«челночный бег 3х10» увеличились на 29,1% ($p<0,05$). Рациональное сочетание оздоровительных, учебных и тренировочных средств позволило активно влиять на функциональное состояние мышц и их силовую характеристику. Значения теста «поднимание туловища в сед за 1 минуту» увеличилось на 29,9% ($p<0,01$).

ВЫВОДЫ

Целью восстановительного периода реабилитации являлось восстановление спортивной работоспособности и определение оптимального режима тренировочных нагрузок юношей-борцов с вывихом локтевого сустава. Программа оздоровительно-тренировочного процесса, составленная с учетом принципов реабилитации и тренировки спортсменов после травмы на восстановительном периоде, обеспечила снятие избыточного мышечного напряжения, увеличение силы и выносливости мышц, окружающих локтевой сустав, повышение адаптационных возможностей организма и развитие специальной физической подготовленности спортсмена.

Содержание направленности оздоровительно-тренировочного процесса способствовало ликвидации остаточных функциональных нарушений локтевого сустава, восстановлению общей и частично специальной работоспособности борца-юниора при рациональном сочетании общих и специальных средств тренировки, использованию различных групп физических упражнений, приближенных по объему, интенсивности и специфике к тренировочным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов А.А. Распространенность спортивных травмы плеча у юных спортсменов в дзюдо и самбо / А.А. Богданов, Т.С. Гуревич // Вестник новых медицинских технологий, – 2018. – № 5. – С. 164–170.

2. Валеев Н.М. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н.М. Валеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 28–30.

REFERENCES

1. Bogdanov, A.A and Gurevich T., (2018), “Prevalence of sports shoulder injuries in young athletes in judo and sambo”, *Bulletin of new medical technologies,* No. 5, pp.164–168.

2. Valeev N.M, (2004). “Some features of rehabilitation of athletes after injuries of the musculoskeletal system”, Theory and practice of physical culture, No. 1, pp.28–30.

Контактная информация: ulianna-vitenko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.01.2023

УДК 796.966

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

***Артур Робертович Гиндуллин**, аспирант, **Арсен Робертович Гиндуллин**, аспирант, **Альбина Ривгатовна Даянова**, кандидат биологических наук, доцент, **Лилия Рафкатовна Макина**, доктор педагогических наук, профессор, Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уфа*

Аннотация.

На современном этапе развития хоккея с целью совершенствования тактической подготовленности хоккеистов возникает необходимость выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет и

определения наиболее значимых физических качеств, необходимых для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет. С целью выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет нами было проведено педагогическое наблюдение пяти игр исследуемой команды. С целью определения наиболее значимых физических качеств, необходимых для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет нами было проведено анкетирование пятнадцати специалистов в области хоккея. Установлено, что наиболее часто тактические действия в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов выполняются в средней зоне и в зоне защиты, наиболее значимыми физическими качествами, необходимыми для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет являются координация и выносливость. Для совершенствования зонной защиты тренерам команд хоккеистов 11-12 лет следует обратить внимание на тактические действия юных хоккеистов в обороне в средней зоне и в зоне защиты, развивать у юных хоккеистов физические качества координация и выносливость, необходимые для выполнения технико-тактических действий при зонной защите.

Ключевые слова: хоккей, оборона, зонная защита, игровая зона, технико-тактическое действие, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p113-117

INVESTIGATION OF THE PECULIARITIES OF IMPROVING THE TACTICS OF ZONE PROTECTION OF HOCKEY PLAYERS AGED 11-12

Artur Robertovich Gindullin, *the post-graduate student,* ***Arsen Robertovich Gindullin****, the postgraduate student,* ***Albina Rivgatovna Dayanova****, the candidate of biological sciences, docent,* ***Lilia Rafkatovna Makina****, the doctor of pedagogical sciences, professor, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of the Ural State University of Physical Culture, Ufa*

