

Кроме положительного влияния на эмоциональный фон (отмеченного 66,7 % респондентами) и лучшего понимания лошади (47 % респондентов), в числе первых по частоте эффектов занятия люди отмечают развитие эмпатии (47 %). Они утверждают, что стали проявлять больше внимания к партнёру по общению, и стали внимательнее к отношениям как таковым.

Кроме этого, респонденты заметили следующие эффекты занятий: большая общая расслабленность и спокойствие (38 % респондентов), большая уверенность в себе и смелость в проявлении лидерских качеств (также 38 %); многие говорят о командном духе, честном партнёрстве и «огромном уроке доверия», преподнесённом лошастью (28 % занимающихся). Люди отмечают лучшее понимание себя и своих границ (по 22 %), говорят о гармонии и единении с природой (19 %), присутствию в моменте, а также большей лояльности, принятии других точек зрения, терпимости к другим (19 %). Некоторые занимающиеся также вспомнили, что стали лучше владеть собственным телом (14 %), совершенствуют навык осознанности и концентрации (19 %), а также о том, что применяют принципы положительного подкрепления в жизни (14 % учеников). Кроме того, несколько человек также отметили, что попутно перестали бояться лошадей, что подтверждает грамотность применения методики занятий и их безопасность.

Заключение

Исходя из выявленных результатов, можно утверждать, что занятия с лошадью на свободе содействуют развитию социально-важных качеств личности, способствуют ее нравственному воспитанию и гармоничному развитию. Такая форма занятий накладывает отпечаток на жизнь занимающегося, внося вклад в формирование здорового общества.

Литература

1. **Ахмедьянова А. Х.** Гармонично развитая личность как объект исследования систем гуманитарных наук / Ахмедьянова А. Х. Кашапова Л. М. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — Т. 7. № 1. — 2018. — С. 27–30.
2. **Барайсс Х-Дж.** Модели «лечебная верховая езда» и «терапевтическое взаимодействие человека и лошади» // Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике. Учебные материалы и исследования немецкого кураториума по терапевтической групповой езде. Пер с нем. — В трех частях. Ч. 1. — М.: Конноспортивный клуб инвалидов. 2003. — С. 24–40.
3. **Ефимова А. В.** Занятия со свободной лошадью как способ социализации человека / А. В. Ефимова, И. А. Дитман // Опыт и перспективы развития абилитации и реабилитации с помощью лошади. Материалы X Всероссийской конференции, 11–12 августа 2018 г, г. Санкт-Петербург. — СПб.: ЛЕМА, 2018. — с. 78–79.
4. **Лопухова О. Г.** Ипповенция: методология и практика / О. Г. Лопухова К. К. Газизов // Национальная федерация иппотерапии и адаптивного конного спорта. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции Методы абилитации и реабилитации с помощью лошади в системе комплексной реабилитации // НФ ИАКС, Ростов-на-Дону, 2022. — с. 35–40.
5. **Николаев Ю. М.** Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю. М. Николаев. — СПб.: «Олимп-СПб», 2007. — 100 с. 16–98.
6. **Прайор К.** Не рычите на собаку! О дрессировке животных и людей / Прайор Карен. — М.: Селена+, 1995. — 416 с.
7. Теория и методика физической культуры (курс лекций): учебное пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 1999. — с. 190–191.
8. **Клаус Хэмпфлинг:** Танцы с лошадьми. Искусство владения языком тела. Сбор на свободных поводьях при верховой езде / пер. с англ. М. Либман. — М.: Аквариум-Принт, 2015. — 208.: ил.

* * *

УДК 796.332 : 796.012.2 — 053.6+796.015
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-320

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОНЬКОБЕЖНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Карась Анастасия Леонидовна

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, республика Беларусь

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

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

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

Karas Nastassia Leonidovna

Belarusian State University of Physical Culture (BSUPC), Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article presents the results of a study on the development of a program of pedagogical testing to determine the level of development of coordination abilities that affect the success of the formation of skating skills in boys involved in ice hockey elementary training groups. Based on the theoretical analysis and empirical data obtained, a set of tests was formed, organizational and methodological rules for their implementation, assessment scales and model characteristics of indicators of coordination abilities and technical readiness of 7–8-year-old hockey players were determined.

