную роль в современном хоккее [20, 21, 47, 51, 92, 101], и эта важность, вероятно, будет расти и в дальнейшем. В данном разделе мы перечислим факторы, определяющие этот рост, в целом соответствующие общему усложнению задачи по защите ворот, а также увеличению нагрузки на вратаря в связи с усложнением его игровых задач на площадке.

Развитие хоккея сопровождается постоянным увеличением темпа игры^{f40} [104], среди причин которого можно выделить:

- прогресс в технологиях физической и ментальной подготовки спортсменов в сочетании с активным применением современных средств восстановления, а также изменение свойств экипировки, как следствие – рост скорости исполнения каждого отдельного технико-тактического действия (в первом приближении – основной фактор ускорения игры);

- распространение малых игровых площадок специфической формы (короткая средняя зона, «узкие» зоны атаки/обороны), следствием чего стал общий рост количества бросков по воротам (броски с любого «полумомента» плюс бесконечные добивания);

- новые нюансы правил игры, например, запрет на задержку шайбы вратарем с целью остановки игры (самый распространенный случай – шайба накрыта ловушкой) в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника (правила 220 и 221 [89]); запрет на продолжительное удерживание шайбы вратарем (играющим за пределами площади ворот) или игроками у бортов и ворот – клюшкой, коньками или телом – также с целью остановки игры; краткое предупреждение за нарушение правил на вбрасывании (вместо прежней замены провинившегося на точке вбрасывания); запрет на за-

держку шайбы полевыми игроками в ограниченной зоне игры вратаря за воротами («трапеция» за лицевой линией, см. ниже): игроки часто останавливаются за воротами и ждут, пока партнеры сменятся и раскатятся^{f41}; отмена красной линии; введение гибридного проброса и отложенного положения «вне игры».

^{f40} В сочетании с частыми играми и тренировками в течение игрового сезона («хоккей – шоу, show must go on») или в ходе краткосрочных турниров, а также с разъездами и перелетами, в том числе и с резкой сменой часовых поясов [9], это увеличение темпа игры ведет к беспрецедентной физической и психологической нагрузке на современных вратарей [29].

^{f41} Правило применяется в МХЛ в сезоне 2022/2023 в тестовом режиме.

Рост технико-тактического давления:

- увеличение количества «настоящему опасных» соперников/команд как следствие улучшения катания, игровой техники и повышения уровня игры все большего количества игроков и игровых коллективов;

- общее увеличение количества бросков в створ ворот, рост скорости полета шайбы после сильного броска (см. сноски^{f25} и^{f24}), увеличение количества *опасных* бросков^{f42} и потенциально голевых игровых ситуаций как следствие роста технического и тактического мастерства полевых игроков, появления и повсеместного распространения композитных клюшек, а также уже упомянутого распространения «малых» игровых площадок (например, «любой отскок от лицевого борта – на „пяточок“ перед воротами» [42]);

- появление технологий эффективной игры против голкипера в «ближнем бою»: заслоны одним или двумя игроками, в том числе габаритными защитниками, накат на «пяточок» нападающих и защитников, подставления, подправления и направленная работа с отскоками;

- общий рост технических и тактических требований к вратарю вследствие:

- а) новых типов угрозы его воротам (см. ниже в этом разделе);

б) расширения его игровой роли (вратарь как шестой полевой игрок, вратарь как организатор и координатор обороны).

Наблюдавшаяся до самого недавнего времени общая тенденция к уменьшению количества голов [20, 23, 63] (следствие развития вратарских и игровых технологий), соответственно, влияние каждого отдельного гола на исход игр уверенно растет.

Изменение правил^{f43} как попытка противодействия этой тенденции {упразднение ничьих, введение овертаймов «4 × 4»/«3 × 3» и буллитных серий, ужесточение трактовки силовой борьбы^{f44}, уменьшение размеров защитной амуниции голкипера, изменение его игровых зон (уменьшение площади ворот^{f45}, введение «трапеции» за лицевой линией, вне которой вратарю не разрешается играть клюшкой), уже упомянутый запрет на остановку игры вратарем в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника (правила 220 и 221 [89]), вбрасывания в зоне защиты наказываемой команды после удалений и пробросов (плюс запрет на смену игроков команды, допустившей проброс), разрешение атакующей команде выбирать точку вбрасывания в зоне атаки^{f46} – все для увеличения давления на голкипера, все для увеличения количества голов, все для увеличения зрелищности игры [18, 20, 63]}.

Возможность видеоповторов и тренерских запросов-«челленджей».

Отдельного обсуждения заслуживают два достаточно глобальных момента. Во-первых, отношения торсиды и вратаря несколько парадоксальны: болельщики в большинстве своем (если вынести за скобки национальные или клубные пристрастия) хотят *одновременно* и обилия голов, и эффектно-эффективной игры вратаря^{f47}. Иными словами,

бросковая активность и изменения в игре, вызывающие вратарские затруднения (например, рост скоростей, изменение правил и снаряжения) в целом нравятся зрителям, но в то же время

они в восторге от «суперспасений» голкипера, ожидая их и даже недвусмысленно требуя.

Во-вторых, мы рискуем предположить, что в ходе эволюции вратарского дела положение стражей ворот все более осложняется следующим обстоятельством: чтобы по-настоящему понимать и осознавать преимущества *современной* техники и технологии, вратарь должен владеть не только ими, но и элементами техник *прошлых лет*, как минимум, знать их в деталях, в идеале же – уметь их применять при необходимости, например, в процессе «экстренных действий»/«desperation saves» (см. сноску^{f34}), сколь бы маловероятной (и оттого малозначимой) такого рода необходимость ни казалась априори.

Постоянное изменение игровых правил требует от вратаря ментальной гибкости и внимания^{f48}. Для него критически важно идти по пути непрерывного совершенствования^{f49} своей техники^{f50}, шагая в ногу с развитием игровых стилей в ведущих хоккейных лигах мира, фиксируя, вычлняя и осмысливая постоянно появляющиеся новые приемы в парадигме «баттерфляя»^{f51}, оценивая их на предмет полезности и в случае таковой прилежнейшим образом осваивая [9]. В настоящее время это:

– «reverse-VH»/«обратный полусплит» (как более эффективная альтернатива «VH-hybrid'у»/«полусплиту») [9; 18; 20, с. 32, 33; 85; 92, с. 203-205];

– «циркуль»: вратарь «сидит» у штанги ворот и перемещается «по кругу»;

– упор в «сплите» в обе штанги ногами [85].

Помимо объективных трудностей вратарского ремесла, перечисленных в предыдущих и этом разделах (вспомним ограничение обзора маской, подверженность агрессии соперника, рост скоростей на льду и проч.) хотелось бы специально выделить еще несколько частных случаев. Хоккей не стоит на месте, и вратарям вместе с их тренерами в настоящее время приходится активно работать над приемами противодействия актуальным/новым игровым вызовам, а именно:

– попыткам забить лакросс-гол;

– пасу из-за ворот под кинжальный бросок;

– неожиданному пасу назад под бросок в одно касание (аналог футбольного «cutback'a»);

– скрытым броскам;

– набросам от синей линии^{f52};

– молниеносным броскам «во вратаря» с острых, с нулевого и отрицательных углов (то есть с лицевой линии или из-за нее), как подготовленным, так и наудачу, в надежде на удачный отскок, в том числе и прицельным броскам в голову вратаря – для отскока шайбы от маски в ворота;

– заслонам перед воротами/последующим рикошетами;

– прицельным броскам в клюшку партнера по команде, находящегося перед воротами или сбоку от них – для подставления/подправления в створ ворот;

– направленным броскам в лицевой борт или в щитки вратаря – для выгодного отскока на клюшку накатывающего партнера по команде.

^{f42} Например, броски в касание, в особенности броски с замаха (щелчки), броски с короткой дистанции или точные и сильные броски обратной стороной крюка клюшки с дистанции (то есть не в упор). Среди современных российских игроков выделяются такие специалисты, как А. Бурдасов, М. Григоренко, Н. Гусев, А. Овечкин, К. Окулов, М. Шалунов.

^{f43} Стоит специально упомянуть такие изменения правил игры, как появление четвертого судьи на площадке, увеличение продолжительности перерывов между периодами (например, с 2013 г. в КХЛ – 17 минут вместо 15), а также введение 6 рекламных пауз в матче (по 2 за период, а иногда и больше – в зависимости от турнира). Первое нововведение имеет своим побочным следствием увеличение числадвигающихся объектов на площадке, что дополнительно «нагружает» внимание голкипера (раньше на площадке было максимум 15 человек, теперь 16, увеличение на целых 7%). Второе и третье изменения влияют непосредственно на темп и ритм игры.

^{f44} В частности, запрет наложения клюшки на руки сопернику, ужесточение трактовки зацепов клюшкой, запрет силовых приемов с подсаживанием под соперника. Таким образом, контактную игру вести по правилам становится сложнее, что позволяет техничным игрокам чаще угрожать воротам.

^{f45} Уменьшение площади ворот облегчает полевым игрокам агрессивную игру на «пяточке» при добиваниях и атаках из-за ворот.

^{f46} Как дополнительная возможность для реализации особенностей индивидуального мастерства центрального нападающего при вбрасывании, а также для исполнения «домашних заготовок» атакующих звеньев.

^{f47} Ничего удивительного: ведь для многих болельщиков хоккей притягателен именно эмоциями и совокупностью памятных мгновений.

^{f48} Просто в качестве ремарки: нововведенный овертайм с усеченным количеством полевых игроков представляет собой вообще отдельную разновидность хоккея с шайбой [88], что требует от уставшего за 60 минут игры вратаря специальных умений и навыков. Даже *формально* разница огромна: в овертайме «3 × 3» вратарь уже не 1/6 от своего состава на льду, как в режиме «5 × 5», а 1/4.

^{f49} В этом контексте уважения и всяческого одобрения заслуживает А. Еременко, сумевший освоить и адаптировать к личным особенностям игровой стиль «баттерфляй», что позволило ему играть на высочайшем уровне успешно и долго.

^{f50} Не забывая, разумеется, и о тактической оснащенности.

^{f51} А может быть, и вводя в обиход новые, авторские элементы техники.

^{f52} Шайба летит относительно медленно и по плохо предсказуемой траектории.

Все перечисленное сильно усложняет жизнь современному хоккейному вратарю, одновременно повышая нагрузку на него и увеличивая его значимость на льду, ужесточая, в частности, требования к его физической, психологической и технико-

тактической подготовке (см. раздел 6 данной работы). Таким образом отделяются зерна от плевел: со старыми и новыми вызовами под силу справиться лишь хорошему [73] стражу ворот. Одной из форм реакции на вызовы нового уровня стала уже упоминавшаяся технологичность вратарской деятельности (см. также раздел 2).

Под вратарской технологией мы понимаем совокупность (точнее, систему) алгоритмизированно-рутинных технико-тактических действий голкипера в типовых соревновательных ситуациях с целью предотвращения гола в свои ворота, а также для помощи партнерам по команде – в рамках своего игрового стиля и игровой модели команды.

Для наглядности – два простейших примера [20, с. 135; 92, с. 127-129]:

– при броске атакующего соперника вратарь опускается в «сплит», за которым следует *автоматическое* «движение сидя» (поворот головы, разворот корпуса, толчок коньком, скольжение на щитке) к нужной штанге – как реакция на движение незафиксированной шайбы в соответствующий сектор площадки при продолжении атаки соперником;

– после отбивания броска вратарь *сидя* выкатывается под второй бросок или добивание^{f53}.

Сама идея технологии как лучшего способа добиться гарантированного успеха базируется в общем на восприятии будущего через призму прошлого. Если какой-либо прием позволил в прошлом взять верх над конкурентом, разумно внести этот прием в свой арсенал и применять снова и снова. Система работает подобно механизму, каждое следующее применение требует все меньших ресурсов, а требования к уровню исполнителей снижаются (иными словами, при умелом применении вратарских технологий даже не самый сильный вратарь в состоянии держать свою команду в игре). В соревновании с более слабым соперником грамотный технологический подход обеспечивает серьезное преимущество, которого может хватить для победы. С другой стороны, *равный* противник в состоянии подстроиться и, изучив твои прошлые действия, может

(и непременно будет) прицельно бить в твои уязвимые точки.

Именно поэтому технологический подход просто обязан оставлять место *творчеству*. С нашей точки зрения, именно творческое применение элементов техники и технологии, а также авторское использование компонентов разных игровых стилей в рамках индивидуальной игровой манеры является одним из важнейших отличий современного элитного вратаря от просто хорошего (см. Часть 1 [73]).

^{f53} -----
Как видим, описанное очень напоминает пресловутое «if...then...else...» в программировании.

5. Роль вратаря в команде, взаимоотношения внутри коллектива, уверенность

Важность вратаря для хоккейной команды переоценить невозможно^{f54}. Зафиксируем основные моменты, раскрывающие этот тезис.

