другой для более детальной проработки техники изучаемого приема. Сейчас максимальное внимание уделяется отработке наиболее важных фаз и частей каждой техники.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Было выявлено, что изучению каждой стадии тяжеатлетического приема предшествует внедрение подгоняющих физических упражнений. Данные упражнения являются частью разучиваемого тяжеатлетического приема. Для того что бы атлет имел правильное представление о разучиваемом тяжелоатлетическом приеме необходимо внедрять демонстрацию выполнения приема, качественное объяснение, а также аспекты изучаемой техники приема. Объяснение должно быть ясным и как можно более полным. После демонстрации и объяснения техники необходимо продемонстрировать тяжелоатлетический прием в целом и объяснить его смысл. Особенно важно объяснить роль ведущего компонента движения. Именно с него начинается практическое овладение техникой при изучении его по частям. Изучаемому приему также необходимо уделять максимальное внимание в процессе совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е.А. Пронин, М.П. Анисимов, И.А. Давиденко, А.С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 312–315.
2. Основы техники заброса гирь на грудь для толчка по длинному циклу с различным хватом дужки гири / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. И. Воркожоков, В. М. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 54–58.

REFERENCES

1. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), “Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Vorkozhokov, I.I. and Petrov, V.M. (2022), “Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 54–58.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.10.2022

УДК 796.966

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

***Константин Николаевич Пружинин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Марина Викторовна Пружинина**, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский государственный университет, Иркутск*

Аннотация

С целью подготовки спортивного резерва была разработана программа спортивной подготовки, она включала информацию об учебно-тренировочном процессе: его содержание и методику работы, учебный план, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о повышение уровня подготовленности по всем разделам подготовки, что подтверждает эффективность программы спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации) в соревновательный период.

Ключевые слова: спортивная подготовка, программа спортивной подготовки, учебный план, уровень подготовленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p349-354

DETERMINATION OF THE EFFICIENCY OF THE PROGRAM OF SPORTS TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE TRAINING STAGE (STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION) DURING THE COMPETITION PERIOD

***Konstantin Nikolayevich Pruzhinin**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Marina Viktorovna Pruzhinina**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk State University*

Abstract

In order to prepare the sports reserve, a sports training program was developed, the program included information about the educational and training process: its content and work methodology, curriculum, the ratio of the training process volumes by types of sports training at all stages of sports training and competitive activity. The results obtained indicate an increase in the level of preparedness in all sections of training, which confirms the effectiveness of the sports training program for hockey players at the training stage (stage of sports specialization) in the competitive period.

Keywords: sports training, sports training program, curriculum, level of preparedness.

ВВЕДЕНИЕ

Поэтапная подготовка хоккеистов в условиях реализации программы спортивной подготовки учитывает основные положения Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. Федеральный стандарт спортивной подготовки определяет такие разделы подготовки как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, технико-тактическая (игровая) подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика [4].

С целью подготовки спортивного резерва была разработана программа спортивной подготовки, которая реализовывалась в детско-юношеской спортивной школе «Ермак» г. Ангарск. Данная программа включала информацию об учебно-тренировочном процессе: его содержание и методику работы, учебный план, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Хоккей с шайбой является достаточно жестким, силовым, высокоскоростным видом спорта, соответственно это подразумевает наличие необходимого уровня всех видов подготовки спортсменов.

Не смотря на наличие исследований в этом направлении, большая часть из них посвящена высококвалифицированным спортсменам. Игровая деятельность в хоккее создает условия для вариативности, необходимость оценить ситуацию и выбора целесообразного ответа действиями в короткий временной период. Значительный арсенал целевых соревновательных технико-тактических действий, сочетание и проявление их в процессе игровой соревновательной деятельности представляет исследовательский интерес для определения эффективности реализации программы спортивной подготовки [1, 2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение года с июня 2021 года по май 2022 года. В исследовании принимало участие 25 хоккеистов 2005 года рождения. Тренировочный процесс хоккеистов осуществлялся на основании разработанной программы спортивной подготовки, с помощью которой решались частные задачи по повышению уровня общей и специальной подготовленности, уровня технического мастерства, подведение спортсменов к матчу в состоянии высокой работоспособности.

