

изд-во КЧГУ, 2022. – С. 217–220.

10. Тоторкулова К.А. Компьютеры в образовании / К.А. Тоторкулова // Традиции и инновации в системе образования : сборник научных статей. – Карачаевск : изд-во КЧГУ, 2019 – С. 231–234.

REFERENCES

1. Bozhovich, M.I. (2001), *Studying the motivation of the behavior of children and adolescents*, Politizdat, Moscow.
2. Karakotova, S.A. and Aliyeva, A.M. (2017), “Goals and main tasks of modernization of education”, *Innovative processes in the education system: theory and practice*, proceedings of the conference, publishing house of KCSU, Karachaevsk, pp. 106–110.
3. Karakotova, S.A. (2019), “Innovative technologies in the educational process”, *Innovative processes in the education system: theory and practice*, proceedings of the conference, publishing house of KCSU, Karachaevsk, pp. 69–74.
4. Koichueva, L.M., Akbasheva, R.S. and Adzhieva, A.I. (2021), “Socio-psychological and conflict behavior of youth in society”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 500–503.
5. Koichueva, L.M. and Shaugenova, D.Kh. (2019), “Psychological methods in social work”, *Actual problems of the history, theory and methodology of social work*, materials of the interregional scientific and practical conference, Nalchik, pp. 348–353.
6. Lepshokova, E.A. and Karasova, S.Ya. (2022), “Methods of studying the role of music in the study of a foreign language”, *Problems of modern pedagogical education*, Yalta, No. 76-1, pp. 198–200.
7. Lepshokova, E.A. (2014), “Agentive suffixes in the word formation of the English language”, *International Journal of Experimental Education*, No. 5-1, pp. 120–123.
8. Lepshokova, E.A. (2020), “Specificity of the grammatical meaning of the English article”, *Traditions and innovations in the education system*, collection of scientific articles, publishing house of KCSU, Karachaevsk, pp. 132–136.
9. Totorkulova, K.A. (2022), “Priorities of modern education”, *Russian language and literature in a multilingual world: issues of study and teaching. XVIII Cyril and Methodius Readings*, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, publishing house of KCSU, Karachaevsk, pp. 217–220.
10. Totorkulova, K.A. (2019), “Computers in education”, *Traditions and innovations in the education system*, collection of scientific articles, publishing house of KChSU, Karachaevsk, pp. 231–234.

Контактная информация: elgaytarova.lana@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 796.034

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Андрей Валерьянович Тоцицкий, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой,
Вадим Витальевич Козин, кандидат педагогических наук, доцент, **Анатолий Михайлович Царьков**, доцент, **Михаил Иванович Романов**, доцент, *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлено одно из направлений научной работы кафедры теории и методики хоккея. С разных сторон рассматривается концепция двигательной подготовки хоккеистов - как многомерный комплекс подходов, упражнений и методик, направленных на обучение двигательным действиям и их совершенствование. Особое внимание уделяется тактической и технической подготовке игроков с позиции самоорганизующихся систем, которым свойственна определенная нелинейность развития. Отмечается значимость научно-исследовательской работы в становлении профессиональных тренерских кадров.

Ключевые слова: хоккей, тактика, техника, игровая деятельность, ситуация.

MOTOR TRAINING OF HOCKEY PLAYERS VARIOUS QUALIFICATIONS

Andrey Valeryanovich Tochitsky, candidate of pedagogical sciences, head of department Vladimir Vitalievich Kozin, candidate of pedagogical sciences, docent, Anatoly Mikhailovich Tsarkov, docent; Mikhail Ivanovich Romanov, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to analyze and generalize the scientific research of the Department of Theory and Methods of Hockey on the problem of players' motor training.

Research methods. Retrospective review of specialized sources, analysis of scientific and methodological literature and research results, documentary materials.

The results of the study. The generalization of the theoretical aspects of cybernetics, algorithmization and modeling of motor actions of hockey players contributed to the formation of provisions on the interdependence of the competitive situation and the structure of movements, motor activity of athletes in game conditions. The primacy of situational and motor representations in teaching movements, based on the kinesiology of motor activity, is an essential addition to the theory of intellectualization of motor activity in hockey.