– Работа по защите ворот делает вратаря общепризнанной [20, 21, 40, 47, 51, 86, 92, 101] центральной фигурой в команде, ведь в конечном итоге вся ответственность за гол в его ворота остается на нем, а значит, и

– значимость (ценность) вратаря как игрока команды непрерывно увеличивается хотя бы просто потому, что ценность каждого гола (в плане его прямого влияния на исход игры) растет вследствие уже упомянутой тенденции к уменьшению количества голов [20, 63] и выравнивания уровня мастерства соревнующихся команд.

– Вратарь высокого уровня позволяет играть защитникам (и команде в целом) совершенно по-другому, в том числе и раскрепощая их психологически [83].

– Сфера ответственности вратаря расширяется, его роль на площадке становится более активной. Назовем самые очевидные аспекты влияния голкипера на ход игры:

– руководство обороной своей команды;

– определенные, логичные и понятные партнерам по команде позиция и сек-

тор ответственности при атаке соперника [34];

– целесообразное и своевременное прерывание игры как в тактических (для остановки опасной атаки противника или предотвращения добивания), так и в стратегических целях (для «разрывания» темпа игры, например, в меньшинстве или при наложении смен);

– целесообразное и своевременное продолжение игры посредством оперативного введения в игру только что пойманной шайбы как в тактических (чтобы избежать вбрасывания в своей зоне), так и стратегических целях (для поддержания темпа игры);

– точные передачи и выносы шайбы из опасной зоны;

– уверенные и своевременные выходы из ворот для прерывания вбросов шайбы соперником в зону атаки^{f55}, основанные на безупречном катании и умении играть клюшкой;

– своевременная замена на шестого полевого игрока.

Хоть работа «в рамке» и является в значительной степени особым видом спорта (см. [20], а также разделы 1-3 данной работы), голкиперу следует сохранять хорошие отношения и поддерживать общение не только с ТШ и членами вратарской бригады, но и «с командой» в самом широком смысле, не обособливаясь от нее [34, 92]. Целью в данном случае, помимо достижения и поддержания общего комфортного психологического состояния [47], является *понимание игры* (см. раздел 6 данной работы). Еще одним следствием хорошего контакта с командой будет уверенность вратаря в себе и своих силах [21, 22, 47, 92]. Она опирается на

– компетенцию в своем амплуа и

– ощущение безопасности, в основе которого:

– прозрачность в распределении ТШ ролей во вратарской бригаде (в простейшем варианте – «играет действительно лучший»);

– психологическую поддержку окружения (одноклубников, ТШ, вспомогательного и медицинского персонала, менеджмента клуба, семьи);

– высочайшее качество амуниции («если травма и случится, то не из-за недостаточной защиты»);

– поддержку партнеров по команде [47], оказавших помощь (в том числе и деятельную) в любой ситуации^{f56}.

Обучение молодого вратаря командной игре (а также нюансам индивидуального мастерства) непосредственно во вратарской бригаде, безусловно, имеет смысл – как практический, так и воспитательный.

Что касается взаимоотношений внутри самой вратарской бригады, то самым явным аспектом здесь является конкуренция со сменщиком (см. также раздел 1 данной работы). Ее может выдержать не каждый (огромное значение тут играет психология и особенности личности), кроме того, из нашего практического опыта, такая конкуренция может сильно *отвлечь*. По нашему мнению, оптимальным вариантом является бригада, включающая молодого основного голкипера и заметно более взрослого сменщика [34]. Последний, как правило, все же несколько менее честолюбив, не стоит сбрасывать со счетов и определенные «отцовские» чувства по отношению к младшему коллеге. Может быть, взаимоотношения внутри бригады вратарей в этом случае и не удастся совсем лишиться конфликтного потенциала, однако рассчитывать на его определенную минимизацию можно.

Работа тренера вратарей должна коррелировать с общей работой ТШ.

^{f54} Важность стража ворот для команды и игры подчеркивает наличие Международного дня хоккейного вратаря, отмечаемого ежегодно 31 октября. Интересно, что другие хоккейные амплуа в этом плане обделены: им приходится довольствоваться совокупными чествованиями в День хоккея (Канада) и нововведенный Всероссийский день хоккея (1 декабря).

^{f55} Притормозить шайбу, остановить шайбу и оставить ее партнеру или остановить ее и сделать точный пас – целесообразно, в зависимости от ситуации.

^{f56} Здесь, наверное, будет уместно обсудить вратарские суеверия и ритуалы (представления о «несчастливых» и

«счастливых» предметах экипировки, порядок их надевания, очередность выхода игроков на лед, недопустимость прикосновения посторонних к снаряжению, наличие бороды во время плэй-офф [20, с. 13] и проч. [9, 34]). При всей странноватости (для кого-то – и смехотворности) следование ритуалам в конечном итоге может лишь приветствоваться, если оно помогает голкиперу сохранить самообладание, уверенность в себе, эмоциональное равновесие. Может быть, именно суеверия и ритуалы помогут стражу ворот достигнуть уровня эмоциональной напряженности, оптимального для соревновательной деятельности [21], а значит, и сыграть хорошо, и только это и представляется по-настоящему важным. Понимание и поддержка со стороны партнеров по команде, ТШ и семьи внесут в данном случае заметный вклад в успешную игру вратаря.

6. Рост требований к современному хоккейному вратарю

Современный хоккей не только непрерывно ужесточает перечисленные выше требования к современному голкиперу, но и добавляет к ним новые. Данный раздел посвящен обсуждению набора качеств, которыми, по нашему мнению, должен обладать современный голкипер для достижения сколь-либо серьезных успехов, а также причин^{f57}, по которым требования к голкиперу существенно выросли за последние годы – и продолжают расти.

Перечислим параметры, которые должны отличать современного хоккейного вратаря.

– Отменная физическая подготовка (отдельно выделим игровую производительность [93] как дериват от различных видов выносливости [31] «в процессе игры в хоккей»). Это требование есть следствие непрерывно увеличивающихся нагрузок на современного вратаря^{f58}.

^{f57} Частично уже рассмотренных в разделах 2, 4 и 5 данной работы.

^{f58} Можно предположить, что такого рода нагрузки (при высокой частоте игр) по плечу лишь сравнительно молодому человеку, это следует учитывать при опреде-

лении основного вратаря команды. У более возрастного вратаря набор и утеря формы продолжают *дольше*, впрочем, этот недостаток он в состоянии компенсировать за счет опыта, лучше зная особенности своего организма.

– Всеобъемлющая технико-тактическая подготовка {просто для напоминания: тут и знание тактических приемов, тут и безукоризненное владение современной техникой вратарской игры, техникой владения коньками (отличное катание), уверенная игра клюшкой, тут и тяга к расширению своего технико-тактического арсенала}.

– Глубокое понимание:

– хоккея с шайбой вообще (как спортивной игры, как игры, как зрелища, как общественного явления), понимание, основанное на совокупности знаний (умений, навыков) и переживаний атлета, выработанное в процессе его личностного развития, являющееся плодом его размышлений и производным от его личного жизненного опыта;

– игры/игровой модели своей команды (или команды соперника), например, понимание стратегии и тактики команды для коротких и длинных турниров;

– событий на площадке (чтение игры в сочетании со «способностью к предвидению хода событий в процессе игры» [21, 47, 92], необходимое для своевременных действий по защите ворот, успешного руководства обороной и выполнения функции шестого полевого игрока);

– роли вратаря в современном хоккее, понимание, являющееся эксклюзивным результатом:

а) критического восприятия и осмысления событий;

б) постоянного обучения и самообучения как способа постижения смысла и целесообразности техник, технологий и игровых вратарских стилей в целом, а также событий (цепи событий) на льду и вне его;

в) постоянной работы над повышением целесообразности собственных действий;

г) работы над увеличением технико-тактической, физической (двигательной), функциональной и психологической «экономичности» (как видов экономизации [41]) на фоне растущей «затратности» современного спорта высших достижений.

– Рост темпа игры и скоростей исполнения технических и тактических элементов диктует необходимость развития у вратаря не только антиципации, но и интуиции (протекания мыслительного процесса в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь его конечный результат).

– Судя по всему, необходимым условием для формирования успешного современного голкипера является наличие ряда генетически обусловленных особенностей (опосредованных средой, и в то же время являющихся базой для устойчиво приобретенных в процессе развития свойств и качеств). Среди особенностей такого рода наиболее важными нам представляются:

– специфические антропометрические характеристики (по-видимому, рост значительно выше среднего при соответствующей длине конечностей);

– склонность к взрывным видам спорта: преобладание (предрасположенность к нему) быстросокращающихся волокон в мышечной ткани;

– хорошее зрение и слух;

– координация, быстрота [12, 14, 31].

– Большая ответственность и важная роль в команде диктуют необходимость наличия у голкипера харизмы.

Помимо названного, отметим:

– интеллектуальные способности: скорость обучения, скорость принятия решений, способность к тактическому мышлению, тактическая выносливость (способность не совершать тактических ошибок, выдерживая игровой рисунок команды^{f59}), творческая изобретательность, целеустремленность, гибкость (готовность меняться), аналитические способности;

– объем, распределение и концентрацию внимания как особенности восприятия [21, 22, 28];

– нюансы психологии: сила нервной системы организма (уровень неврологического развития, «синхронность и адекватность нервной реакции»), мощность дофа-

минергической системы организма («восприимчивость к мотивации»);

– социальные способности: желание быть лучшим, эмпатия как способность глубочайшего взаимопонимания с партнерами по команде.

Два последних пункта требуют углубленного комментария. Не вызывает никаких сомнений, что хоккейный голкипер должен обладать особым складом психики [22]. Обусловлено это уже упоминавшимся основополагающим дуализмом вратарской работы: он может быть успешен лишь *в команде*, но свои поединки выигрывает или проигрывает *в одиночку*, то есть вполне реальна ситуация, когда вратарь становится *слабым звеном* команды – и при этом в самом катастрофическом плане.

– Особую ценность в нынешних условиях приобретает умение вратаря самостоятельно и ответственно готовить себя^{f60, f61} к соревнованиям [83], извлекать максимум из своего текущего физического, функционального и психологического состояния, умение и привычка трезво и объективно определять степень своей готовности к игре и быть в состоянии (не бояться) обсуждать ее с ТШ^{f62}.

– Помимо стандартной общей психологической подготовки и подготовки к конкретному матчу/турниру/сезону, все большее значение в современном хоккее играет психологическая устойчивость голкипера (настойчивость и самообладание^{f63}, умение контролировать свои эмоции^{f64} [21, 22, 47, 83, 92]). Перечислим специфические факторы стресса (помимо обычных жизненных):

– частые игры и тренировки;

– частые разъезды и перелеты;

– сам соревновательный процесс;

– особая роль в команде (как мы помним, вратарь *критически* важен);

– конкуренция со сменщиком;

– ожидания и требования ТШ и партнеров по команде;

– ожидания и требования работодателя (менеджмента клуба);

– ожидания и требования болельщиков;

– внимание СМИ;

– рост гонораров в современном спорте высших достижений (говоря прямо, речь идет о все больших и больших деньгах);

– необходимость повышенной концентрации на длинных отрезках времени в условиях все более ускоряющихся событий на льду;

– необходимость абстрагироваться от переживания локальных успехов и неудач в ходе матча, поскольку это чревато потерей фокуса и концентрации.

С предыдущим пунктом неразрывно связаны:

– умение голкипера управлять стрессом и его коммуникативные навыки:

а) корректный, ровный стиль общения с партнерами по команде, членами ТШ, менеджментом и персоналом клуба, представителями СМИ;

б) умение наблюдать, сопереживать, говорить и слушать;

в) умение адекватно воспринимать критику и похвалу;

г) умение отстаивать свою точку зрения.

Наконец, для адекватной реакции на растущие разнотипные нагрузки и усложнение современного хоккея, для преодоления высокого «общего уровня сопротивления» необходимы ярко выраженные:

- уверенность в себе и своих силах,
- дисциплинированность и терпение,
- честолюбие и воля к победе,
- трудолюбие и
- тяга к саморазвитию.

Действительно, без дисциплинированности, упорства в достижении цели и трудолюбия невозможно освоить и усвоить вратарскую технику и технологию. К примеру, за карьеру нужно бесчисленное количество раз снять и надеть вратарскую форму (а это 15-25 минут каждый раз), повторить последовательность «из основной стойки – в „сплит“ – „движение сидя“ – встать в стойку» и проч., не поддаваться искушению пренебречь рутинными предсезонными упражнениями по фокусировке и визуализации, а также тщательной разминкой и полноценной заминкой [47].

Ну и, наверное, нельзя не сказать о самом главном – о подлинной любви к

хоккею как к таковому. Без нее, без дисциплинированности и терпения молодому человеку очень трудно устоять перед искушением роскошью [42] и развлекательными соблазнами цивилизации [10, 58].

Не самым очевидным, но более чем логичным проявлением таких фундаментальных личностных качеств голкипера высокого уровня, как мужество, решительность, самостоятельность, ответственность, его способности к социализации является наличие гражданской позиции, а также осознание потребности в спортивном совершенствовании как средства физического, интеллектуального, этического и эстетического саморазвития.

