

2. *Крестовников, А. Л.* Очерки по физиологии физических упражнений / А. Л. Крестовников. — М. : Физкультура и спорт, 1951. — 532 с.

3. *Гужаловский, А. А.* Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / А. А. Гужаловский, В. М. Выдрин. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 352 с.

4. *Лях, В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М. : Дивизион, 2006. — 290 с.

5. *Солонец, А. В.* Методика сопряженного развития координационных способностей и обучения технике плавания / А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая // Мир спорта. — 2017. — № 4 (69). — С. 51—55.

6. *Солонец, А. В.* Определение ведущих координационных способностей у юных пловцов / А. В. Солонец // Вестник Могилевского государственного университета им. А. А. Кулешова. — Серия С. — 2017. — № 1 (49). — С. 87—94.

7. *Солонец, А. В.* Экспериментальное обоснование эффективности методики сопряженного развития координационных способностей и обучения технике плавания / А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая // Вестник Полоцкого государственного университета. — Серия Е. — 2017. — №15. — С. 167—172.

УДК 796.966

Е. Н. Герасимович, Д. В. Рудая,

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ ХОККЕЙНОГО ТРЕНАЖЕРА «ДРИБЛИНГ» ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЛАДЕНИЯ ШАЙБОЙ У ХОККЕИСТОВ

В статье определены и обоснованы возможности эффективного применения хоккейного тренажера «Дриблинг» для совершенствования навыков владения шайбой у хоккеистов. Полученные экспериментальным путем данные позволили обосновать актуальность использования тренажера «Дриблинг», применение которого положительно сказалось на показателях скорости ведения шайбы и точности выполнения хоккейных элементов у участников экспериментальной группы. Методы тренировки, основанные на работе с тренажером, способствовали более эффективной отработке навыков дриблинга и улучшению координации движений.

Ключевые слова: инновационные технологии; традиционные методы тренировки; тренажер «Дриблинг»; тренировочный процесс; совершенствование навыков владения шайбой; хоккеисты.

Рис. 6. Библиогр.: 8 назв.

USING THE HOCKEY DRIBBLING TRAINER TO IMPROVE PUCK HANDLING SKILLS IN HOCKEY PLAYERS

The article defines and substantiates the possibilities of effective application of the hockey simulator "Dribbling" for improving the puck handling skills of hockey players. The experimentally obtained data allowed to substantiate the relevance of using the simulator "Dribbling", the use of which had a positive effect on the indicators of the speed of puck handling and the accuracy of performing hockey elements in the participants of the experimental group. Training methods based on working with the simulator contributed to more effective development of dribbling skills and improved coordination of movements.

Key words: innovative technologies; traditional training methods; dribbling simulator; training process; improving puck handling skills; hockey players.

Fig. 6. Ref.: 8 titles.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется постоянным стремлением к повышению результативности, что невозможно без активного внедрения инновационных технологий. Современные технологические решения открывают беспрецедентные возможности для глубокого анализа, всестороннего мониторинга и эффективной оптимизации тренировочного процесса. Это, в свою очередь, приводит к значительному повышению эффективности тренировок и, как следствие, к достижению более высоких спортивных результатов.

Хоккей, как один из самых динамичных и технически сложных видов спорта, не является исключением. В условиях жесткой конкуренции, как на клубном, так и на международном уровнях, поиск новых, более эффективных методов тренировки, совершенствование экипировки и использование передовых технологий анализа игры становятся ключевыми факторами успеха.

Современный спорт высших достижений характеризуется постоянным поиском путей повышения результативности. В этом контексте инновации играют ключевую роль, трансформируя тренировочный процесс, экипировку и стратегии соревнований.

Говоря об инновациях в спорте необходимо определить значение слова «инновация».

Инновация — это целенаправленное внедрение нового или существенно улучшенного элемента в любую составляющую спортивной деятельности, приводящее к повышению ее эффективности. Это могут

быть новые технические средства, методики тренировок, тактические схемы, подходы к восстановлению, а также управленческие решения. Цель спортивной инновации — достижение максимальных результатов, преодоление физиологических ограничений и повышение конкурентоспособности [1; 2].