Conclusions. Substantiation and construction of motion training programs for hockey players should be aimed not only at performing the maximum amount of motor actions, but also mainly at obtaining situational motor actions and training effects of an urgent, delayed, and cumulative nature.

Keywords: hockey, tactics, technique, playing activity, situation.

ВВЕДЕНИЕ

Начиная с 1950-х годов в теории и методике игровых видов спорта проблема двигательной подготовки спортсменов изучалась с учетом высокой вариативности деятельности игроков при решении тактических задач. Большое внимание уделялось оптимизации тактики, изучению срочной информации о положении тела спортсмена в пространстве, обоснованию автоматизации ориентировочной основы двигательных действий, оценки игровой ситуации и ее содержания. Сегодня, подводя итог многочисленным исследованиям, можно сказать, что основные противоречия при решении обозначенной проблемы возникают в применении разных подходов к двигательной подготовке игроков - дифференцированного, системного, интегрального и ситуационного.

Методика и организация исследования: ретроспективный обзор специализированных источников, анализ научно-методической литературы и результатов исследований, документальных материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Кафедра теории и методики хоккея была образована в 2003 году. Сотрудниками кафедры, учитывая состояние научной проблемы двигательной подготовки хоккеистов, в многочисленных работах была предпринята попытка снятия противоречия между целостным характером игровых действий хоккеистов с одной стороны, и дифференцированным представлением в учебном процессе содержания отдельных составляющих игровой деятельности с другой.

За основу были взяты теоретические аспекты кибернетики, алгоритмизации и моделирования тактических и технических действий спортсменов, положения о взаимообусловленности соревновательной ситуации и структуры движений, двигательной активности спортсменов в игровых условиях. В развитии идей о первичности ситуационных и двигательных представлений в обучении движениям большую роль сыграли работы по кинезиологии двигательной активности, что во многом дополнило теорию интеллектуализации двигательной деятельности в хоккее. При этом были учтены проводимые коллегами кафедры спортивных игр исследования по вопросам «ситуационной техники» и игрового проектирования.

Актуальность научного направления работы кафедры определил широко обсуждаемый в отечественной и зарубежной научно-методической литературе феномен ранней спортивной специализации. Теоретико-практический аспект интенсификации двигательной подготовки, что в последствие приводит к ранней специализации, травмам и преждевременному завершению спортивной карьеры, нашел отражение в изучении условий, необходимых для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами [13]. Выявлены факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов. В качестве основных факторов, определяющих необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, отмечаются особенности физической нагрузки, которые испытывают хоккеисты во время игры, а также необходимость качественного выполнения сложных технических приемов на ледовой площадке. Уделено внимание созданию условий для расширения арсенала командных тактических действий во время игры, а также расширению предпосылок для более эффективного развития двигательных способностей юных хоккеистов. Большое значение имеет создание предпосылок для эффективного овладения техникой катания на коньках, координированной работы клюшкой и приемами силовой борьбы у борта, перед воротами, а также необходимость достижения высокого уровня развития ловкости и быстроты в действиях юных хоккеистов.

При овладении простейшими элементами юные хоккеисты должны иметь представление о наиболее рациональной технике перемещения по катку, уметь логично соединять все свои маневры во время игры с экономичным катанием. Только многогранное развитие техники катания позволяет хоккеисту в дальнейшем свести к минимуму число так называемых слабых мест в его подготовке.

Проанализированы и представлены методические рекомендации рабочих программ спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой», сопоставленные с результатами педагогического наблюдения, хронометрирования ледовых занятий и анкетированием тренеров [1]. Принципы учета возрастных особенностей не должны позволять специалистам включать детей дошкольного и младшего школьного возраста в узкоспециализированное развитие, так как это нетипично для занимающихся на ранних этапах подготовки. Однако в практической деятельности на ранних этапах обучения удалось обнаружить наличие факторов ранней специализации, связанных с повышенными объемами тренировочных занятий на льду и соревнований, а также с применением тренерами форм организации двусторонних игр, которые рекомендованы к применению в подготовке более старших игроков. Установлено, что в подготовке хоккеистов начального этапа обучения тренеры недостаточно используют игровой метод тренировки.