^{f59} В нестандартной ситуации (например, при потере или поломке вратарской клюшки), под давлением, на фоне усталости или просто в неудачный день: сохранить достоинство и самообладание^{f63}, продемонстрировать умение не теряться и «не терять» технику, принимать верные тактические решения – критически важно для современного хоккейного вратаря.

^{f60} Надежность и результативность игровой деятельности вратаря определяются и общей подготовленностью, и готовностью к конкретной игре [21] (см. раздел 3 данной работы).

^{f61} Как это ни банально, сказано быть должно: одно из самых главных правил подготовки к соревнованиям – *мелочей нет*, и речь не только о неукоснительном соблюдении режима. Например, опытный вратарь всегда будет следить за чистотой маски и перчаток ловушки и «блина», из-за опасности микротравм пальцев постарается не стричь ногти в день игры, накануне важного состязания не станет принимать незнакомую пищу, резко менять прическу (резко укорачивать волосы), сбрасывать бороду или делать татуировку, не станет использовать в игре без крайней на то необходимости непривычную или неидеально подогнанную экипировку, не вовремя экспериментировать с заточкой коньков, использовать контактные линзы нового типа, употреблять новый изотонический напиток и проч.

^{f62} Следует четко понимать: как только ты занял место в воротах, как только судья провел вбрасывание, ничто больше не имеет значения. Никаких отговорок, никаких оправданий. Вчерашний насморк, бессонная ночь из-за приболевшего ребенка, проваленный экзамен – есть только ты, твои огромные ворота, юркая шайба, партнеры, коварный соперник и переменчивый секундомер.

^{f63} Самообладание помогает спортсмену сохранять не только координацию и точность движений, но и тактическое мышление [21].

^{f64} Любые эмоции: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину, их комбинации и продукты взаимодействия [32]. Проявление вратарем эмоций лишь нервируют партнеров по команде, поэтому подлинная бесстрастность на льду – одно из весьма значимых слагаемых успеха голкипера (бесстрастность, конечно же, главным образом внешняя, ведь пойманный кураж может быть полезен).

Как ни крути, работа вратаря сопряжена с негативом: вехами его игровой деятельности являются пропущенные голы. Опасным следствием может стать эмоциональное выгорание, действенной защитой от которого является интерес спортсмена к миру за пределами хоккея (семья, друзья, хобби, саморазвитие и т. д.).

На первый взгляд, сложность и многогранность вратарской деятельности требует относительно ранней^{f65} специализации [15, 16, 19, 29, 47] вратаря^{f66}, причем рекомендуется последовательный отбор по таким характеристикам, как психологическая устойчивость^{f67}, физическая подготовка и антропометрические данные [7, 8] (в том числе и родителей [14], ведь ребенок наследует именно *эти* гены).

Критерии отбора повинны быть четкими, внятыми и непротиворечивыми: цена ошибки [70–72] при ранней специализации очень велика. Вырастить топ-голкипера – очень дорогое (во всех смыслах) удовольствие, в первую очередь для него самого и для его родителей, поэтому процесс требует крайней осторожности и ответственного подхода.

В то же время следует учитывать, что на сегодняшний день не существует точных методик определения способностей и нужных для будущего успеха параметров организма, особенно в детском и юношеском возрасте. Наиболее эффективным способом до сих пор могут считаться длительные [22] педагогические наблюдения и обобщение динамики тренировочной и соревновательной деятельности (см., к примеру, работы [11, 87]).

^{f65} В данном случае имеется в виду некая «окончателность» принятого решения: после N лет напряженной специальной подготовки из вратарей вернуться в защитники значительно труднее, чем из нападающих. Впрочем, сама жесткость сроков окончательной специализации требует отдельной дискуссии. Большинство современных специалистов склоняются к возрасту в 11-12 лет как временной границе для решительного командирования одаренного ребенка во вратарскую касту, но даже и среди авторов данной работы единства по этому вопросу нет.

^{f66} С другой стороны, современная техника вратарской игры («баттерфляй» и его производные), будучи внутренне логичной, гармоничной и целесообразной, хоть и не весьма простой технически, сравнительно легко усваивается юными спортсменами. Наш коллективный практический опыт показывает, что, в общем и целом, любой ребенок/подросток нормального для своего возраста развития при должном старании может добиться значительных успехов в освоении техники вратарского дела.

^{f67} По мнению авторов работы [22], наиболее значимыми индивидуально-личностными характеристиками, влияющими на соревновательную деятельность и имеющими приоритетность при специализации (на основе оценки экспертов), для вратаря являются: стрессоустойчивость, уверенность и концентрация внимания.

7. Какой вратарь может стать великим?

Вопрос, вынесенный в заголовок данного раздела, при всей своей кажущейся простоте явно полемичен^{f68}. Прежде всего, мы не

станем поддерживать девальвацию эпитета «великий», поговорим о *выдающихся/незаурядных* вратарях. Итак, что это вообще означает – незаурядный вратарь? Напрашиваются два незамысловатых и, строго говоря, родственных ответа:

– это просто *очень хороший* вратарь (см. [73]);

– это вратарь, обладающий всеми качествами, пространно обсуждавшимися в данной работе, только исключительного свойства.

Так ли это? Попробуем разобраться, тезисно сформулировав условия для чрезвычайно успешной карьеры вратаря в хоккее с шайбой без особой привязки к национальным хоккейным школам.

Очевидно, что по чисто формальным признакам незаурядным должно считать голкипера, игравшего *успешно* (значительно выше среднестатистической планки) на самом высоком соревновательном уровне, подтвердившего свое мастерство объективно, то есть наградами Чемпионата мира (также и среди молодежных команд), Олимпийских игр, Кубка мира (Кубка Канады)^{f69}, Чемпионата СССР, Чемпионата России (Кубка Гагарина), Чемпионата НХЛ (Кубка Стэнли) и т. п., соответствующими личными призами.

^{f68} Как и в случае с «хорошим вратарем» [73], коварство этой темы заключается именно в ее всеобщей доступности при кажущейся простоте. Эта комбинация является совершенно контрпродуктивной для предметного обсуждения, зачастую играя с любителями хоккея злую шутку.

^{f69} При всей значимости больших турниров сборных не стоит забывать об их современной специфике: в нынешнее время речь идет во многом о «выживании» в экстремальных условиях нехватки времени и организационно-географического стресса, а также более или менее успешных попытках компенсировать нехватку детализации, отличающую клубный уровень.

Очевидно, для того, чтоб стать выдающимся, такому вратарю нужно играть не только

- *успешно*, но и
- *успешно долго*.

Эти условия – *достаточные*, теперь, что гораздо более интересно, о *необходимых*, причем не умозрительно-отвлеченно, а предметно.

Если предположить, что качества, знания, умения и навыки, обсуждавшиеся в предыдущих разделах, являются *базисом* вратарского успеха, то имеет смысл дополнить их список требованиями, *дающими вратарю шанс* на достижение выдающихся результатов. Итак, по нашему мнению, для достижения голкипером статуса «выдающийся» должно быть действительно нижеследующее.

Очевидно, абсолютно необходимым условием является наличие таланта. Явление это [14, 70–72, 79] яркое, сложное, многогранное и, главное, в реальности весьма редкое – очевидно, экстраординарный результат сложной (вратарской) деятельности требует экстраординарных предпосылок. Одного *наличия* таланта, впрочем, недостаточно, для достижения большого успеха необходимо максимально использовать данное природой, семьей, обществом, страной и цивилизацией, так сказать, «на 105%», добывая эти дополнительные 5% старанием и трудолюбием в процессе подготовки: мы говорим о возможности полной реализации таланта голкипера.

Для высших достижений хоккейный страж ворот обязан в совершенстве владеть современной вратарской технологией^{f70} (см. разделы 2 и 4 с данной работы), базирующейся в наше время на технике «баттерфляй» и «смешанном» игровом стиле (как комбинации – в произвольных пропорциях – «блокирующей игры» и «игры по реакции») [20, с. 39]. «В совершенстве» в данном случае тождественно:

– глубокому знанию тактики (индивидуальной, групповой, командной);

– идеальному владению многообразием наличных современных технических элементов и тактических решений {в пределе – владение *ими всеми*, причем не только *внутри* парадигмы «модного» на сегодняшний день баттерфляя, но и *вне* ее, см. разделы 3 и 4 данной работы};

– умению применять технико-тактический арсенал (целесообразно, свое-

временно, прагматично, с прицелом на результат) не только на тренировке, но и игре, в том числе и решающей.

Безусловно обязательным условием такой технологичности является безошибочное владение техникой перемещений (коньки, щитки), отражения шайбы (клюшка, ловушка, «блин», щитки, маска, руки и плечи) и паса (клюшка), а также и отсутствие явных «слабых мест». Отдельно выделим *четкое*, выверенное, но вместе с тем лишенное *рутинного формализма*^{f71} и *экономное* в плане энергозатрат применение элементов вратарской тактики и техники (и их последовательностей) в реальных игровых ситуациях.

f70
Технология не зря занимает в перечне столь почетное место: для нас очевидно, что вратарь, который «возьмет свои шайбы», ценнее вратаря, который может сыграть гениально (отразив «неберущийся» бросок), но нестабильно (пропустив простую или нелепую шайбу), или чередуя великолепные игры с посредственными, см. Часть 1 («Хороший вратарь») [73]. Впрочем, известная максима «если ты все сделаешь правильно, результат будет положительным» действительна лишь до определенного уровня понимания хоккея. В реальности нередко именно конечный успех назначается абсолютным мерилем правильности действий (см, например, сноску^{f34}).

f71
Достигнуть вершин вратарского мастерства сможет лишь тот, кто смог выжечь в себе каленым железом искушение сыграть формально (например, ограничиваться формальным применением техники), искушение сыграть так, «чтоб не быть виноватым» [9] («ближний угол мой, остальное – несчастный случай», «при выходе „2 в 1“ играю по сопернику с шайбой, остальное – судьба» и проч.).

На третьем месте расположим известное вратарское сверхмастерство {описываемое в спортивной прессе словами «суперспасение» («supersave») и «магия»}, без спорадического проявления которого выдающимся вратарем не стать. Разумеется, в нем нет никакой мистики, в матери-

альном плане имеется в виду линейка реакций высочайшего уровня, умение и решимость сыграть нестандартно, действуя в том числе и «экстренно» («desperation saves», см. сноску^{f34}), и не только на тренировке, но и в игре. Отметим, что базовыми предпосылками для демонстрации сверхмастерства и технологичности высокого уровня являются исключительные способности атлета в плане

- чтения игры,
- ее понимания,
- тактического мышления и
- антиципации и интуиции (основанной на знаниях, опыте, воображении, умении наблюдать и способности к вероятностному прогнозированию).

Фундаментом сверхмастерства являются вратарские умения и всесторонняя подготовленность спортсмена, его железная воля к победе (может проявляться и в ненависти к поражениям, категорическом их неприятии), решительность, умение держать в узде свой темперамент и эмоции, не теряться и «не терять» технику и тактические элементы в неблагоприятных игровых обстоятельствах. Скорее правилом, чем исключением, является применение авторских технических приемов.

В продолжение описания психологического профиля зафиксируем необходимость:

- наличия яркой харизмы,
- незаурядного и *неугасимого*^{f72} честолюбия, воли к победе [34],
- незаурядных целеустремленности [21] и настойчивости,
- дисциплины и трудолюбия.

А вот такие личностные качества, как пассионарность, отчаянность и неукротимая вера в себя, представляющиеся некоторым ключевыми характеристиками выдающегося голкипера, нам таковыми безоговорочно не кажутся. В самом деле, на таком психологическом «заряде» можно выиграть соревнование (при соответствующем уровне технико-тактической и физической подготовленности), но долго «гореть» нельзя, и на длительную дистанцию профессиональной карьеры багажа только из этих качеств вряд ли хватит.

^{f72} Это очень важное условие экстраординарной успешности спортсмена: не пресыщаться хоккеем, оставаться жадным до побед, быть способным противостоять (практически ежедневно) притуплению эмоций и профессиональному цинизму, не мириться с текущими неудачами, находя утешение в частоте игр и турниров («ничего, в следующем году будет еще одна попытка») – в общем, не терять честолюбия.

В условиях стресса современного хоккея преимущество, предположительно, получит тот голкипер, профессиональную деятельность которого отличает высокий уровень не только [21] *произвольного* внимания (его направленность и сосредоточенность связаны с сознательной целью достижения поставленной задачи), но и *непроизвольного* (характер направленности и сосредоточенности внимания – непроизвольный). Известно, что интерес к предмету («любовь к хоккею», см. раздел 6 данной работы) способен длительное время поддерживать высокий уровень непроизвольного внимания, которое возникает и поддерживается бессознательно, без напряжения сил и траты энергии спортсмена, что, конечно же, выгодно.

Можно предположить, что в случае выдающегося вратаря существенную роль играет *послепроизвольное* внимание. Его особенностью является отсутствие напряжения, характерного для произвольного внимания, объект же внимания выбирается так же сознательно. Иными словами, голкипер не испытывает соответствующего утомления ввиду отсутствия необходимости волевых усилий: следить за игрой и игроками, ловить и отбивать шайбу для него становится абсолютно естественным, это его «смысл».