Современный хоккей — это не только спорт высоких скоростей, силы и мастерства, но и арена для внедрения передовых технологий. Инновации стремительно меняют все аспекты игры, от тренировочного процесса и анализа матчей до разработки экипировки и взаимодействия с болельщиками.

Хоккейный тренажер «Дриблинг» предназначен для развития и совершенствования навыков владения шайбой, в частности, дриблинга — ведения шайбы клюшкой на льду, обводки соперников и контроля шайбы в разных условиях. Его конструкция и функционал могут варьироваться в зависимости от производителя и модели, но общие принципы остаются неизменными [3].

Хоккейный тренажер «Дриблинг» — это инновационное устройство с эргономичным дизайном, высокой точностью измерений и интуитивным интерфейсом. Его конструкция обеспечивает безопасную и эффективную тренировку навыков дриблинга, позволяя игрокам оттачивать технику в контролируемой среде. Тренажер включает в себя различные режимы тренировки и систему обратной связи, что делает его ценным инструментом для начинающих хоккеистов и для профессионалов, стремящихся улучшить свои показатели. Тренажер «Дриблинг» способствует развитию координации, ловкости и техники владения клюшкой, внося значительный вклад в совершенствование игровых навыков [4—6].

Его основное преимущество заключается в целенаправленной и контролируемой отработке навыков дриблинга, с возможностью использования VR/AR технологий для повышения реалистичности. Однако, тренажер не может полностью заменить тренировки на льду, работу с тренером и видеоанализ, которые необходимы для всестороннего развития игрока. Оптимальное использование тренажера «Дриблинг» предполагает его интеграцию в комплексную систему подготовки, дополняя, а не заменяя, другие методы тренировки. Его эффективность максимальна при комбинировании с традиционными методами и современными инструментами анализа игры [7; 8].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью комплексного изучения возможностей применения инновационных тех-

нологий в хоккее для повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения качества игры и достижения высоких спортивных результатов. Внедрение новых технологий позволяет не только оптимизировать подготовку спортсменов, но и снизить риск травматизма, а также сделать игру более зрелищной и привлекательной для болельщиков.

Основная часть. Для формирования методологической базы исследования в качестве исходных были использованы:

– системный подход, позволяющий рассмотреть все компоненты в тесной взаимосвязи друг с другом; выявить единство компонентов педагогической системы (цели, задачи, содержание, принципы, формы, методы, условия, требования); выделить общие свойства и характеристики отдельных компонентов (И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин);

– личностный подход, ориентирующий организацию педагогического процесса на личность как цель, результат и критерий эффективности деятельности, требующий признания уникальности личности, права на свободу и уважение, опирающийся на естественный процесс развития творческого потенциала, саморазвития личности (Ш. А. Амонашвили, Е. В. Бондаревская, Л. С. Выготский);

– деятельностный подход, утверждающий представление о деятельности как об основе, средстве и главном условии развития и формирования личности, позволяющий определить наиболее оптимальные условия её развития в процессе деятельности (Б. Г. Ананьев, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Л. И. Новикова и др.).

Конкретно-научный уровень методологии исследования базировался на положениях теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, А. А. Гужаловский, Ю. В. Верхошанский, В. Н. Платонов), на физиологических основах двигательной активности (Н. А. Бернштейн, Д. Д. Донской, Р. С. Персон, В. С. Фарфель, Н. А. Фомин, J. H. Wilmore).

Методами исследования являлись: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Данное исследование направлено на оценку эффективности применения специального хоккейного тренажера «Дриблинг» для улучшения техники владения шайбой у юных хоккеистов.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе ГУФКиС «Хоккейный клуб г.Барановичи» (Ледовый дворец г. Барановичи).

В исследовании принимало участие 22 испытуемых в возрасте 12—14 лет, имеющих опыт игры в хоккей не менее 2 лет. Участники были разделены на две группы:

В тренировочном процессе в экспериментальной группе (ЭГ) ($n = 11$) использовался тренажер «Дриблинг» в дополнение к стандартным тренировкам.