Abstract

At the present stage of hockey development, in order to improve the tactical readiness of hockey players, there is a need to identify the playing zones in which tactical actions are most often performed in defense in competitive games of hockey players aged 11-12 and to determine the most significant physical qualities necessary to perform technical and tactical actions with zone defense in competitive games of hockey players aged 11-12. In order to identify the playing areas in which tactical actions in defense are most often performed in competitive games of hockey players aged 11-12, we conducted pedagogical observation of five games of the team under study. In order to determine the most significant physical qualities necessary to perform technical and tactical actions during zone defense in competitive games of hockey players aged 11-12, we conducted a survey of fifteen specialists in the field of hockey. It is established that the most common tactical actions in defense in competitive games of young hockey players are performed in the middle zone and in the defense zone, the most significant physical qualities necessary to perform technical and tactical actions in zone defense in competitive games of hockey players aged 11-12 are coordination and endurance. To improve the zone defense, coaches of hockey teams aged 11-12 should pay attention to the tactical actions of young hockey players in defense in the middle zone and in the defense zone, develop physical qualities of coordination and endurance necessary for young hockey players to perform technical and tactical actions in zone defense.

Keywords: hockey, defense, zone defense, game zone, technical and tactical action, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях заметно повысилась роль защитников. В настоящее время защитники выполняют не только оборонительные, но и атакующие функции [1]. Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой части хоккейной площадки [2]. При исследовании эффективности зонной защиты у юных хоккеистов определено, что для возраста 12–13 лет благоприятно применять тактическую оборону «зонная защита», так как физическая и техническая подготовленность играет не столь значительную роль в

сравнении с персональной обороной [3].

В.П. Савин, подчёркивая особую значимость физической подготовки юных хоккеистов, указывает, что «высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т. е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет первостепенное значение в воспитании и формировании хоккеистов высокой квалификации. Она является фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста». Физическая подготовка в профессиональном мировом хоккее строится рационально с точки зрения роста функциональных возможностей и поддержания здоровья игроков [4].

Следовательно, на современном этапе развития хоккея с целью совершенствования тактической подготовленности хоккеистов возникает необходимость выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет и определения наиболее значимых физических качеств, необходимых для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет.

Цель исследования – выявить особенности совершенствования тактики зонной защиты хоккеистов 11-12 лет, определить игровые зоны, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет, установить значимые физические качества, необходимые для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследований нами применены анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова ГО г. Уфы Республики Башкортостан, в них приняли участие хоккеисты 11-12 лет тренировочного этапа первого года обучения.

С целью выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет, нами было проведено педагогическое наблюдение пяти игр исследуемой команды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мы проводили наблюдение оборонительных тактических действий в обороне в зонах нападения, в средней зоне и в зоне защиты. Исходя из удельного веса частоты оборонительных тактической действий нами определены ранговые места в трех зонах. Результаты проведенных наблюдений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Игровые ситуации в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов, M±m

Игровая ситуация	Кол/раз	Процент	Ранговое место
Зона нападения	6,2±1,1	15,5±2,5	3
Средняя зона	12,9±1,4	35,9±2,1	2
Зона защиты	13,8±1,5	41,2±3,8	1
Примечания: M – среднее значение; m – ошибка среднего.			

Как видно из результатов педагогического наблюдения, количество тактических действий, выполняемых в средней зоне и зоне защиты, находится примерно на одном высоком уровне.

Таким образом, установлено, что наиболее часто тактические действия в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов выполняются в средней зоне и в зоне защиты.

С целью определения наиболее значимых физических качеств, необходимых для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет, нами было проведено анкетирование пятнадцати специалистов в области хоккея (тренеры высшей и первой квалификационной категории, МС и МСМК по хоккею с шайбой). Результаты проведенного анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты анкетирования, n=15

Физическое качество	Голоса (%)	Ранговое место
Скорость	13,4	3-4
Сила	13,4	3-4
Координация	33,25	1-2
Выносливость	33,25	1-2
Гибкость	6,7	5
Примечания: % – процент голосов тренеров; n – количество экспертов.		