Задачи данного исследования подразумевают необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода. Контрольные испытания, направленные на оценку функционального состояния, физической работоспособности, развития физических качеств, технических и тактических навыков, психологической подготовленности.

Выбор контрольных упражнений для оценки развития физических качеств является не случайным, все тесты за исключением контрольных упражнений для оценки гибкости и двух тестов для оценки координационных способностей (слаломное перемещение Т-образным скольжением, перемещения приставным шагом 4х2,5 метра) представлены в «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта хоккей». И являются нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важной составляющей программы спортивной подготовки является годовой тренировочный план работы. Он включает в себя распределение нагрузки в течение года, на основании нормативных документов. В ходе исследования был проведен анализ соревновательного периода у хоккеистов 2005 года рождения, что соответствует пятому году спортивной подготовки по программе спортивной подготовки.

Придерживаясь всего вышеизложенного, было проведено исследование, с целью определения особенностей программы спортивной подготовки у хоккеистов в соревновательный период.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования было проведено предварительное тестирование в последнюю неделю подготовительного периода и контрольное тестирование в первую неделю переходного периода. Оценивались результаты одной группы до и после соревновательного периода, с целью оценки программы спортивной подготовки как средства повышения эффективности тренировочного процесса.

Тесты на оценку функционального состояния (Пробы Штанге и Генча) были проведены для выявления перенапряжения и переутомления у хоккеистов накануне матчей на первой, пятнадцатой и двадцать третьей неделе соревновательного периода.

По результатам проб испытуемые показали хорошие результаты. Прирост в пробе Штанге на 15-ой неделе составил 2,2% и 2,5% в пробе Генча. На последней неделе соревновательного периода показатели функциональных проб в среднем увеличились по сравнению с первой неделей на 8,2% в пробе Штанге и на 8,3% в пробе Генча. Данные результаты свидетельствуют об отсутствии утомления и перенапряжения у тренирующихся хоккеистов, что означает правильное построение процесса спортивной подготовки в интервалах между играми.

Тест на оценку физической работоспособности (Проба Руфье-Диксона) проводился дважды, за неделю до соревновательного периода и через одну неделю после его окончания. Средние показатели после интерпретации результатов пробы были следующие: в предварительном тестировании – 3,2 (по формуле ИР=(4х(Р1+Р2+Р3)-200)/100) что в свою очередь оценивается как хороший результат, и в контрольном тестировании – 2 (по той же формуле) что является отличным результатом. В ходе тестирования не было зафиксировано неудовлетворительного результата не у одного из испытуемых. Что свидетельствует о хорошей работоспособности спортсменов и правильном объеме нагрузки в стратегическом планировании тренировочного процесса.

Контрольные испытания для оценки общей и специальной физической подготовленности проводились как на льду, так и на земле. Данные тесты проводились дважды: первый раз за неделю до соревновательного периода и второй раз через одну неделю после его окончания.

По результатам контрольных испытаний спортсмены показали результаты в проявлении скоростных способностей, подтверждающие эффективность учебно-тренировочных занятий. Средний результат в беге на 30 метров улучшился на 8,9%, в беге на коньках на 30 метров прирост составил 8,5% и в беге на 400 метров отмечен прогресс в 8,7%. Такие результаты доказывают, что в интервалах между играми удалось не только поддерживать уровень общей и специальной физической подготовленности, но и повысить его.

По результатам контрольных испытаний силовых способностей хоккеисты показали удовлетворительные результаты. В приседаниях со штангой, вес которой составляет 100% от собственного веса спортсмена, результат за период проведения эксперимента увеличился на 9%. Количество подтягиваний на перекладине за данный промежуток времени повысилось в среднем на 9,3%, пятикратный прыжок в среднем увеличился за данный период на 8,4%, а средний результат одиночного прыжка в длину, толчком с двух ног изменился с 214 сантиметров до 232.