Таким образом, современному вратарю стоит в своей профессиональной деятельности опираться на все три вида внимания, уметь управлять их динамикой и использовать соответствующие преимущества [38, а также ссылки, приведенные в этой работе].

Залогом стабильной и успешной игры на высоком уровне, а также *спортивного долголетия*, без которого, повторимся,

выдающимся хоккейным вратарем не стать, безусловно является отменное здоровье [9, 64] (само по себе необходимое для оптимального использования биологических данностей атлета). Отдельно упомянем и «психологическое здоровье»: психологическую устойчивость и умение противостоять стрессу спорта высших достижений [22].

Практика наблюдений подсказывает, что выдающихся успехов на вратарском поприще может добиться лишь развитая личность с широким кругозором, которую отличает любознательность и общая склонность к обучению, неординарные когнитивные и интеллектуальные способности [92].

Антропометрические данные. Известно, что «элитный спортсмен – это редкое сочетание таланта с адекватными антропометрическими и функциональными характеристиками в благоприятной генетической структуре» [2] (см. раздел 6 данной работы). Что бы ни говорили сегодняшние сторонники «многообразия», реальность диктует: по-настоящему успешным в хоккейных воротах сегодня может быть лишь гармонично развитый высокий человек с длинными ногами и руками. Это требование объясняется растущим усложнением защиты ворот в современном хоккее (см. разделы 2 и 4 настоящей работы) и согласуется с приматом «баттерфляя» и «блокирующей игры» [20, 92].

Умение ладить с людьми [34]. В команде на одного вратаря приходится минимум 1 тренер, 1 сменщик и 15-20 полевых игроков. Конфликтная личность частью коллектива не станет: каким бы отличным ни был вратарь *сам по себе*, успешен он может быть лишь *в команде*.

Везение. Помимо прочих аспектов, имеется в виду везение родиться в нужное время, в подходящей стране с хоккейными традициями и наличием доступного искусственного льда, в подходящей семье с понимающими родителями [42], везение попасть к «правильному» тренеру [61], везение играть в командах *соответствующего* уровня (не выше, но и не ниже *собственного текущего*), везение найти «свою» команду на самых важных этапах карьеры^{f73},

отсутствие долгих пауз в карьере, обусловленных травмами или бытовыми обстоятельствами, отсутствие фатальной травмы, и самое главное везение – везение *получить шанс*.

Сопутствующим признаком незаурядной вратарской карьеры является *непрерывный* личностный рост по мере прохождения ступеней:

- ДЮСШ/глубинка,
- большой город с серьезной командой/молодежная команда,
- основная команда/команда мастеров,
- КХЛ/НХЛ/высшая лига страны N,
- сборная команда страны.

Таким образом, очевидно, что оба незамысловатых ответа на вопрос о «незаурядности», приведенные в начале раздела, верны, вот только для достижения этой степени спортивного совершенства воедино должны сойтись еще и очень многие дополнительные факторы.

^{f73} Под «своей» мы понимаем команду, в которой вратарю комфортно [34, 47]; под важными этапами карьеры – этап перехода во «взрослый» хоккей и этап наибольшей продуктивности во «взрослом» хоккее, когда одаренность, умения и физиология *еще* позволяют играть на должном уровне, а накопленный опыт *уже* позволяет избегать типовых ошибок и сводить к минимуму затраты.

8. Вратарский цех российского хоккея с шайбой: важнейшие аспекты эволюции последних лет

После каждого неудачного выступления сборной России по хоккею жесткой критике рефлексивно подвергается вся национальная система подготовки игроков, организация всего нашего хоккейного хозяйства [14, 25, 74], а уж по поводу практически апокалиптических перспектив отечественного хоккея, похоже, и вовсе царит полный консенсус (см., например, [81, 82]). Рассмотрим состояние дел в российском вратарском цеху, которое, как минимум, не подтверждает основные посылы критических статей.

С начала 1990-х до середины 2000-х гг. наш хоккей поразила явная «засуха» в том, что касается регулярного появления талантливых и успешных на международном уровне вратарей^{f74}. Редкие исключения (А. Трефилов, Н. Хабибулин, М. Шталенков) скорее оттеняют мрачную картину, чем опровергают ее. Лишь с середины 2000-х гг. ситуация стала плавно меняться, что подтверждает успешная и яркая игра таких талантливых мастеров, как И. Брызгалов и Е. Набоков. Завоевание С. Бобровским и С. Варламовым вратарского олимпа НХЛ ознаменовало собой кардинально новый этап в современном российском хоккее: последовавшую плеяду элитных вратарей, играющих современно, эффективно и эффектно (А. Василевский, И. Шестеркин, И. Сорокин), поддержал мощный молодой десант (М. Бердин, А. Георгиев, П. Кочетков, И. Просветов, И. Самсонов, Д. Тарасов), что позволило говорить чуть ли не о доминировании российских вратарей в важнейшей заокеанской лиге^{f75}. Апогеем стала игра двух российских вратарей (А. Василевский и А. Худобин лицом к лицу) в финале Кубка Стэнли-2020.

Что же произошло? Ведь совсем недавно говорилось, что в КХЛ засилье вратарей-легионеров, потребовавшее введение лимита [20] и налога «на иностранцев» [62], еще в 2010 г. почти не было вратарей, четко играющих в современном «скандинавском» стиле^{f76} [48], а мерилom уровня голкипера до самого недавнего времени даже у самых маститых отечественных специалистов было пресловутое «слишком часто садится на колени» [17] – как полное незнание и непонимание специфики современной вратарской игры.

Причины «внезапного» прорыва многочисленны. Их подробное обсуждение выходит за рамки данной работы, поэтому ограничимся тезисным перечислением наиболее явных из них.

Самая главная причина успехов последних лет – вратарями просто стали заниматься [62]. Что это значит? У клубов и самих игроков появилось не только понимание проблемы, но и желание, возможности и средства ее решения.

Основную роль сыграла открытость хоккейных границ 1990-2000-х гг.: мы перестали вариться в собственном соку, получив возможность учиться у иностранцев, часто/рутинно играть против иностранных мастеров (то есть не только на редких международных соревнованиях, но и в ходе регулярных чемпионатов).

В российской вратарской среде появилась горизонтальная мобильность: обычным делом стало повышение квалификации в независимых специализированных учебных центрах как в России, так и за ее пределами.

Прогресс ускорили новые медийные возможности: телевидение с обилием высококлассного хоккея, а также Интернет с его видеосервисами, давших по сути неограниченные возможности для оперативного ознакомления с новинками вратарского дела.

В российских клубах появились высококлассные иностранные специалисты в области вратарской подготовки, получившие возможность работать *планомерно и долго* (Й. Валтонен, Я. Каарела, А. Мойсанен, Ю. Парккила [20, 34, 48] как самые яркие протагонисты).

Наконец-то перестали быть редким явлением настоящие тренеры вратарей, в том числе и индивидуальные (иностранные специалисты высокого уровня либо отечественные специалисты, ездившие на учебу в Канаду, Финляндию, Швецию), до этого у нас вратарями долго занимались тренеры команд «их года рождения», по сути, по остаточному принципу.

Появилась возможность учиться у иностранных коллег-вратарей высокого уровня (назовем П. Веханена, Ю. Метсолу, Ф. Норрену, К. Рамо, Л. Юхансона).

Налог «на иностранцев» дал шанс молодым талантливым вратарям с российским паспортом.

У отечественных вратарей появилась современная амуниция (речь прежде всего о щитках, ловушках и клюшках) и доступ к современным технологиям тренировки и восстановления.

Появилась возможность аренды дополнительного ледового времени для индивидуальных занятий.

Так уж произошло, что в реальном мире способность заиграть в НХЛ является некоей финальной оценкой уровня хоккейного голкипера^{f77}. Интересно, что повышенные требования к нхловским вратарям есть прямое следствие специфики этой североамериканской лиги, раздражающей любителей «комбинационного хоккея»: речь об обилии бросков, повышенной силовой агрессии, площадках характерного размера и формы, диктующих особый ритм игры, высокой концентрации понастоящему высококлассных игроков и тренеров со всего мира. Очевидно, не последнюю роль играют примат интересов клубов, а не сборных, высокие суммы контрактов, весьма прямолинейная (но честная) логика в отношениях работодателя и спортсмена («мы платим тебе гигантские деньги – будь добр соответствовать, нет – езжай»), структура лиги и ее коммерческий успех, выстроенные (четко регламентированные) взаимоотношения игроков, ТШ, менеджмента клубов, лиги, профсоюзов и СМИ и т. д.

Получается, что КХЛ де-факто является вспомогательной для НХЛ. Действительно, российский хоккей поставляет туда своих лучших вратарей, беднее сам. Справедливости ради, впрочем, следует признать, что все российские вратари, добившиеся успеха за океаном, предварительно прошли там фундаментальный «курс повышения квалификации и переподготовки». Иными словами, переезд в НХЛ был для каждого из них в любом случае серьезным шагом вперед в плане вратарского мастерства после российского этапа карьеры. Да и не НХЛ единой: уровень вратарской игры в КХЛ высок, практически каждый год заявляют о себе новые российские голкиперы. К примеру, в сезоне 2022-2023 выделяются М. Дорожко, Д. Исаев, Д. Николаев, Н. Серебряков.

Как бы там ни было, спорт переживает сейчас особое время, и речь не только о пандемии COVID-19 с заболеванием и осложнениями, ограничениями, переносом и отменой игр и целых турниров. Нынешнее исключение российских хоккейных сборных из международных соревнований, частичный бойкот со стороны хоккейных

федераций европейских стран и даже перебои с современным инвентарем дают российскому хоккею уникальный, возможно, единственный в своем роде шанс. Шанс переосмыслить пути развития и *сосредоточиться*.

^{f74} С обсуждением необходимости натурализации 32-летнего канадца Т. Мосса (в том числе и в интересах сборной России) в 2007 г. как одним из самых ярких проявлений отечественного вратарского кризиса [78].

^{f75} Завоеванные трофеи подтверждают сказанное: лучшими вратарями сезона НХЛ (Vezina Trophy, Везина Трофи) становились С. Бобровский (2013 и 2017 г.), А. Василевский (2019 г.) и И. Шестеркин (2022 г.); Н. Хабибулин (2004 г.), И. Брызгалов (2007 г.) и А. Василевский (2020 и 2021 г.) выигрывали Кубок Стэнли (Stanley Cup).

^{f76} Не стоит, впрочем, посыпать голову пеплом: например, в Германии еще в 2010 г. в некоторых известных клубах начальная подготовка вратарей велась в соответствии с канонами игрового стиля «стэнд-ап».

^{f77} Именно поэтому даже самые лучшие и успешные из отечественных вратарей, так и не решившиеся на командировку за океан (обойдемся без конкретных имен), не могут и не смогут избавиться от ярлыка «голкипер для внутреннего применения».

Заключение. В данной статье мы описали сложную деятельность и основные аспекты подготовки современного хоккейного вратаря. Третья часть работы будет посвящена непосредственно философии подготовки и игры голкипера в хоккее с шайбой XXI века.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы принимали участие в разработке темы, дизайна исследова-

ования и написании рукописи. Окончательная версия рукописи была согласована и одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Список литературы

1. Анисимов Н.А. Основные особенности белорусской и американской систем многолетней спортивной подготовки хоккеистов / Н.А. Анисимов, Н.В. Журович // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 3-6. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-NOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

2. Балберова О.В. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта с разной спецификой тренировочного процесса (обзор) / О.В. Балберова, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 3-13. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

4. Боумэн С. Искусство руководить командой во время матча («Coaching by Scotty») / С. Боумэн, Б. Смит. [Электронный ресурс] URL: <https://russianhockeystyle.ru/skotti-boumen-iskusstvo-rukovodit-komandoy-vo-vremya-matcha/> (дата обращения: 10.02.2023); URL: <http://klmfk.ru/books/S.Bowman.%20Coaching.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

5. Быков Е.В. Особенности психофизиологического статуса спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Е.А. Сазонова, Р.Г. Перемазова, А.В. Чипышев, // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 1 (29). – С. 3-

9. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/gotov2021-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
6. Быков Е.В. Особенности антропометрического профиля спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) с разным амплуа / Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина, О.В. Балберова, К.С. Кошкина, А.В. Чипышев, Е.В. Леконцев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 3 (31). – С. 3-10. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
7. Быков Е.В. Показатели физического развития мальчиков-спортсменов 6-10 лет г. Челябинск / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Ю.Е. Закарюкин, М.Е. Сахаров, Е.А. Гневашев, С.С. Жаворонков, Е.А. Соболева, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, М.А. Пярых // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 3-12. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
8. Быков Е.В. Возрастная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 6-10 лет Челябинска, занимающихся в спортивных секциях / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Ю.Е. Закарюкин, М.Е. Сахаров, Е.А. Гневашев, С.С. Жаворонков, Е.А. Соболева, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, И.В. Краснобаев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 48-55. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
9. «В первый же день в России меня забыли встретить в аэропорту. Хорошо, что родители дали 1000 рублей». Большое вратарское интервью Якуба Коваржа / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 22.10.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2977400.html> (дата обращения: 10.02.2023).
10. «В США люди больше привязаны к спорту. В России они заняты другими делами». Интервью с вратарем Брызгаловым, которому всего 19 / Блог «Ice Dream» // Sports.ru. – 13.12.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/icedream/3101391.html> (дата обращения: 10.02.2023).
11. Вайнбергер Е.А. Методика регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности юных хоккеистов / Е.А. Вайнбергер // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 52-58. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
12. Васильев Р. Сергей Швед: «Не существует волшебных упражнений. С детьми нужно работать» / Р. Васильев, блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 4.05.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/217909> (дата обращения: 10.02.2023).
13. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочных нагрузок по СФП высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки : метод. рекомендации / Ю.В. Верхошанский, В.В. Тихонов, В.И. Колосков. – М. : Госкомитет СССР по физ. культуре и спорту, 1989. – 44 с.
14. Виктор Горский: «Эффективный хоккей – сбалансированный. И мы будем готовить наших выпускников к нему» / Блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 16.01.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/209266> (дата обращения: 10.02.2023).
15. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки 7-11 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2013. – 186 с.
16. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации 12-16 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2014. – 140 с.