Определено, что наиболее значимыми физическими качествами, необходимыми для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет, являются координация и выносливость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Проведенные исследования позволили определить у хоккеистов 11-12 лет зоны, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне, также установлены физические качества юных хоккеистов 11-12 лет, необходимые для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в хоккее с шайбой.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что наиболее часто тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет выполняются в средней зоне и в зоне защиты.
2. Определено, что наиболее значимыми физическими качествами, необходимыми для выполнения технико-тактических действий при зонной защите в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет, являются координация и выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов. – Санкт-Петербург, 2011. – 220 с.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
3. Стрельников П.С. Анализ бросков шайбы по воротам атакующей команды при различных видах обороны в соревновательной деятельности хоккеистов 12–13 лет / П.С. Стрельников, К.С. Диямент, Д.А. Бернатавичюс // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее : сборник научных статей Междунар. научно-практ. конференции. – Минск : Белорусский гос. ун-т физической культуры, 2021. – С. 115–119.
4. Конструирование микроциклов соревновательного периода подготовки хоккейной команды / С.А. Синенко, В. М. Тесленко, А. А. Саутин, В.Г. Меркулов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 408–411.

REFERENCES

1. Ishmatov, R.G. and Shilov V.V. (2011, *Building an educational and training process for hockey players of various qualifications: textbook*, St. Petersburg.
2. Gorsky, Ladislav. (1981), *Hockey players' training*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Strelnikov, P.S., Diyament K. S. and Bernatavicius D.A. (2021), “Analysis of puck shots at the goal of an attacking team with various types of defense in the competitive activity of hockey players aged 12-13 years”, *Topical issues of sports reserve training in hockey, collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference*, Minsk, pp. 115–119.

4. Sinenko S.A, Teslenko V.M., Sautin A.A. and Merkulov V.G. (2021), “Designing microcycles of the competitive period of hockey team preparation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 408–411.

Контактная информация: arhci900@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.01.2023

УДК 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЕДАГОГОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

***Лариса Николаевна Голуб**, кандидат педагогических наук, доцент, **Светлана Александровна Медведева**, кандидат педагогических наук, доцент, Брянский государственный аграрный университет, Брянск*

Аннотация

Введение: Создание условий для успешной профессиональной адаптации и самореализации молодых кадров – одна из актуальных проблем в образовании России. Цель исследования: проанализировать основы и проблемы профессиональной адаптации; обосновать необходимость формирования готовности будущих педагогов к профессиональной адаптации в образовательном процессе вуза; определить мероприятия, способствующие успешному процессу адаптации молодых преподавателей. Методика и организация исследования: Первый этап – формулировка и обзор условий формирования готовности будущих педагогов к профессиональной адаптации в образовательном процессе вуза. Второй этап – определение мероприятий и показателей успешной профессиональной адаптации начинающих педагогов. Результаты исследования и их обсуждение: сформулированы и рассмотрены условия формирования готовности будущих педагогов к профессиональной адаптации в образовательном процессе вуза, определены условия и показатели эффективной адаптации молодых специалистов. Выводы: вопросы адаптации преподавателей высшей школы на современном этапе являются актуальными. Формирование готовности будущих педагогов к профессиональной адаптации в образовательном процессе вуза направлено на повышение их уровня профессиональной направленности, осознание ценностей педагогической профессии, что облегчит процесс профессиональной адаптации начинающего педагога. Кроме того, процесс профессиональной адаптации начинающих педагогов будет эффективным при проведении определённых мероприятий.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, готовность к профессиональной адаптации, условия профессиональной адаптации, показатели адаптации, мотивация, профессиональная направленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p117-122

PROFESSIONAL ADAPTATION OF BEGINNING TEACHERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

***Larissa Nikolaevna Golub**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Svetlana Aleksandrovna Medvedeva**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bryansk State Agrarian University*

Abstract

Introduction: Creating conditions for the successful professional adaptation and self-realization of young staff is one of the current problems in education in Russia. The purpose of the study: to analyze the basics and problems of professional adaptation; to substantiate the necessity to form the readiness of future teachers for professional adaptation in the educational process of university; to identify the activities that contribute to the successful process of adaptation of young teachers. Methodology and organization of the study: The first stage is to formulate and review the conditions for the formation of future teachers' readiness for professional adaptation in the educational process of university. The second stage - identification