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

Введение

В хоккее с шайбой главной задачей второго года обучения спортсменов является формирование навыков передвижения на коньках [1, с. 9]. В процессе исследования было установлено, что качество конькобежной технической подготовленности 7–8-летних хоккеистов напрямую зависит от двигательной памяти, проявляемой в способности быстро запоминать и точно воспроизводить двигательные задания, а также от показателей статокINETической устойчивости, характеризующих следующие координационные способности: сохранять равновесие (даже без участия зрительного анализатора) в передвижениях на льду не только лицом, но и спиной вперед; вестибулярная устойчивость в процессе поддержания вертикальной позы во время вращений и поворотов; ориентация в пространстве и межмышечная координация при изменении направления и скорости передвижений.

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

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

Задачи исследования

1. Определить наиболее информативные тесты для оценки уровня координационных способностей хоккеистов 7–8 лет.

3. Разработать оценочные шкалы, модельные характеристики показателей координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов групп начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2).

Основная часть

Анализ программно-нормативных документов, выше описанный опрос тренеров позволил определить комплекс конькобежных тестов, используемых в спортивных школах [1, с. 39].

На основе анализа научно-методической литературы, опроса специалистов в области хоккея с шайбой, практического опыта автора при работе в области гимнастики, были скомплексированы контрольные упражнения, которые можно использовать в тестировании координационных способностей и конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов [2]. Определены следующие организационно-методические правила проведения тестирования: оценивание техники выполнения спортсменами контрольных упражнений производится экспертами (2–3 человека) и, в соответствии с разработанной авторами 5–балльной шкалой, выставляется оценка в баллах за каждый тест; каждое упражнение объясняется дважды; на оценку разрешается две попытки; оценивается правильность выполнения упражнений.

Сформированный комплекс контрольных упражнений представлен в таблице 1.

Для отбора наиболее информативных контрольных упражнений в ходе констатирующего эксперимента проведены тестирования (август–сентябрь

Таблица 1

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

Контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей				
Направленность		Описание контрольного упражнения		
БЛОК А	Двигательная память (ДП)	Тест на ДП низкой трудности, баллы	Тест на ДП средней трудности, баллы	Тест на ДП высокой трудности, баллы
		Упражнение на 8 счетов с изменением положения рук:	Упражнение на 4 счета с разным режимом работы рук и ног:	Прыжки вверх с изменением положений ног и рук в полете и при приземлении:

Окончание табл. 1

		И. п. — основная стойка 1 — правая рука вперед 2 — левая рука вперед 3 — правая рука вверх 4 — левая рука вверх 5 — правая рука вперед 6 — левая рука вперед 7 — правая рука вниз 8 — левая рука вниз	И. п. — сед, руки вперед 1 — согнуть ноги, правая рука вперед-кверху, левая рука вперед-книзу 2 — сед углом, смена положений рук 3 — сед согнув ноги, смена положений рук 4 — сед, смена положений рук	И. п. — полуприсед 1 — прыжок ноги врозь, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони вверх 2 — обратным движением вернуться в полуприсед, хлопок ладонями по бедрам
БЛОК Б	Равновесие (статическое, динамическое), вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга усложненная, с	Бег за 10 с по скамейке с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	
БЛОК В	Ориентация в пространстве, межмышечная координация	Челночный бег 4х9 м с предметами, с	Прыжок в длину с места, см	
Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовленности				
Направленность		Описание контрольного упражнения		
Скоростно-силовая выносливость, вестибулярная устойчивость, межмышечная координация		Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Испытуемые стартуют на красной линии на середине площадки. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м), где выполняют резкое торможение и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м), резкое торможение на синей линии — рывок до средней линии площадки (9 м). Выполняется в парах, лицом вперед. Фиксируется время пересечения финишной линии		
Скоростно-силовая подготовленность, способность к сохранению равновесия, ориентация в пространстве вне поля зрения		Бег на коньках 36 м лицом вперед, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Хоккеисты стартуют с линии ворот, добегают до дальней синей линии, где фиксируется время ее пробегания		
Скоростно-силовая подготовленность, вестибулярная устойчивость, межмышечная координация		Бег на коньках 36 м спиной вперед, с. Идентично предыдущему упражнению, передвижение осуществляется спиной вперед		
		Бег по «восьмерке» вправо, с. Выполняется без шайбы, с клюшкой в руках. Старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг — финиш и фиксация времени выполнения теста на линии старта. Хоккеист движется строго по линиям кругов		
		Бег по «восьмерке» влево, с. Идентично предыдущему упражнению, передвижение начинается и заканчивается влево		