В испытаниях координационных способностей были показаны прогнозируемо хорошие результаты. Полевые игроки в среднем улучшили свои ранее показанные результаты в челночном беге 6х9 метров на 10,9% и в беге по малой восьмерке лицом и спиной вперед на 8,6%. Вратари в свою очередь также показали прогресс в слаломном перемещении Т-образным скольжением равный 9,6%, и в перемещениях приставным шагом 4х2,5 метра равный 9,1%. Данные результаты тестов являются свидетельством прогресса спортсменов в выполнении технических элементов.

Средним результатом группы испытуемых можно считать «удовлетворительным», при заметном росте выносливости. За время исследования средний результат в беге на 3000 метров изменился с 13 минут 24 секунд до 12 минут 32 секунд, разница между предварительным и контрольным тестированием составила 6,9%. В челночном беге 5х54 метра средний результат изменился с 48 до 44,3 секунд, в процентном соотношении улучшение составило 8,4%.

Тесты на оценку технических навыков проводились в те же периоды времени, что и контрольные испытания для оценки общей и специальной физической подготовленности. Во всех трех тестах было отмечен прирост по сравнению с исходным результатом. В комплексном тесте для вратарей результат изменился с 19,2 до 17,4 секунд, что в переводе на проценты составило 10,3%. Данное улучшение показывает, что вратари совершенствуют выполнение технических элементов довольно успешно. У полевых игроков в «малом» слаломе с шайбой и без нее результаты изменились с 28 до 25,8 секунд без шайбы и с 28,9 до 26,4 секунд с шайбой.

А разница результатов при прохождении дистанции с шайбой и без нее уменьшилась с 0,9 до 0,6 секунд. Показатели данного теста наглядно продемонстрировали прогресс нападающих и защитников в выполнении технических элементов, которые они используют во время соревновательной деятельности. Результат тестирования бросков с удобной и неудобной стороны клюшки также дал положительный результат – в среднем увеличение итогового количества баллов составило 16,8% с удобной стороны и 15% с неудобной. Возможно, данный тест информативен не в полной мере, так как его результат зависит не только от уровня развития броска, но и от тактики, примененной при прохождении теста.

Четырехрядная шкала оценки эффективности выполнения технико-тактических действий хоккеистов применялась на четырех домашних играх. На первых двух матчах соревновательного периода с 29 и 30 сентября 2021 года и на двух последних матчах 2 и 3 марта 2022 года. К сожалению, из-за недостатка ресурсов для полномасштабного тестирования всей команды, исследовались результаты только лишь первого звена. Средние результаты на первых двух играх: объем – 68,4, плотность – 3,8, качество – 47,4, брак – 22,1, коэффициент эффективности – 75,9. В конце соревновательного периода показатели

несколько изменились в лучшую сторону: объем – 72,5, плотность – 4, качество – 49,8, брак – 20,7, коэффициент эффективности – 77,3. Данные результаты улучшились примерно на одинаковую величину, но из-за не большой выборки, шкала в нашем случае признана не информативной.

Тесты на оценку психологической подготовленности проводились первый раз за неделю до соревновательного периода и второй раз через одну неделю после его окончания. Метод опроса Спилберга позволил определить уровень ситуативной и личностной тревожности. До эксперимента средний результат по итогам теста – 38,6 баллов по шкале ситуативной тревожности и 40,1 по шкале личностной тревожности. Оба результата указывают на умеренный уровень тревожности. После эксперимента уровень тревожности остался умеренным, но снизился до 33,2 баллов по ситуативной шкале и до 34,7 по личностной шкале. «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера также показал положительные изменения в психологической подготовленности, средний результат уменьшился с 4,2 до 3,5 баллов, это означает что хоккеисты стали менее чувствительны к стрессовым факторам.

ВЫВОДЫ

Таким образом, показатели, которые улучшались в большинстве случаев на 8–10%, доказывают, что в ходе реализации программы удавалось избегать утомления, перенапряжения, и как следствие подводить хоккеистов к матчу в состоянии высокой работоспособности [3].