Контрольная группа (КГ) ($n = 11$) тренировалась по стандартной программе без использования тренажера.

Стандартная программа тренировок (для обеих групп): программа включала общую физическую подготовку, тренировку на льду (ведение шайбы, пасы, броски) и силовые упражнения.

Дополнительная программа (для ЭГ) включала работу с портативным тренажером «Дриблинг» 2 раза в неделю по 30 минут. Портативный хоккейный тренажер «Дриблинг» для отработки техники — этот вариант тренажера ориентирован на доступность и мобильность, позволяя игрокам тренироваться в различных условиях — в тренировочных залах, дома или на открытом воздухе. В отличие от стационарного варианта, он не обладает сложной автоматикой, но всё же эффективно помогает отработать основные элементы дриблинга [3].

Программа работы с тренажером включала комплекс упражнений, направленных на развитие различных аспектов владения шайбой.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с октября по апрель 2025 года и включала несколько этапов.

На начальном этапе была изучена необходимая методическая литература, сформулирован научный аппарат исследования. Пилотажный эксперимент включал в себя тестирование обеих групп.

На формирующем этапе исследования проводилась работа по внедрению разработанной программы тренировок с тренажером «Дриблинг».

При разработке программы тренировок с тренажером «Дриблинг» использовали метод моделирования. Сконструированная нами программа тренировок с тренажером «Дриблинг», отражает системно расположенные элементы моделируемого процесса, функциональную связь между структурными частями тренировки и тренировочных микроциклов, логику построения и организации учебно-тренировочного процесса, направлен на совершенствование технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-хоккеистов 12—14 лет.

Цель программы — комплексное развитие всех аспектов владения шайбой: контроль, скорость, точность, координация, периферийное

зрение и способность принимать решения под давлением. Частота тренировок: 2 раза в неделю, в дни, свободные от основных ледовых тренировок или игр, чтобы обеспечить полноценное восстановление.

Продолжительность одной тренировки 30 минут. Ключевые принципы успешного дриблинга (и работы на тренажере):

1. «Мягкие руки»: контроль шайбы легкими, пружинящими касаниями. Избегать жесткого «забивания» шайбы в крюк. Это позволяет быстро изменять направление и поглощать удары.

2. «Голова вверх»: стараться смотреть вперед, а не на шайбу. Использовать периферийное зрение для контроля шайбы. Это критически важно для принятия решений на льду.

3. Правильная стойка: колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, клюшка перед собой. Баланс и низкий центр тяжести позволяют быстро двигаться и сохранять контроль.

4. Работа кистями: движение шайбы происходит преимущественно за счет работы кистей и предплечий, а не всей руки от плеча.

5. Обе стороны крюка: учиться одинаково хорошо владеть шайбой как форхэндом (внешней стороной крюка), так и бэкхэндом (внутренней стороной крюка).

6. Чувство шайбы: развивать «ощущение» шайбы на крюке, чтобы знать ее положение, не глядя на нее.

Структура тренировки:

1. Разминка (5—7 минут):

– легкая кардио-разминка — 2—3 минуты;

– динамическая растяжка — 2—3 минуты;

– легкий дриблинг на месте (без тренажера) — 1—2 минуты для разогрева кистей и рук.

2. Основная часть (20 минут):

– каждое упражнение выполняется в течение 30—60 секунд, затем 30—60 секунд отдыха;

– каждое упражнение выполняется 2—3 раза;

– сосредоточиться на качестве выполнения, а не на скорости, особенно на начальных этапах.

3. Заминка (3—5 минут):

– легкий дриблинг без тренажера в медленном темпе — 1—2 минуты.

– статическая растяжка. Удерживать каждую позицию 15—20 секунд.

Итоговый этап исследования был посвящен проведению повторного (контрольного) тестирования спортсменов-хоккеистов по интересующим нас показателям.