2020 г.) 7–8-летних мальчиков ($n = 77$), занимающихся в спортивной школе ведущего белорусского хоккейного клуба «Юность-Минск».

Был произведен корреляционный анализ и выявлена достоверная взаимосвязь полученных показате-

лей координационных способностей и технической подготовленности спортсменов.

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

Таблица 2

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

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. Сумма баллов трех тестов на двигательную память (ДП)	1	2–3	4–5	6–7	8–10
2. Проба Ромберга усложненная, с	< 0,78	0,79–2,66	2,67–6,42	6,43–8,29	> 8,3
3. Бег по скамейке за 10 с поворотом кругом через 1,5 м, количество падений	4 и более	3	2	1	0
4. Челночный бег 4х9 м с предметами, с	> 13,52	13–13,53	11,94–12,99	11,93–11,42	< 11,41
5. Прыжок в длину с места, см	< 114	115–122	123–137	138–144	> 145
6. Сумма баллов тестирования КС	0–5	6–12	13–18	19–25	26–30

Таблица 3

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

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

Заключение

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

Согласно учебной программе, к каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих высокий (или выше среднего уровень при значительной динамике роста) показателей подготовленности [1, с. 32]. Для перевода на следующий этап подготовки модельные характеристики должны быть достигнуты спортсменами в конце учебного года.

Литература

1. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю. В. Никонов. 3-е изд. — Минск : РУМЦ ФВН, 2012. — 134 с. : ил.
2. Карась А. Л. Методика развития координационных способностей юных хоккеистов на этапе начальной подготовки средствами спортивно-прикладной гимнастики / А. Л. Карась // Мир спорта. — 2022. — № 2 (87). — С. 48–51.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
4. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 191 с.

* * *

УДК 7.092

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-321

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Квашнина Елена Владимировна¹, Вецель Светлана Анатольевна²¹ – Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия² – ЧОУ «Федерация эстетической гимнастики Челябинской области», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены данные о состоянии здоровья женщин зрелого возраста. Рассмотрены основные причины низкой физической активности населения. Представлено содержание занятий с использованием средств эстетической гимнастики с учетом гендерных особенностей женщин. А также показаны результаты применения инновационной технологии, направленной на повышение мотивации женщин зрелого возраста к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, женщины зрелого возраста, средства эстетической гимнастики, инновационные технологии.

INNOVATION TECHNOLOGIES AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION IN WOMEN OF MATURE AGE TO SPORT ACTIVITIES

Kvashnina Elena Vladimirovna¹, Vetzsel Svetlana Anatolyevna²¹ – Herzen University, Saint Petersburg, Russia² – Federation of the aesthetic gymnastics of Chelyabinsk region, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article includes information about health of mature women. The article will discuss the reasons for the low physical activity of people. It presents the content of classes using means of aesthetic gymnastics in view of gender features of women. Also it represents the results of implementing innovative technologies aimed at increasing the motivation of mature women to physical activities.

Keywords: health, mature age women, means of aesthetic gymnastics, innovative technologies.