На основе этого рассмотрена координационная структура основных технических приемов (ударов и бросков шайбы) в хоккее [7], сформулированы основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе и проведена оценка физической и технической подготовленности юных хоккеистов 7 лет [14, 15]. Разработаны нормативные требования по оценке подготовленности юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе позволила представить показатели физической и технической подготовленности юных хоккеистов, которые можно использовать при расчете модельных характеристик с целью спортивной ориентации и отбора на этапе начальной подготовки. Помимо этого, предложены рекомендации и пути формирования элементов техники и технических приемов владения клюшкой и шайбой, средства и методы обучения хоккеистов на начальном этапе подготовки. Сформулирован принцип комплексного подхода к планированию и проведению тренировочных занятий. Показана прямая зависимость процесса обучения владения клюшкой и шайбой на начальном этапе от качества подготовленности юных хоккеистов технике передвижения на коньках. Отмечена необходимость использования поэтапного принципа тренировочных занятий (обучение катанию, технике

владения клюшкой и шайбой, сначала вне льда, а затем переноса достигнутых умений на ледовые тренировки).

Проведенные исследования на хоккеистах 9-10 лет показали отсутствие информации о базовых индивидуальных и групповых технических и тактических действиях, этапах их обучения [4]. С учетом выявленных пробелов предложены базовые индивидуальные и групповые технико-тактические действия и определено содержание этапов обучения.

В дополнение к решению проблемы двигательной подготовки юных хоккеистов разработана методика исследования сенсомоторной организации движений у хоккеистов [6]. Полученные данные позволили изучить факторы недостаточной стабильности и вариативности действий юных игроков, вызванные преимущественным использованием в двигательной подготовке дифференцированного подхода [2]. Традиционная методика тактико-технической подготовки подразумевает собой формирование на первых этапах технических навыков без учета ситуационных компонентов, где знания о способах применения игровых приемов прививаются в упражнениях тактической направленности на более поздних этапах многолетней спортивной подготовки.

Техника хоккеиста, характеризующаяся как система рационально сопряженных комбинаций двигательных действий как отдельных частей, так и всего тела в совокупности, и сам процесс технической подготовки имеют идентичную направленность в работе современных специалистов, связанную с методикой обучения и совершенствования двигательных действий, их тактической направленностью. Успешность игровой деятельности в хоккее с шайбой во многом зависит от многообразия технического арсенала игроков и способности реализации двигательных действий в сложных игровых ситуациях, в условиях противодействий соперников и нарастающего утомления. В процессе игровой деятельности строгие пространственно-временные границы двигательных приемов хоккеистов, вызванные потребностью своевременной реакцией на игровую ситуацию, которые в свою очередь ограничены правилами соревнований, актуализируют проблему обучения двигательным действиям, доминирующим в многолетней подготовке спортсменов

На тренировочном этапе, углубленной специализации и этапе спортивного совершенствования сделаны акценты на критериях формирования хоккейной команды, развитии атакующих действий хоккеистов в обороне, зоне нападения из-за ворот и при вбрасывании в зоне нападения. Показана взаимосвязь показателей эффективности игры хоккеистов в соответствии с игровым амплуа в команде [10, 16, 17].

С учетом проблемы рассмотрен ситуационный подход к двигательной подготовке хоккеистов, который в отличие от традиционного предлагает обучение двигательным действиям вместе с формированием знаний о способах их применения. Большое внимание уделено квази-ситуационному фактору в управлении двигательной деятельностью игроков [8]. Данный фактор ярко проявляется в категориях: тренер – спортсмен, спортсмен – игровая ситуация, тренер – игровая ситуация. Изучение влияния фактора на постановку и решение двигательных задач в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта позволяет формализовать восприятие игровых ситуаций и установок тренера. Исследования в рамках поставленной проблемы позволяют совершенствовать процесс формализации нечетких представлений при разработке моделей и методов принятия решений в слабоструктурированных игровых ситуациях.

Помимо изучения проблемы двигательной подготовки хоккеистов большое внимание в работах профессорско-преподавательского состава кафедры уделяется регистрации и оценке технико-тактических действий хоккеистов различной квалификации [12], анализу индивидуальных и командных тактических и технических действий [3], моделям количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой [5].