17. Волков В.С. Анализ бросковой нагрузки в финале Кубка Стэнли 2013 / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 52-56. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-112-2014/p52-56.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
18. Волков В.С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 34-38. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-120-2015/p34-38.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
19. Волков В.С. Как сделать более эффективными тренировки для вратарей в детско-юношеских командах : учеб. пособие / В. С. Волков, В. С. Зубков. – СПб. : Изд-во ИП Ключков Александр Владимирович, 2019. – 124 с.
20. Волков В.С. Повышение эффективности подготовки вратарей на основе изучения тенденций мирового хоккея : дис. ... канд. пед. наук / В.С. Волков. – СПб, 2020. – 191 с. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_volkov_v.s.pdf (дата обращения: 10.02.2023); автореф. дис. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/autoref/avtoreferat_volkov_v.s.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
21. Воронов Н.А. Особенности психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3, № 17. – С. 21-22. [Электронный ресурс] URL: <http://cscb.su/n/031701/031701010.htm> (дата обращения: 10.02.2023).
22. Воронова В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – С. 59-65. [Электронный ресурс] URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.1_8.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
23. Вратарь «Бостона» играет на уровне пикового Гашека. И это в самый результативный сезон за 30 лет! / Блог «Вопросы о хоккее» // Sports.ru. – 18.02.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/welovehockey/3116995.html> (дата обращения: 20.02.2023).
24. Выдержка из интервью И. Брызгалова. [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xzpdnHtdI9A> (дата обращения: 10.02.2023).
25. Горский В. Состояние отечественного хоккея и предложения по его развитию / В. Горский // Жизнь в хоккее. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lifeinhockey.ru/publikatsii/analitika/9-o-sostoyanii-otchestvennogo-khokkeya> (дата обращения: 1.01.2012); Горский В. О состоянии отечественного хоккея. Часть первая / В. Горский. – 29.02.2012. [Электронный ресурс] URL: <https://www.fanloko.com/articles/index.php?art=2835> (дата обращения: 10.02.2023).
26. Горский Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 215 с.
27. Дегтярёв А.В. Методика проведения установки на игру / В.А. Дегтярёв // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 25-28. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-NOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
28. Дроздовский А.К. Нейродинамические характеристики как предикторы одаренности спортсмена / А.К. Дроздовский // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 29-35. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-NOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

29. Зайцев Е.С. Особенности психомоторного состояния хоккеистов-вратарей на этапе начальной спортивной специализации / Е.С. Зайцев, З.С. Варфоломеева // *Sciences of Europe*. – 2019. – № 35 (4). – С. 9-12. [Электронный ресурс] URL: <http://www.europe-science.com/wp-content/uploads/2020/10/VOL-4-No-35-2019.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
30. Захаркин И.В. Модель количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой / И.В. Захаркин, Л.В. Михно, С.И. Швед, И.А. Чичелов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 11 (141). – С. 53-59. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p53-59.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.
32. Изард К.Э. Психология эмоций. Пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
33. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
34. «Когда ты не можешь встать с кровати, не заплакав – это убивает». Борьба Эмиля Гарипова / Блог «Единицы» // *Sports.ru*. – 30.11.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2989840.html> (дата обращения: 10.02.2023).
35. Козина Я.Б. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Когнитивная подготовка спортивного резерва в хоккее» / Я.Б. Козина // *Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей*. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 69-73. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
36. Коробейникова Е.И. Коротко о женском хоккее с шайбой / Е.И. Коробейникова, М.А. Даянова // *Наука-2020*. – 2021. – № 4 (49). – С. 142-147. [Электронный ресурс] URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
37. Костка В. Современный хоккей / В. Костка, Б.Г. Байгозина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
38. Крамаренко А.С. Сущность понятия «внимание»: виды, критерии, свойства / А.С. Крамаренко, М.Е. Клименко, Д.А. Кураева // *Вопросы науки и образования*. – 2018. – № 29 (41). – С. 136-138. [Электронный ресурс] URL: <https://scientificpublication.ru/images/PDF/2018/41/Questions-of-science-and-education-29-41.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
39. Крутских В.В. Структура соревновательной деятельности хоккейного вратаря как основа моделирования процесса его подготовки / В.В. Крутских // *Сборник научных трудов молодых ученых и студентов, Рос. гос. акад. физ. культуры*. – М., 2000. – С. 19-25.
40. Крутских В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : дис. ... канд. пед. наук / В.В. Крутских. – М., 2002. – 157 с. [Электронный ресурс] URL: https://studwood.net/1024912/turizm/osobnosti_fizicheskoy_podgotovki_hokkeynyh_vratary_15-16 лет_na_етапах_podgotovitel'nogo_perioda (дата обращения: 10.02.2023).
41. Кузнецова Т.Ю. Особенности функциональной экономизации у спортсменов разного уровня адаптированности к специфической мышечной деятельности : дис. ... канд. мед. наук / Т.Ю. Кузнецова. – Волгоград, 2008. – 125 с.; автореф. дис. [Электронный ресурс] URL: <https://earthpapers.net/osobnosti-funktsionalnoy-ekonomizatsii-u-sportsmenov-raznogo-urovnya-adaptirovannosti-k-spetsificheskoy-myshechnoy-deya> (дата обращения: 10.02.2023).
42. «Купил кошелек «Луи Виттон» – Рахунк с Чаянеком заметили. Сказали, лучше б брату деньги отдал». Вратарь

- сборной – теперь менеджер и тренер ВХЛ / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 5.09.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2960504.html> (дата обращения: 10.02.2023).
43. Лановский М.Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века / М.Ф. Лановский // Философия и общество. – № 2 (99). – 2021. – С. 35-55. [Электронный ресурс] URL: https://www.socionauki.ru/upload/socionauki.ru/journal/fio/2021_2/006_Lanovskiy.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
44. Левина И.Л. Девочки в хоккее: обзор проблемы / И.Л. Левина // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2022. – № 76. – С. 21-22. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/devochki-v-hokkee-obzor-problemy> (дата обращения: 10.02.2023).
45. Левина И.Л. Девочка в хоккее: согласование гендерной и спортивной ролей / И.Л. Левина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 585-592. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/files/3-205-2022/124.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
46. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
47. Мельников И.В. Хоккей: подготовка вратаря / И.В. Мельников. – «Мельников И.В.», 2013. – 36 с.
48. Митин В.Е. Скандинавский или классический стиль? Некоторые результаты исследования игры хоккейного вратаря / В.Е. Митин, В.С. Волков, К.В. Кореньков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 121-124. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-82-2011/p121-124.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
49. Морган У. Философия спорта: Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 147-159. [Электронный ресурс] URL: <https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/09.pdf> (дата обращения: 10.02.2023); Morgan W.J. The philosophy of sport: a historical and conceptual overview and a conjecture regarding its future / W.J. Morgan in Handbook of sports studies, Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). – London : Sage, 2003. – P. 205–212.
50. Мощная история тренера «Колорадо»: российский хоккей спас его карьеру – и вытащил с финского завода, а Семен Варламов устроил в НХЛ / Блог «Про НХЛ» // Sports.ru. – 6.07.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nhlhockeynews/3057059.html> (дата обращения: 10.02.2023).
51. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Минск : Полымя, 1999. – 272 с.
52. Никонов Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В. Никонов. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 220 с.
53. Официальная книга правил 2010-2014. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2010. – 132 с. [Электронный ресурс] URL: https://www.khl.ru/documents/rules/IIHF_official_rulebook_2010-2014_revised.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
54. Официальная книга правил 2014-2018. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2015 г., 2-е издание. – 153 с. [Электронный ресурс] URL: https://fhr.ru/upload/iblock/5f2/Ofitsialnaya_kniga_pravil_IKHF_2014_2018_2_.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
55. Официальная книга правил 2018-2022. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, сентябрь 2019 г., 2-е издание. – 173 с. [Электронный ресурс] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/72c/Pravila-IKHF.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
56. Официальная книга правил ИИХФ 2006-2010. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2006. – 136 с. [Электронный ресурс] URL: <http://sportfiction.ru/upload/iblock/99d/ca2c5>

a17_8aad_4279_a81d_fc3413069721.pdf

(дата обращения: 10.02.2023).

57. Официальная книга правил ИИХФ 2021/2022. – Международная федерация хоккея, июнь 2021, версия 1.0 – 306 с. [Электронный ресурс] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/0a2/Ofitsialnaya-kniga-Pravil-IKHF.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

58. Петрушкина Н.П. Исследование факторов риска приобщения подростков к слабоалкогольным напиткам (пиво) / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 3 (31). – С. 24-30. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf (дата обращения: 10.02.2023).

59. Пирогова за силовые приемы в женском хоккее: «Бывает, что плечиком заденешь, человек упадет – сразу удаление. Стоит дать немножко свободы» / Главные новости // Sports.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1114666784-pirogova-za-silovye-priemy-v-zhenskom-hokkee-byvaet-cto-plechikom-zad.html> (дата обращения: 10.02.2023).

60. Попков В.И. Тактическая и психологическая подготовка голкипера в хоккее на примере опыта игры и специфики тренировки Владислава Третьяка / В.И. Попков, Е.М. Сагоконь // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 131-136. [Электронный ресурс] URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/299/755> (дата обращения: 10.02.2023).

61. «Посмотрел профессии в лоб». «Записки тренера»: Сергей Фёдоров (интервью) / Пресс-служба КХЛ // Официальный сайт КХЛ. – 18.11.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.khl.ru/news/2022/11/18/505588.html> (дата обращения: 10.02.2023).

62. Почему русские вратари захватили мир? Большое исследование Sports.ru / Блог «Нокейка» // Sports.ru. – 12.10.2020. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/hokkeino>

sti/2840447.html (дата обращения: 10.02.2023).

63. Приндин А. НХЛ издевается над вратарями. Они ходят в синяках и боятся шайб / А. Приндин // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 19.12.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/231812> (дата обращения: 10.02.2023).

64. Прокопьев Н.Я. Понятие «здоровье» человека / Н.Я. Прокопьев, Е.Т. Колунин, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 2 (34). – С. 27-39. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

65. Пряхин С. Скорость шайбы в хоккее: рекорды и рекордсмены / С. Пряхин // Советский спорт. – 10.07.2015. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sovsport.ru/hockey/articles/822075-skorost-shajby-v-hokkee-rekordy-i-rekordsmeny> (дата обращения: 10.02.2023).

66. Родыгина Ю.К. Психологические особенности хоккеисток на этапе старта спортивной карьеры / Ю.К. Родыгина, А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 33-34. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-hokkeistok-na-etape-starta-sportivnoy-kariery> (дата обращения: 10.02.2023).

67. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для вузов / В.П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

68. Савин В.П. Хоккей: программа / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. – М. : Советский спорт, 2009. – 101 с.

69. Сальников В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 24-26. [Электронный ресурс] URL: <http://sportlib.info/Press/ТРФК/2001N10/p24-26,39-40.htm> (дата обращения: 10.02.2023).

70. Сальников В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А. Сальников // Тео-

рия и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 16-20. [Электронный ресурс] URL: <http://sportfiction.ru/articles/talant-odarennost-i-sposobnosti-v-strukture-sportivnoy-deyatelnosti/> (дата обращения: 10.02.2023).

71. Сальников В.А. Одаренность и талант как основное условие достижения выдающегося спортивного результата / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 61-66. [Электронный ресурс] URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N2/p61-66.htm> (дата обращения: 10.02.2023).

72. Сальников В.А. Одаренность в системе спортивного отбора: проблемы и перспективы / В.А. Сальников, С.П. Хозей, Е.М. Ревенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146) – С. 194-201. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-146-2017/p194-201.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

73. Севенард Д.В. Голкипер в современном/российском хоккее с шайбой. Часть 1. «Хороший вратарь» / Д.В. Севенард, С.И. Швед, В.С. Волков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 33-41. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (дата обращения: 11.02.2023).