Для оценки эффективности тренировок были использованы следующие педагогические тесты:

– Тест на время ведения шайбы: замеряется время, за которое участник может провести шайбу по определенному маршруту на льду без потери контроля. На льду размечается стартовая линия, на расстоянии 5 метров от старта устанавливается первый конус. Последующие 5—7 конусов устанавливаются в линию с интервалом 2—3 метра друг от друга. На расстоянии 5 метров после последнего конуса размечается финишная линия. Хоккеист занимает позицию на стартовой линии с шайбой перед собой. По сигналу хоккеист начинает движение, ведя шайбу. Задача — максимально быстро пройти дистанцию, обводя каждый конус «змейкой» (сначала с одной стороны, следующий — с другой), не теряя контроля над шайбой. Секундомер включается по сигналу старта и выключается, когда хоккеист (или шайба, нужно определить заранее — обычно пересечение линии игроком с шайбой под контролем) пересекает финишную линию.

– Тест на точность ведения шайбы: оценивается количество потерь контроля шайбы при ведении по определенному маршруту. Размечается стартовая линия. На расстоянии 2 метров от старта начинается «коридор» шириной примерно 1,5 метра, обозначенный низкими маркерами/шайбами по обеим сторонам. Длина коридора — 5—6 метров. Сразу после коридора устанавливаются 4—5 конусов в линию для «тесной змейки» с интервалом всего 1—1,5 метра друг от друга. После последнего конуса — финишная линия (2—3 метра). Хоккеист занимает позицию на стартовой линии с шайбой. По сигналу начинает движение с умеренной, контролируемой скоростью (не спринт). Задача — провести шайбу внутри обозначенного коридора, не касаясь маркеров по бокам шайбой или коньками (если это учитывается). Через «тесную змейку», обводя каждый конус, стараясь их не задеть. Основной показатель — суммарное количество штрафных баллов за одно прохождение маршрута. Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Засчитывается среднее количество баллов за две попытки. Чем ниже балл, тем выше точность.

– Тест на скорость ведения шайбы: оценивается скорость ведения шайбы на определенном отрезке. Размечается отрезок длиной 20 метров на льду. Сначала устанавливается стартовая линия (начало отрезка). На расстоянии 20 метров устанавливается финишная линия. Хоккеист занимает позицию на стартовой линии с шайбой перед

собой. По сигналу хоккеист начинает движение, ведя шайбу. Задача — максимально быстро провести шайбу от старта до финиша, сохраняя контроль над ней. Секундомер активируется по сигналу старта и выключается, когда хоккеист пересекает финишную линию. Основной показатель — время прохождения отрезка в секундах. Каждому участнику предоставляется 2 попытки, засчитывается лучшее время.

Для изучения уровня физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе использовался врачебно-педагогический контроль. Экспертная оценка проводилась во время наблюдений в реальных условиях учебно-тренировочного процесса. До начала формирующего эксперимента показатели у спортсменов-хоккеистов экспериментальных групп (ЭГ) и контрольных групп (КГ) были близки к однородности (рисунок 1—3).



Рисунок 1 — Показатели в тесте на время ведения шайбы КГ и ЭГ до формирующего эксперимента

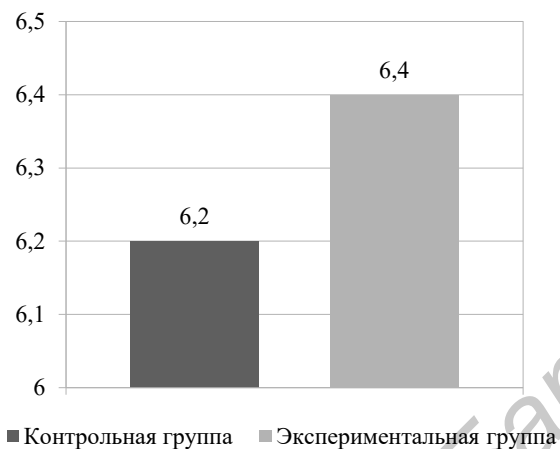


Рисунок 2 — Показатели в тесте на точность ведения шайбы КГ и ЭГ до формирующего эксперимента