Результат хоккейного матча в полной мере не отражает уровень подготовленности хоккейной команды. Поэтому для получения качественной, объективной и достоверной

информации о технико-тактических действиях игроков своей команды и игроков команды соперника проводятся данные исследования, разрабатываются различные методики контроля и оценки. Результатом является возможность качественного и оперативного анализа и моделирования соревновательной деятельности в хоккее с шайбой на основе взаимосвязанной системы статистических показателей.

В соревновательной деятельности хоккеистов постоянно меняется позиционное расположение, количественный состав игроков, быстрая смена ситуаций вынуждает оперативно перестраиваться от атакующих действий к оборонительным и наоборот. Вместе с тем, ситуации, в которых находятся спортсмены, имеют схожие условия и свои особенности. Анализ часто повторяющихся групповых расположений игроков позволяет определить их геометрическую форму и сформировать по типу в атаке и обороне [9]. Выявление геометрических форм, образуемых позиционным расположением игроков, расширяет представление о тактических действиях хоккеистов и позволяет использовать полученные результаты в теоретической и практической деятельности.

В настоящее время хоккей с шайбой в нашей стране получил широкое распространение и является одним из самых популярных видов спорта. Однако неудачные результаты, показываемые национальной сборной России по хоккею на международных турнирах с участием всех сильнейших игроков, являются уже сложившимся негативным трендом [11].

Многолетние исследования, проводимые на кафедре теории и методики хоккея, при взаимодействии с Федерацией хоккея России, Министерством спорта Российской Федерации, подчеркивают значимость системного и непрерывного развития детско-юношеского хоккея в нашей стране. Именно детско-юношеский хоккей, формирование системы, подходов, в том числе к двигательной подготовке спортсменов, являются фундаментом хоккея высших достижений.

На сегодняшний день для решения поставленных задач, реализации научных направлений кафедры и внедрении теоретических разработок в практику на площадке НГУ им. П.Ф. Лесгафта были организованы 15 научно-практических конференций «Хоккей будущего: от детско-юношеского хоккея к хоккею высшего спортивного мастерства. Подготовка спортивного резерва и повышение уровня квалификации тренерских и педагогических кадров в современных условиях», с 2018 г проводимые конференции приобрели статус Всероссийских (с международным участием)».

В конференциях выступают ведущие специалисты в области хоккея: тренеры, менеджеры, теоретики и методисты. Участники поднимают актуальные для отечественного хоккея проблемы: подготовка резерва и его зависимость от уровня подготовки тренерских и педагогических кадров; внедрение и использование технологий, сберегающих здоровье и долголетие в хоккее. В рамках проведения конференции на базе ледового дворца «Хоккейный город СКА» проводятся теоретические и практические занятия, посвященные азам хоккейной науки – передвижению на коньках, владению клюшкой и шайбой. В 2022 году в университете им. П.Ф. Лесгафта состоялся круглый стол «Ленинградский хоккей: традиции и современность».

Большая работа по внедрению научных разработок ведется в рамках высшей школы тренеров по хоккею им. Н.Г. Пучкова. Подготовка квалифицированных специалистов в области хоккея с шайбой, а также повышения их спортивной квалификации происходит без отрыва от тренировочного, образовательного процесса. Задачей кафедры остается преобразование исследовательской работы в эффективную систему подготовки квалифицированных специалистов в области хоккея с шайбой. И сегодня наши студенты, в том числе Олимпийские чемпионы, чемпионы мира, успешно защищают итоговые аттестационные работы по проблемам подготовки хоккеистов различной квалификации.

ВЫВОДЫ

Постоянная эволюция методологии, теории и технологии спортивной подготовки хоккеистов, приведшая к значительному росту результативности игроков, прогрессу

тренировочных программ, расширению и интенсификации соревновательной практики, требует пересмотра форм и принципов организации двигательной подготовки спортсменов.

Современную двигательную подготовку хоккеистов принято рассматривать системно, в частности с позиций самоорганизующихся систем, где присутствуют определенная нелинейность развития и сочетание принципов закономерности и случайности в динамике изменения систем. Для управления тренировочным процессом это имеет важное значение поскольку понимание и экспериментальное обоснование закономерностей динамики развития таких систем, как спортсмен или команда, являются основой для прогноза и планирования тренировочного процесса.