Также такие результаты свидетельствуют о том, что в интервалах между играми удалось повысить уровень подготовленности по всем разделам подготовки, что подтверждает эффективность программы спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в соревновательный период.

Таким образом, практическая значимость исследования сосредоточена в разработанной программе, которую можно рекомендовать для использования тренерским составом в спортивных школах по хоккею. Данная программа включает в себя множество аспектов по работе со спортсменами и раскрывает особенности спортивной подготовки хоккеистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Милевская Н.А. Дифференцированный подход в обучении технико-тактическим действиям в хоккее с мячом на этапе начальной подготовки / Н.А. Милевская, М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). –С. 164–165.

2. Милевская Н.А. Особенности реализации программы дополнительного образования по виду спорта хоккей с мячом на начальном этапе спортивной подготовки / Н.А. Милевская, М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). –С. 166—168

3. Федотова Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки / Е.В. Федотова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №3. – С. 56–60.

4. Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта: Приказ Минспорта России от 23.09.2021 N 728 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=9KEOmKTkD4Dg4r7t&cacheid (дата обращения: 07.10.2022).

REFERENCES

1. Milevskaya, N.A. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2017), “A differentiated approach to teaching technical tactical actions in bandy at the initial stage training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 152, No. 10, pp. 164–165.

2. Milevskaya, N.A. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2017), “Features of the implementation of the program of additional education by sport bandy at primary stage of sports training”, *Uchenye*

zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 152, No. 10, pp. 166–168.

3. Fedotova, E.V. (2014), "The relationship between indicators of readiness and competitive activity of hockey players at different stages of long-term training", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 56–60.

4. Ministry of Sports of Russian Federation (2021), "On the approval of federal state requirements for additional pre-professional programs in the field of physical culture and sports", *Order of the dated 23.09. 2021 N 728*, available at: https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=9KEOmKTkD4Dg4r7t&cacheid (date accessed 07.10.2022).

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.10.2022

УДК 378.1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ ОФИЦЕРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАЧ

***Олег Петрович Пузиков**, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры,*
***Ольга Валерьевна Дёмина**, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь*

Аннотация

В представленной статье раскрывается проблема формирования индивидуального стиля профессионального общения у курсантов военных образовательных организаций. Уточняется сущность индивидуального стидя профессионального общения, детализируется процесс его формирования в контексте военного образования. Научная новизна исследования определена передачей обучающемуся ответственности за степень достижения педагогических целей в ходе реализации проекта. Практическая значимость рассматриваемой проблемы видится в активизации обучающихся на всех этапах проектной деятельности курсантов военных вузов, включая подготовку содержания реализуемых проектов, а также их презентацию, апробацию и защиту. Предложена модель процесса формирования индивидуального стиля профессионального общения у будущих военных специалистов, включающая проективный, коммуникативный и деятельностный этапы. Представлен способ формирования индивидуального стиля профессионального общения будущих офицеров, который включает в себя реализацию педагогических проектов обучающимися с передачей ответственности за получаемый результат с наличием обратной связи от обучающихся в учебной группе.

Ключевые слова: индивидуальный стиль профессионального общения, культура деловой речи, курсант, система подготовки офицеров, военный вуз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p354-357

OFFICER'S INDIVIDUAL STYLE OF PROFESSIONAL COMMUNICATION AS A FACTOR OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PERFORMED TASKS

***Oleg Petrovich Puzikov**, the candidate of pedagogical sciences, docent, head of department,*
***Olga Valerievna Demina**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Perm*

Abstract

The presented article reveals the problem of the formation of the individual style of professional communication among cadets of military educational organizations. The essence of the individual style of professional communication was clarified, the process of its formation in the context of military education was detailed. The scientific novelty of the research is determined by the transfer to the student of responsibility for the degree of achievement of pedagogical goals during the implementation of the project. The practical significance of the problem under consideration is seen in the activation of students at all stages of the project activities of cadets of military universities, including the preparation of the content of ongoing projects, as well as their presentation, testing and defense. The model of the process of forming the