74. Серебро в Пекине – нормальный итог. Но все, кто обещал победу и говорил, что главное – результат, должны уйти / Блог «Овечкин и седины» // Sports.ru. – 20.02.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlife/3018032.html> (дата обращения: 11.02.2023).

75. Стивенс Дж. Создание глобальной игры: институциональные изменения и устойчивое развитие женского хоккея / Дж. Стивенс // Стратегии развития хоккея в глобальном мире: материалы Всемирного хоккейного форума. – М., 2017. – С. 135-154; Stevens J. Building a global game: institutional change and sustainable women's hockey / J. Stevens // World hockey forum:

ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – P. 263-279. [Электронный ресурс] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).

76. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека. Книга 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М. : Университетская книга, 2011. – 776 с.

77. Стратегии развития хоккея в глобальном мире: материалы Всемирного хоккейного форума. – М., 2017. – 295 с.; World hockey forum: ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – 295 p. [Электронный ресурс] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).

78. Стрижевский П. Мосса – в сборную России? / П. Стрижевский // Спорт-Экспресс. – 10.10.2007. [Электронный ресурс] URL: https://www.sport-express.ru/newspaper/2007-10-09/11_1/ (дата обращения: 11.02.2023).

79. Субботина Л. Ю. Психогенетика : учеб. пособие/ Л. Ю. Субботина, Е. В. Конева. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 96 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lib.uni-yar.ac.ru/edocs/iuni/20090511.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).

80. Тарасов о матче с «Флоридой» и Бобровским: «Каждый раз, когда я играю против российского вратаря в НХЛ, это особенное событие» / Главные новости // Sports.ru. – 21.11.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1113454385-tarasov-o-matche-s-s-floridoj-i-bobrovskom-kazhdyj-raz-kogda-ya-igrayu.html> (дата обращения: 11.02.2023).

81. Терещенко заявил, что в НХЛ скоро может не оказаться российских игроков / Последние новости: хоккей // Legahalbet.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshenko-zayavil-cto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya/> (дата обращения: 9.01.2023); Терещенко считает, что в НХЛ скоро может не оказаться российских игроков / Хоккей / НХЛ / Новости // Спорт-Экспресс. – 9.01.2023. [Электрон-

ный ресурс] URL: <https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/news/tereschenko-schitaet-cto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya-rossiyskih-igrokov-2021190/> (дата обращения: 11.02.2023).

82. Терещенко: «Молодые ребята уезжают из России не от лучшей жизни» / Последние новости: хоккей // Legahalbet.ru. – 11.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshenko-molodie-rebyata-uezzhayut-iz-rossii-ne-ot/> (дата обращения: 11.02.2023).

83. Третьяк В.А. Верность / В.А. Третьяк. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.

84. Третьяк В.А. Советы юному вратарю / В.А. Третьяк. – М. : Просвещение, 1987. – 94 с.

85. «ТЫ НАМ ПРАВИШЬСЯ, ТЫ В СУПЕРХОРОШЕЙ ФОРМЕ, НО ЕЗЖАЙ». ПЯТЬ ЛЕТ ИГОРЯ БОБКОВА В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ / БЛОГ «ЕДИНИЦЫ» // SPORTS.RU. – 4.01.2022. [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] URL: [HTTPS://WWW.SPORTS.RU/TRIBUNA/BLOGS/WHATASAVE/3000491.HTML](https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/3000491.html) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 11.02.2023).

86. Хаванов А.П. (эксперт и комментатор) 21.09.2021 в ходе телевизионной трансляции на МатчТВ встречи регулярного чемпионата КХЛ «Спартак» – «Авангард»: «В некоторых ситуациях... от игры вратаря зависит ВСЕ, по большому счету!»

87. Харина И.Ф. Управление спортивной деятельностью на этапе начальной подготовки на основе контроля параметров адаптации к физическим нагрузкам / И.Ф. Харина, Р.Х. Аминов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 2 (34). – С. 74-77. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).

88. Хоккей 3-на-3 – глупое и вредное изобретение: он убивает саму суть игры и как отдельный вид нежизнеспособен / Блог «Овечкин и седины» // Sports.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlif>

<e/3106920.html> (дата обращения: 11.02.2023).

89. Хоккей. Правила КХЛ сезона 2018-19. [Электронный ресурс] URL: <http://nskhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=220> & <http://nskhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=221> (дата обращения: 11.02.2023).

90. Черникова О.А. Аутогенная тренировка : метод. письмо под ред. П.А. Рудика / О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. – М. : Методический кабинет ГЦОЛИФКа, 1967. – 53 с.

91. 2SP virtual hockey training. [Электронный ресурс] URL: <https://www.2spsportsperformance.com/virtual-hockey/> (дата обращения: 11.02.2023).

92. Daccord B. Hockey goaltending. Proven techniques for dominating the net / В. Daccord. – USA : Human Kinetics, 2009. – 268 p.

93. Donskov A. Physical preparation for ice hockey: biological principles and practical solutions / А. Donskov. – USA : AuthorHouse, 2016. – 264 p.

94. ИИHF Official Rule Book 2006-2010. – International Ice Hockey Federation, May 2006. [Электронный ресурс] URL: http://webarchive.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/rules_table.pdf (дата обращения: 11.02.2023).

95. ИИHF Official Rule Book 2010-2014. – International Ice Hockey Federation, July 2010. – 126 p. [Электронный ресурс] URL: <https://viewer.joomag.com/iihf-rule-book-2010/0895830001395327823> (дата обращения: 11.02.2023).

96. ИИHF Official Rule Book 2014-2018. – International Ice Hockey Federation, September 2014. – 148 p. [Электронный ресурс] URL: <https://pdfslide.net/documents/iihf-official-rule-book-2014-2018.html?page=1> (дата обращения: 11.02.2023).

97. ИИHF Official Rule Book 2018-2022. – International Ice Hockey Federation, September 2019, 2nd edition. – 178 p. [Электронный ресурс] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/iihf_official_rule_book_2018_ih_191114.pdf (дата обращения: 11.02.2023).

98. IIHF Official Rule Book 2021/2022. – International Ice Hockey Federation, September 2021, version 1.1. – 241 p. [Электронный ресурс] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/2021_22_iihf_rulebook_v1_1.pdf (дата обращения: 11.02.2023).

99. IIHF Official Rule Book 2022/2023. – International Ice Hockey Federation, July 2022, version 1.0. – 239 p. [Электронный ресурс] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/220721_iihf_rulebook_v22.pdf & <http://nshhuman.ru/hkdocs/iihfrule.php> (дата обращения: 11.02.2023).

100. Moloney S. Modern goaltending modern game / S. Moloney. – CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011. – 486 p.

101. Sacač M. Tajomstvo treningu hokejoveho brankara na ľade / M. Sacač, I. Toch. – Bratislava, 2009. – 288 p.

102. Shea S. Hockey analytics: a game-changing perspective / S. Shea, C. Baker. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. – 186 p.

103. Valley M. The power within: discovering the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. – 192 p.

104. Valley M. Embracing the grind / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016. – 180 p.

105. Valley M. The power within II: continuing the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – Independently published, ISBN-13:979-8570379350, 2021. – 181 p.

106. Wilson E. Play with the puck below the goal line / E. Wilson // Ingoal magazine. – 2012. – April. – P. 56-59.

107. Wilson E. Hockey goaltending / E. Wilson, B. Vliet. – USA : Human Kinetics, 2018. – 232 p.

References

1. Anisimov N.A. Osnovnye osobennosti belorusskoy i amerikanskoy sistem mnogoletney sportivnoy podgotovki hokkeistov / N.A. Anisimov, N.V. Zhurovich // Aktual'nye voprosy podgotovki sportivnogo rezerva v hokkee. Sbornik nauchnykh statey.

– Minsk. : BGUFK, 2021. – С. 3-6. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

2. Balberova O.V. Model'nye kharakteristiki trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti sportsmenov tsiklicheskih vidov sporta s raznoy specifikoj trenirovochnogo processa (obzor) / O.V. Balberova, E.V. Bykov // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 1 (33). – S. 3-13. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

3. Bernshteyn N.A. O lovkosti i ee razvitii / N.A. Bernshteyn. – M. : Fizkul'tura i sport, 1991. – 288 s.

4. Bowman S. Iskusstvo rukovodit' komandoy vo vremya matcha ("Coaching by Scotty") / S. Bowman, B. Smith. [Elektronnyj resurs] URL: <https://russianhockeystyle.ru/skotti-boumen-iskusstvo-rukovodit-komandoy-vo-vremya-matcha/> (data obrashcheniya: 10.02.2023); URL: <http://klmfk.ru/books/S.Bowman.%20Coaching.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

5. Bykov E.V. Osobennosti psikhofiziologicheskogo statusa sportsmenov igrovykh vidov sporta (futbol, hokkey) / E.V. Bykov, O.V. Balberova, E.G. Sidorkina, E.A. Sazonova, R.G. Peremazova, A.V. Chipyshev, // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2021. – № 1 (29). – S. 3-9. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/gotov2021-1.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

6. Bykov E.V. Osobennosti antropometricheskogo profilya sportsmenov igrovykh vidov sporta (futbol, hokkey) s raznym amplua / E.V. Bykov, E.G. Sidorkina, O.V. Balberova, K.S. Koshkina, A.V. Chipyshev, E.V. Lekontsev // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2021. – № 3 (31). – S. 3-10. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files>

/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

7. Bykov E.V. Pokazateli fizicheskogo razvitiya mal'chikov-sportsmenov 6-10 let g. Chelyabinsk / E.V. Bykov, O.V. Balberova, E.G. Sidorkina, Yu.E. Zakaryukin, M.E. Sakharov, E.A. Gnevashev, S.S. Zhavoronkov, E.A. Soboleva, A.V. Chipyshev, K.S. Koshkina, M.A. Pyatyh // Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 3 (35). – S. 3-12. [Elektronnyj resurs] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyy_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

8. Bykov E.V. Vozrastnaya dinamika pokazateley fizicheskoy podgotovlennosti mal'chikov 6-10 let Chelyabinska, zanimayushchikhsya v sportivnykh sekciyakh / E.V. Bykov, O.V. Balberova, E.G. Sidorkina, Yu.E. Zakaryukin, M.E. Sakharov, E.A. Gnevashev, S.S. Zhavoronkov, E.A. Soboleva, A.V. Chipyshev, K.S. Koshkina, I.V. Krasnobaev // Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 3 (35). – S. 48-55. [Elektronnyj resurs] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyy_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

9. "V pervyj zhe den' v Rossii menya zabyli vstretit' v aehroportu. Horosho, chto roditeli dali 1000 rubley". Bol'shoe vratarskoe interv'yu Yakuba Kovarzha / Blog "Edinitsy" // Sports.ru. – 22.10.2021. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2977400.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

10. "V SShA lyudi bol'she privyazany k sportu. V Rossii oni zanyaty drugimi delami". Interv'yu s vratarem Bryzgalovym, ktoromu vsego 19 / Blog "Ice Dream" // Sports.ru. – 13.12.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/icedream/3101391.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

11. Vaynberger E.A. Metodika registratsii i otsenki pokazateley sorevnovatel'noj deyatel'nosti yunykh hokkeistov / E.A. Vaynberger // Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 1 (33). – S. 52-58. [Elektronnyj resurs] URL:

<https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

12. Vasil'ev R. Sergey Shved: "Ne sushchestvuet volshebnykh uprazhneniy. S det'mi nuzhno rabotat" / R. Vasil'ev, blog Akademii hokkeya "Ak Bars" // Delovaya elektronnyaya gazeta "Biznes Online". – 4.05.2018. [Elektronnyj resurs] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/217909> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

13. Verkhoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye trenirovochnykh nagruzok po SFP vysokokvalifitsirovannykh hokkeistov v godichnom tsikle podgotovki : metod. rekomendatsii / Yu.V. Verkhoshanskiy, V.V. Tikhonov, V.I. Koloskov. – M. : Goskomitet SSSR po fiz. kul'ture i sportu, 1989. – 44 s.

14. Viktor Gorskiy: "Effektivnyy hokkey – sbalansirovannyj. I my budem gotovit' nashikh vypusknikov k nemu" / Blog Akademii hokkeya "Ak Bars" // Delovaya elektronnyaya gazeta "Biznes Online". – 16.01.2018. [Elektronnyj resurs] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/209266> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

15. Volkov V.S. Podgotovka vratarey. Etap nachal'noy podgotovki 7-11 let : ucheb. posobie / V.S. Volkov, K.V. Koren'kov, V.S. Zubkov. – SPb. : [b.i.], 2013. – 186 s.

16. Volkov V.S. Podgotovka vratarey. Etap specializatsii 12-16 let : ucheb. posobie / V.S. Volkov, K.V. Koren'kov, V.S. Zubkov. – SPb. : [b.i.], 2014. – 140 s.