При таком подходе не только организация спортивной подготовки, но и функционирование системы высшего образования создают необходимые оперативные условия для подготовки тренеров высокой квалификации, способствуют внедрению в тренировочный процесс научно-обоснованных результатов. Эффективность формирования профессиональной готовности будущего специалиста, тренера к деятельности в современных условиях достигается через расширение профессионального самосознания тренера в коллективной учебно-исследовательской деятельности, что фиксируется в вербализированной рефлексивной оценке собственной профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варданян В.Т. Противоречия в подходах к обучению технике и тактике игры в хоккее / В.Т. Варданян // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи : материалы 5-й Международной научно-практической конференции (Омск, 21–24 марта 2019 г). – Омск : Омский государственный технический университет, 2019. – С. 330–335.
2. Варданян В.Т. Методика обучения индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9-10 лет на основе ситуативных задач / В.Т. Варданян, В.В. Козин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 45–53.
3. Горский В.Е. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее / В.Е. Горский, И.В. Захаркин, Л.В. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57–64.
4. Гурьянова С.А. Подход к обучению базовым индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям при подготовке хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки / С.А. Гурьянова, Т.В. Швецова, Л.В. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 88–93.
5. 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 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 53–59.
6. Ишматов Р.Г. Методика исследования сенсомоторной организации движений у хоккеистов / Р.Г. Ишматов // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 134–138.
7. Ишматов Р.Г. Координационная структура основных технических приемов (ударов и бросков шайбы) в хоккее / Р.Г. Ишматов // Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта : сборник научных трудов. – Санкт-Петербург : государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 8–16.
8. Козин В.В. Квази-ситуационный фактор в управлении технико-тактической деятельностью спортсменов командно-игровых видов спорта / В.В. Козин, Д.Ю. Витман // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 467.
9. Козин В.В. Анализ типовых тактических расположений хоккеистов различной квалификации в соревновательной деятельности / В.В. Козин, А.В., Зыков, В.Л. Романов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – №. 2 (6). – С. 273–284.
10. Михно Л.В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов в обороне на этапе спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / Л.В. Михно, Р.Г. Ишматов. – Санкт-Петербург, 2008. – 65 с.
11. Михно, Л.В. Детско-юношеский хоккей - фундамент хоккея высших достижений / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, А.И. Чичелов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8.

– С. 12–14.

12. Романов М.И. Регистрация и оценка технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / М.И. Романов // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный научный конгресс. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 181–184.

13. Романов М.И. Условия, необходимые для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами / М.И. Романов // Основные направления развития физической культуры и спорта : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 320–322.

14. Филатов В.В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе / В.В. Филатов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 166–170.

15. Филатов В.В. Оценка физической и технической подготовленности юных хоккеистов 7 лет / В.В. Филатов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 84–85.

16. Царьков А.М. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации / А.М. Царьков, П.М. Пудло, В.В. Плотников // Актуальные вопросы теории хоккея и методики подготовки тренерских кадров : 11-я Всероссийская научно-методическая конференция по проблемам повышения квалификации, обучения и лицензирования хоккейных тренеров. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 43–56.

17. Царьков А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет / А.М. Царьков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 143–146.

REFERENCES

1. Vardanyan, V.T. (2019), “Contradictions in approaches to teaching the technique and tactics of playing hockey”, *Physical culture and sport in the life of student youth*, proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference, Omsk, March 21–24, Omsk State Technical University, pp. 330–335.

2. Vardanyan, V.T. and Kozin, V.V. (2020), “Methods of teaching individual tactical and technical actions of hockey players aged 9–10 years based on situational tasks”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 45–53.

3. Gorsky V.E., Zakharkin, I. V. and Mikhno, L.V. (2016), “Analysis of individual and team technical and tactical actions in modern hockey”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (132), pp. 57–64.

4. Guryanova, S.A., Shvetsova, T.V. and Mikhno, L.V. (2020), “Approach to teaching basic individual and group technical and tactical actions in the preparation of hockey players 9–10 years old at the stage of initial training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 88–93.

5. Zakharkin, I.V., Mikhno, L.V. and Shved, S.I. (2016), “A model for quantitative measurement of the effectiveness of attacking and defensive actions of a team in ice hockey”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (141), pp. 53–59.

6. Ishmatov, R.G. (2002), “Methods of studying the sensorimotor organization of movements in hockey players”, *Scientific research and development in sports. Bulletin of post-graduate and doctoral studies*, St. Petersburg, pp. 134–138.

7. Ishmatov, R.G. (2003), “Coordination structure of the main technical techniques (hit and puck throws) in hockey”, *Biomechanical aspects of motor actions in skating sports*, collection of scientific papers, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, pp. 8–16.

8. Kozin, V.V. and Vitman, D.Yu. (2016), “Quasi-situational factor in the management of the technical and tactical activities of athletes in team sports”, *Modern problems of science and education*, No. 6, pp. 467.

9. Kozin, V.V., Zykov, A.V. and Romanov, V.L. (2022), “Analysis of typical tactical positions of hockey players of various qualifications in competitive activity”, *Modern issues of biomedicine*, No. 2 (6), pp. 273–284.

10. Mikhno, L.V. and Ishmatov, R.G. (2008), *Technical and tactical training of hockey players in defense at the stage of sports improvement*, educational and methodical manual, St. Petersburg.

11. Mikhno, L.V., Tochitsky, A.V. and Chichelov, A.I. (2018), “Children’s and youth hockey – the foundation of hockey of the highest achievements”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 12–14.

12. Romanov, M.I. (2016), “Registration and evaluation of technical and tactical actions of highly qualified hockey players”, *Olympic sport and sport for all: XX International Scientific Congress*, St. Petersburg. pp. 181–184.

13. Romanov, M.I. (2022), “Conditions necessary for mastering the rational technique of skating and possession of a stick by young hockey players”, *Main directions of development of physical culture and sports*, collection of articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg. pp. 320–322.

14. Filatov, V.V. (2022), “Fundamentals of teaching techniques for young hockey players at the initial stage”, Final scientific and practical conference of the teaching staff of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg. pp. 166–170.

15. Filatov, V.V. (2016), “Evaluation of physical and technical readiness of young hockey players 7 years old”, *Physical culture and health*, No. 1 (56), pp. 84–85.

16. Tsarkov, A.M., Pudlo, P.M. and Plotnikov, V.V. (2018), “Technical and tactical training of hockey players at the stage of advanced specialization”, *Topical issues of the theory of hockey and methods of training coaches*, materials of the 11th All-Russian Scientific and Methodological Conference on the Problems of Advanced Training, Training and Licensing of Hockey Coaches, St. Petersburg, pp. 43–56.

17. Tsarkov, A.M. (2021), “Improving the technical and tactical training of hockey players aged 13–14”, *Materials of the final scientific and practical conference of the teaching staff of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*, St. Petersburg, pp. 143–146.

Контактная информация: cousi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2023

УДК 796.035

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНЫХ ПРОГРАММ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 30–35 ЛЕТ

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Вячеслав Николаевич Нижневко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Для женщин 30–35-летнего возраста была разработана методика комплексного применения аэробных программ, включающая базовую аэробику, степ-аэробику и слайд-аэробику. Предполагалось, что применение разработанной методики в процессе оздоровительной работы с женщинами первого зрелого возраста позволит достоверно повысить уровень их морфофункционального состояния и физических способностей.

В научном исследовании участвовали 10 женщин в контрольной и 11 в экспериментальной группах. Исследование проводилось в ст. Динской, Динского района, Краснодарского края на базе фитнес-центра «X-LINE». Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30–35-летнего возраста.

Представленные в работе содержательные основы экспериментальной методики могут быть полезны специалистам в области фитнеса при организации тренировочного процесса и при построении программ занятий аэробного направления – классической аэробики, степ-аэробики и слайд-аэробики для совершенствования физического состояния занимающихся женщин в фитнес-клубе. В результате педагогического эксперимента подтвердилась гипотеза исследования, и достоверно увеличились показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности женщин 30–35 лет.

Ключевые слова: фитнес; аэробные программы; аэробика; степ-аэробика; слайд-аэробика; физическое состояние; женщины 30–35 лет.