17. Volkov V.S. Analiz broskovoy nagruzki v finale Kubka Stanli 2013 / V.S. Volkov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2014. – № 6 (112). – S. 52-56. [Elektronnyj resurs] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-112-2014/p52-56.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

18. Volkov V.S. Aprobatsiya modernizirovannoy tekhniko-takticheskoy podgotovki hokkeynykh vratarey v trenirovochnom processe / V.S. Volkov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – № 2 (120). – S. 34-38. [Elektronnyj resurs] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-120-2015/p34-38.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

19. Volkov V. S. Kak sdelat' bolee effektivnymi trenirovki dlya vratarey v

detsko-yunosheskikh komandakh : ucheb. posobie / V.S. Volkov, V.S. Zubkov. – SPb. : Izd-vo IP Klochkov Aleksandr Vladimirovich, 2019. – 124 s.

20. Volkov V.S. Povyshenie effektivnosti podgotovki vratarey na osnove izucheniya tendentsij mirovogo hokkeya : dis. ... kand. ped. nauk / V.S. Volkov. – SPb, 2020. – 191 s. [Elektronnyj resurs] URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_volkov_v.s.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023); avtoref. dis. [Elektronnyj resurs] URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/autoref/avtoreferat_volkov_v.s.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

21. Voronov N.A. Osobennosti psikhologicheskoy podgotovki vratarya v hokkey s shayboy / N.A. Voronov // Central'nyj nauchnyj vestnik. – 2018. – T. 3, № 17. – S. 21-22. [Elektronnyj resurs] URL: <http://cscb.su/n/031701/031701010.htm> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

22. Voronova V. Opredelenie igrovogo amplua hokkeistov s uchetom lichnostnykh parametrov / V. Voronova, N. Vysochina, A. Mikhnov // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2018. – № 1. – S. 59-65. [Elektronnyj resurs] URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.1_8.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

23. Vratar' "Bostona" igraet na urovne pikovogo Gasheka. I eto v samyj rezul'tativnyj sezon za 30 let! / Blog «Voprosy o hokkee» // Sports.ru. – 18.02.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/welovehockey/3116995.html> (data obrashcheniya: 20.02.2023).

24. Vyderzhka iz interv'yu I. Bryzgalova. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xzpdHtd19A> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

25. Gorskiy V. Sostoyanie otechestvennogo hokkeya i predlozheniya po ego razvitiyu / V. Gorskiy // Zhizn' v hokkee. [Elektronnyj resurs] URL: <http://www.lifeinhockey.ru/publikatsii/analitika/9-o-sostoyanii-otechestvennogo-khokkeya> (data obrashcheniya: 1.01.2012); Gorskiy V. O sostoyanii otechestvennogo hokkeya. Chast' pervaya/ V. Gorskiy. – 29.02.2012.

[Elektronnyj resurs] URL: <https://www.fanloko.com/articles/index.php?art=2835> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

26. Gorskiy L. Igra hokkeynogo vratarya / L. Gorskiy. – M. : Fizkul'tura i sport, 1974. – 215 s.

27. Degtyaryov A.V. Metodika provedeniya ustanovki na igru / V.A. Degtyaryov // Aktual'nye voprosy podgotovki sportivnogo rezerva v hokkee. Sbornik nauchnykh statey. – Minsk. : BGUFK, 2021. – C. 25-28. [Elektronnyj resurs] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

28. Drozdovskiy A.K. Neyrodinamicheskie karakteristiki kak prediktory odarennosti sportsmena / A.K. Drozdovskiy // Aktual'nye voprosy podgotovki sportivnogo rezerva v hokkee. Sbornik nauchnykh statey. – Minsk. : BGUFK, 2021. – C. 29-35. [Elektronnyj resurs] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

29. Zaytsev E.S. Osobennosti psikhomotornogo sostoyaniya hokkeistov-vratarey na etape nachal'noy sportivnoy specializatsii / E.S. Zaytsev, Z.S. Varfolomeeva // Sciences of Europe. – 2019. – № 35 (4). – S. 9-12. [Elektronnyj resurs] URL: <http://www.europe-science.com/wp-content/uploads/2020/10/VOL-4-No-35-2019.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

30. Zakharkin I.V. Model' kolichestvennogo izmereniya effektivnosti atakuyuschikh i oboronitel'nykh deystviy komandy v hokkee s shayboy / I.V. Zakharkin, L.V. Mikhno, S.I. Shved, I.A. Chichelov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 11 (141). – S. 53-59. [Elektronnyj resurs] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p53-59.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

31. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya / V.M. Zatsiorskiy. – M. : Sport, 2020. – 200 c.
32. Izard C.E. Psikhologiya emotsiy. Per. s angl. / C.E. Izard. – SPb.: Piter, 2000. – 464 s.
33. Issurin V.B. Blokovaya periodizatsiya sportivnoy trenirovki / V.B. Issurin. – M. : Sovetskiy sport, 2010. – 288 s.
34. "Kogda ty ne mozhes' vstat' s krovati, ne zaplakav – eto ubivaet". Bor'ba Emilya Garipova / Blog "Edinitsy" // Sports.ru. – 30.11.2021. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2989840.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
35. Kozina Ya.B. Napravlenost' dopolnitel'noy obshcherazvivayushchey programmy "Kognitivnaya podgotovka sportivnogo rezerva v hokkee" / Ya.B. Kozina // Aktual'nye voprosy podgotovki sportivnogo rezerva v hokkee. Sbornik nauchnyh statey. – Minsk. : BGUFK, 2021. – C. 69-73. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
36. Korobeynikova E.I. Korotko o zhenskom hokkee s shayboy / E.I. Korobeynikova, M.A. Dayanova // Nauka-2020. – 2021. – № 4 (49). – S. 142-147. [Elektronnyj resurs] URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (data obrashcheniya: 10.02.2023).
37. Kostka V. Sovremennyj hokkey / V. Kostka, B.G. Baygozina. – M. : Fizkul'tura i sport, 1976. – 256 s.
38. Kramarenko A.S. Sushchnost' ponyatiya "vnimanie": vidy, kriterii, svoystva / A.S. Kramarenko, M.E. Klimenko, D.A. Kuraeva // Voprosy nauki i obrazovaniya. – 2018. – № 29 (41). – C. 136-138. [Elektronnyj resurs] URL: <https://scientificpublication.ru/images/PDF/2018/41/Questions-of-science-and-education-29-41.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
39. Krutskikh V.V. Struktura sorevnovatel'noy deyatel'nosti hokkeynogo vratarya kak osnova modelirovaniya processa ego podgotovki / V.V. Krutskikh // Sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh i studentov, Ros. gos. akad. fiz. kul'tury. – M., 2000. – S. 19-25.
40. Krutskikh V.V. Osobennosti fizicheskoy podgotovki hokkeynykh vratarey 15-16 let na etapakh podgotovitel'nogo perioda : dis. ... kand. ped. nauk / V.V. Krutskikh. – M., 2002. – 157 s. [Elektronnyj resurs] URL: https://studwood.net/1024912/turizm/osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_hokkeynykh_vratarey_15-16 лет_na_etapakh_podgotovitel'nogo_perioda (data obrashcheniya: 10.02.2023).
41. Kuznetsova T.Yu. Osobennosti funktsional'noy ekonomizatsii u sportsmenov raznogo urovnya adaptirovannosti k specificheskoy myshechnoy deyatel'nosti : dis. ... kand. med. nauk / T.Yu. Kuznetsova. – Volgograd, 2008. – 125 s.; avtoref. dis. [Elektronnyj resurs] URL: <https://earthpapers.net/osobennosti-funktsionalnoy-ekonomizatsii-u-sportsmenov-raznogo-urovnya-adaptirovannosti-k-spetsificheskoy-myshechnoy-deya> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
42. «Kupil koshelek "Lui Vitton" – Rakhunek s Chayanekom zametili. Skazali, luchshe b bratu den'gi otdal». Vratar' sbornoy teper' menedzher i trener VHL / Blog "Edinitsy" // Sports.ru. – 5.09.2021. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2960504.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
43. Lanovskiy M.F. Filosofiya sporta i filosofskoe postizhenie cheloveka: opyt XX i perspektivy XXI veka / M.F. Lanovskiy // Filosofiya i obshchestvo. – № 2 (99). – 2021. – C. 35-55. [Elektronnyj resurs] URL: https://www.socionauki.ru/upload/socionauki.ru/journal/fio/2021_2/006_Lanovskiy.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).
44. Levina I.L. Devochki v hokkee: obzor problemy / I.L. Levina // Natsional'naya assotsiatsiya uchyonykh (NAU) 2022. – № 76. – S. 21-22. [Elektronnyj resurs] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/devochki-v->

hokkee-obzor-problemy (data obrashcheniya: 10.02.2023).

45. Levina I.L. Devochka v hokkee: soglasovanie gendernoy i sportivnoy roley / I.L. Levina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 3 (205). – С. 585-592. [Elektronnyj resurs] URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/files/3-205-2022/124.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

46. Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki : ucheb. posobie dlya in-tov fizicheskoy kul'tury / L.P. Matveev. – M. : Fizkul'tura i sport, 1977. – 271 s.

47. Mel'nikov I.V. Hokkey: podgotovka vratarya / I.V. Mel'nikov. – "Mel'nikov I.V.", 2014. – 36 c.

48. Mitin V.E. Skandinavskiy ili klassicheskiy stil'? Nekotorye rezul'taty issledovaniya igry hokkeynogo vratarya / V.E. Mitin, V.S. Volkov, K.V. Koren'kov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 12 (82). – S. 121-124. [Elektronnyj resurs] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-82-2011/p121-124.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

49. Morgan W. Filosofiya sporta: Istoricheskiy i konzeptual'nyj obzor i otsenka ee budushchego / W. Morgan // Logos. – 2006. – № 3 (54). – S. 147-159. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/09.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023); Morgan W.J. The philosophy of sport: a historical and conceptual overview and a conjecture regarding its future / W.J. Morgan in Handbook of sports studies, Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). – London : Sage, 2003. – P. 205–212.

50. Moshchnaya istoriya trenera "Kolorado": rossijskiy hokkey spas ego kar'eru – i vytashchil s finskogo zavoda, a Semen Varlamov ustroil v NHL / Blog "Pro NHL" // Sports.ru. – 6.07.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nhlhockeynews/3057059.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

51. Nikonov Yu.V. Igra i podgotovka hokkeynogo vratarya / Yu.V. Nikonov. – Minsk : Polymya, 1999. – 272 s.

52. Nikonov Yu.V. Podgotovka hokkeynykh vratarey / Yu.V. Nikonov. – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2008. – 220 s.

53. Ofitsial'naya kniga pravil IIHF 2010-2014. – Federatsiya hokkeya Rossii, Mezhdunarodnaya federatsiya hokkeya na l'du, iyul' 2010. – 132 s. [Elektronnyj resurs] URL: https://www.khl.ru/documents/rules/IIHF_official_rulebook_2010-2014_revised.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

54. Ofitsial'naya kniga pravil 2014-2018. Federatsiya hokkeya Rossii, Mezhdunarodnaya federatsiya hokkeya na l'du, iyul' 2015 g., 2-e izdanie. – 153 s. [Elektronnyj resurs] URL: https://fhr.ru/upload/iblock/5f2/Ofitsialnaya_kniga_pравil_IKHF_2014_2018_2_.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

55. Ofitsial'naya kniga pravil 2018-2022. – Federatsiya hokkeya Rossii, Mezhdunarodnaya federatsiya hokkeya na l'du, sentyabr' 2019 g., 2-e izdanie. – 173 s. [Elektronnyj resurs] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/72c/Pravila-IKHF.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

56. Ofitsial'naya kniga pravil IIHF 2006-2010. – Federatsiya hokkeya Rossii, Mezhdunarodnaya federatsiya hokkeya na l'du, iyul' 2006. – 136 s. [Elektronnyj resurs] URL: http://sportfiction.ru/upload/iblock/99d/ca2c5a17_8aad_4279_a81d_fc3413069721.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

57. Ofitsial'naya kniga pravil IIHF 2021/2022. – Mezhdunarodnaya federatsiya hokkeya na l'du, iyun' 2021, versiya 1.0. – 306 s. [Elektronnyj resurs] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/0a2/Ofitsialnaya-kniga-Pravil-IKHF.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

58. Petrushkina N.P. Issledovanie faktorov riska priobshcheniya podrostkov k slaboalkogol'nym napitkam (pivo) / N.P. Petrushkina, E.V. Zvyagina, E.V. Bykov // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2021. – № 3 (31). – S. 24-30. [Elektronnyj resurs] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf (data obrashcheniya: 10.02.2023).

59. Pirogova za silovye priemy v zhenskom hokkee: "Byvaet, chto plechikom zadenesh', chelovek upadet – srazu udalenie. Stoit dat' nemnozhko svobody" / Glavnyye novosti // Sports.ru. – 9.01.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1114666784-pirogova-za-silovye-priemy-v-zhenskom-xokkee-byvaet-chto-plechikom-zad.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
60. Popkov V.I. Takticheskaya i psikhologicheskaya podgotovka golkipera v hokkee na primere opyta igry i specifiky trenirovki Vladislava Tret'yaka / V.I. Popkov, E.M. Sagokon' // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. – 2017. – T. 2, № 4. – S. 131-136. [Elektronnyj resurs] URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/299/755> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
61. "Posmotrel professii v lob". "Zapiski trenera": Sergey Fyodorov (interv'yu) / Press-sluzhba KHL / Ofitsial'nyj sayt KHL. – 18.11.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.khl.ru/news/2022/11/18/505588.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
62. Pochemu russkie vratari zakhvatili mir? Bol'shoe issledovanie Sports.ru / Blog "Hokejka" // Sports.ru. – 12.10.2020. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/hokkeinsti/2840447.html> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
63. Prindin A. NHL izdevaetsya nad vrataryami. Oni hodyat v sinyakakh i boyatsya shayb / A. Prindin // Delovaya elektronnyaya gazeta "Biznes Online". – 19.12.2018. [Elektronnyj resurs] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/231812> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
64. Prokop'ev N.Ya. Ponyatie "zdorov'e" cheloveka / N.Ya. Prokop'ev, E.T. Kolunin, E.V. Bykov // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 2 (34). – S. 27-39. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
65. Pryakhin S. Skorost' shayby v hokkee: rekordy i rekordsmeny / S. Pryakhin // Sovetskiy sport. – 10.07.2015. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sovsport.ru/hockey/articles/822075-skorost-shayby-v-hokkee-rekordy-i-rekordsmeny> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
66. Rodygina Yu.K. Psikhologicheskie osobennosti hokkeistok na etape starta sportivnoy kar'ery / Yu.K. Rodygina, A.A. Potapchuk, S.V. Matveev, M.D. Didur // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2021. – № 6. – S. 33-34. [Elektronnyj resurs] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-hokkeistok-na-etape-starta-sportivnoy-kariery> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
67. Savin V.P. Teoriya i metodika hokkeya : ucheb. dlja vuzov / V.P. Savin. – M. : Akademiya, 2003. – 400 s.
68. Savin V.P. Hokkey: programma / V.P. Savin, G.G. Udilov, V.V. Krutskikh. – M. : Sovetskiy sport, 2009. – 101 s.
69. Sal'nikov V.A. Sportivnaya deyatel'nost' i sposobnosti / V.A. Sal'nikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2001. – № 10. – S. 24-26. [Elektronnyj resurs] URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2001N10/p24-26,39-40.htm> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
70. Sal'nikov V.A. Talant, odarennost' i sposobnosti v strukture sportivnoy deyatel'nosti / V.A. Sal'nikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2002. – № 4. – S. 16-20. [Elektronnyj resurs] URL: <http://sportfiction.ru/articles/talant-odarennost-i-sposobnosti-v-strukture-sportivnoy-deyatelnosti/> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
71. Sal'nikov V.A. Odarennost' i talant kak osnovnoe uslovie dostizheniya vydayushchegosya sportivnogo rezul'tata / V.A. Sal'nikov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2007. – № 2. – S. 61-66. [Elektronnyj resurs] URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N2/p61-66.htm> (data obrashcheniya: 10.02.2023).
72. Sal'nikov V.A. Odarennost' v sisteme sportivnogo otbora: problemy i perspektivy / V.A. Sal'nikov, S.P. Hozey, E. M. Revenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – № 4 (146). –

C. 194-201. [Elektronnyj resurs] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-146-2017/p194-201.pdf> (data obrashcheniya: 10.02.2023).

73. Sevenard D.V. Golkiper v sovremennom/rossiyskom hokkee s shayboy. Chast' 1. "Horoshiy vratar" / D.V. Sevenard, S.I. Shved, V.S. Volkov // Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 3 (35). – S. 33-41. [Elektronnyj resurs] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyy_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf (data obrashcheniya: 11.02.2023).

74. Petukhov2 Srebro v Pekine – normal'nyj itog. No vse, kto obeshchal pobedu i govoril, chto glavnoe – rezul'tat, dolzhny ujti / Blog "Ovechkin i sediny" // Sports.ru. – 20.02.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlife/3018032.html> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

75. Stevens J. Sozdanie global'noy igry. Institutsional'nye izmeneniya i ustoychivoe razvitie zhenskogo hokkeya / J. Stevens // Strategii razvitiya hokkeya v global'nom mire: materialy Vsemirnogo hokkeynogo foruma. – M., 2017. – S. 135-154; Stevens J. Building a global game: institutional change and sustainable women's hockey / J. Stevens // World hockey forum: ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – P. 263-279. [Elektronnyj resurs] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

76. Stolyarov V.I. Filosofiya sporta i telesnosti cheloveka. Kniga 1. Vvedenie v mir filosofii sporta i telesnosti cheloveka / V.I. Stolyarov. – M. : Universitetskaya kniga, 2011. – 776 s.

77. Strategii razvitiya hokkeya v global'nom mire: materialy Vsemirnogo hokkeynogo foruma. – M., 2017. – 295 s.; World hockey forum: ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – 295 p. [Elektronnyj resurs] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

78. Strizhevskiy P. Mossa – v sbornuyu Rossii? / P. Strizhevskiy // Sport-Express. – 10.10.2007. [Elektronnyj resurs] URL: https://www.sport-express.ru/newspaper/2007-10-09/11_1/ (data obrashcheniya: 11.02.2023).

79. Subbotina L. Yu. Psikhogenetika : ucheb. posobie/ L. Yu. Subbotina, E. V. Koneva. – Yaroslavl' : YarGU, 2009. – 96 s. [Elektronnyj resurs] URL: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20090511.pdf> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

80. Tarasov o matche s "Floridoy" i Bobrovskim: "Kazhdyy raz kogda ya igrayu protiv rossiyskogo vratarya v NHL, eto osobennoe sobytie" / Glavnye novosti // Sports.ru. – 21.11.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1113454385-tarasov-o-matche-s-s-floridoj-i-bobrovskom-kazhdyy-raz-kogda-ya-igrayu.html> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

81. Tereshchenko zayavil, chto v NHL skoro mozhet ne okazat'sya rossiyskikh igrokov / Poslednie novosti: hokkey // Legahabet.ru. – 9.01.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshchenko-zayavil-chto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya/> (data obrashcheniya: 9.01.2023); Tereshchenko schitaet, chto v NHL skoro mozhet ne okazat'sya rossiyskikh igrokov / Hokkey / NHL / Novosti // Sport-Express. – 9.01.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/news/tereshchenko-schitaet-chto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya-rossiyskikh-igrokov-2021190/> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

82. Tereshchenko: "Molodye rebyata uezzhayut iz Rossii ne ot luchshey zhizni" / Poslednie novosti: hokkey // Legahabet.ru. – 11.01.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshchenko-molodie-rebyata-uezzhayut-iz-rossii-ne-ot/> (data obrashcheniya: 11.02.2023).

83. Tret'yak V.A. Vernost' / V.A. Tret'yak. – M. : Fizkul'tura i sport, 1986. – 176 s.

84. Tret'yak V.A. Sovety yunomu vrataryu / V.A. Tret'yak. – M. : Prosveshchenie, 1987. – 94 s.

85. "Ty nam nraivish'sya, ty v superhoroshey forme, no ezzhay". Pyat' let Igorya Bobkova v Severnoy Amerike / Blog "Edinitsy" // Sports.ru. – 4.01.2022. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/3000491.html> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
86. Khavanov A.P. (expert i kommentator) 21.09.2021 v hode televizionnoy translyatsii na MatchTV vstrechi reguljarnogo chempionata KHL "Spartak" – "Avangard": "V nekotorykh situatsiyakh... ot igry vratarya zavisit VSYO, po bol'shomu schyotu!"
87. Kharina I.F. Upravlenie sportivnoj deyatel'nost'yu na etape nachal'noy podgotovki na osnove kontrolya parametrov adaptatsii k fizicheskim nagruzkam / I.F. Kharina, R.Kh. Aminov // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 2 (34). – S. 74-77. [Elektronnyj resurs] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
88. Hokkey 3-na-3 – glupoe i vrednoe izobretenie: on ubivaet samu sut' igry i kak otdel'nyj vid nezhiznesposoben / Blog "Ovechkin i sediny" // Sports.ru. – 9.01.2023. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlife/3106920.html> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
89. Hokkey. Pravila KHL sezona 2018-19. [Elektronnyj resurs] URL: <http://nshhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=220> & <http://nshhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=221> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
90. Chernikova O.A. Autogennaya trenirovka : metod. pis'mo pod red. P.A. Rudika / O.A. Chernikova, O.V. Dashkevich. – M. : Metodicheskiy kabinet GCOLIFKa, 1967. – 53 s.
91. 2SP virtual hockey training. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.2spsportperformance.com/virtual-hockey/> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
92. Daccord B. Hockey goaltending. Proven techniques for dominating the net / B. Daccord. – USA : Human Kinetics, 2009. – 268 p.
93. Donskov A. Physical preparation for ice hockey: biological principles and practical solutions / A. Donskov. – USA : AuthorHouse, 2016. – 264 p.
94. IIHF Official Rule Book 2006-2010. – International Ice Hockey Federation, May 2006. [Elektronnyj resurs] URL: http://webarchive.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/rules_table.pdf (data obrashcheniya: 11.02.2023).
95. IIHF Official Rule Book 2010-2014. – International Ice Hockey Federation, July 2010. – 126 p. [Elektronnyj resurs] URL: <https://viewer.joomag.com/iihf-rule-book-2010/0895830001395327823> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
96. IIHF Official Rule Book 2014-2018. – International Ice Hockey Federation, September 2014. – 148 p. [Elektronnyj resurs] URL: <https://pdfslide.net/documents/iihf-official-rule-book-2014-2018.html?page=1> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
97. IIHF Official Rule Book 2018-2022. – International Ice Hockey Federation, September 2019, 2nd edition. – 178 p. [Elektronnyj resurs] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/iihf_official_rule_book_2018_191114.pdf (data obrashcheniya: 11.02.2023).
98. IIHF Official Rule Book 2021/2022. – International Ice Hockey Federation, September 2021, version 1.1. – 241 p. [Elektronnyj resurs] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/2021_22_iihf_rulebook_v1_1.pdf (data obrashcheniya: 11.02.2023).
99. IIHF Official Rule Book 2022/2023. – International Ice Hockey Federation, July 2022, version 1.0. – 239 p. [Elektronnyj resurs] URL: https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/220721_iihf_rulebook_v22.pdf & <http://nshhuman.ru/hkdocs/iihfrule.php> (data obrashcheniya: 11.02.2023).
100. Moloney S. Modern goaltending modern game / S. Moloney. – CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011. – 486 p.
101. Sacač M. Tajomstvo treningu hokejoveho brankara na l'ade / M. Sacač, I. Toch. – Bratislava, 2009. – 288 p.

102. Shea S. Hockey analytics: a game-changing perspective / S. Shea, C. Baker. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. – 186 p.

103. Valley M. The power within: discovering the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. – 192 p.

104. Valley M. Embracing the grind / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016. – 180 p.

105. Valley M. The power within II: continuing the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – Independently published, ISBN-13:979-8570379350, 2021. – 181 p.

106. Wilson E. Play with the puck below the goal line / E. Wilson // Ingoal magazine. – 2012. – April. – P. 56-59.

107. Wilson E. Hockey goaltending / E. Wilson, B. Vliet. – USA : Human Kinetics, 2018. – 232 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Севернард Дмитрий Викторович – кандидат химических наук, тренер Хоккейного клуба «Везерстарз Бремен» («Weserstars Bremen»), г. Бремен, Германия.

Fahrenheitstr. 1, 28359 Bremen, Germany.

Телефон: 0049-421-2208404.

Эл. почта: sevenard@hfc-chemicals.com.

Швед Сергей Иванович – директор ООО «Системы игры», г. Москва, Россия; в недалеком прошлом – руководитель Научно-методического центра Академии хоккея «Ак Барс» им. Ю.И. Моисеева, г. Казань, Россия, руководитель разработки Программы подготовки хоккеистов (5-18 лет) 2017-2020 гг.

Эл. почта: b.and.z2008@gmail.com.

Волков Владислав Сергеевич – кандидат педагогических наук, тренер Школы вратарей имени Н.Г. Пучкова, г. Санкт-Петербург, Россия.

Эл. почта: mail@vratari.net.

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Dmitrij Viktorovich Sevenard – PhD (Candidate of Chemical Sciences), Coach, HC Weserstars Bremen, Bremen, Germany.

Fahrenheitstr. 1, 28359 Bremen, Germany.

Phone 0049-421-2208404.

E-Mail: sevenard@hfc-chemicals.com.

Sergey Ivanovich Shved – CEO LLC Systems of Game, Moscow, Russia; in the recent past – Head of the Scientific and Methodological Center of Yu.I. Moiseev Ak Bars Ice hockey Academy, Kazan, Russia, head of the Program for ice hockey players development (5-18 years old), 2017-2020.

E-Mail: b.and.z2008@gmail.com.

Vladislav Sergeevich Volkov – PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Coach, Nikolay Puchkov Goaltending School, St. Petersburg, Russia.

E-Mail: mail@vratari.net.