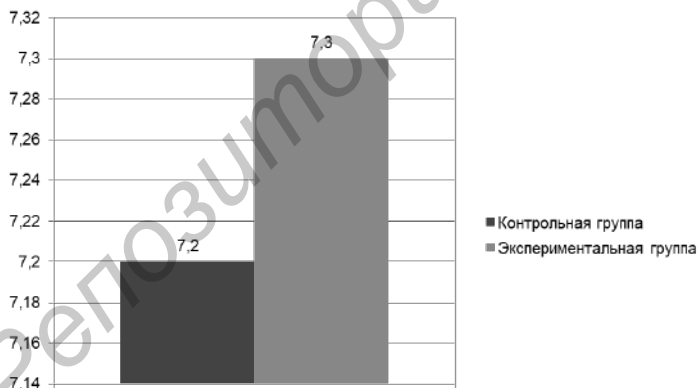


Рисунок 3 — Показатели в тесте на скорость ведения шайбы КГ и ЭГ до формирующего эксперимента

По завершении формирующего этапа педагогического эксперимента, включавшего в себя применение экспериментального метода тренировки (работа с тренажером «Дриблинг» дважды в неделю по 30 минут для экспериментальной группы), было проведено повторное

тестирование обеих групп спортсменов. Контрольная группа выполняла стандартную программу тренировок. Это позволило количественно оценить влияние экспериментального метода на показатели (рисунок 4—6).

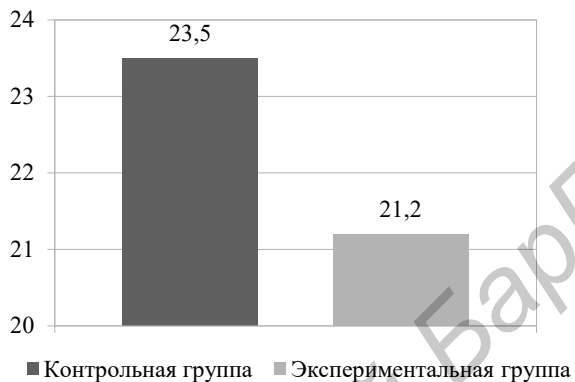


Рисунок 4 — Показатели в тесте на время ведения шайбы КГ и ЭГ по окончании формирующего эксперимента

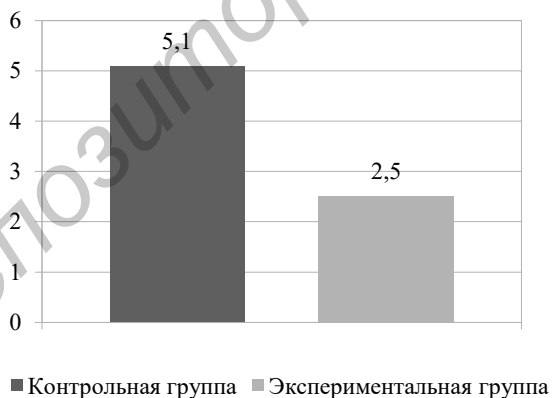


Рисунок 5 — Показатели в тесте на точность ведения шайбы КГ и ЭГ по окончании формирующего эксперимента

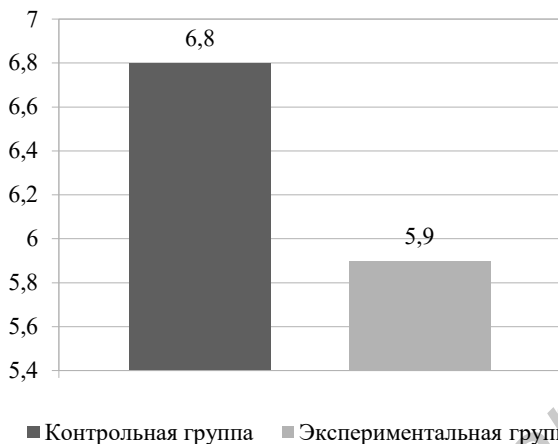


Рисунок 6 — Показатели в тесте на скорость ведения шайбы КГ и ЭГ по окончании формирующего эксперимента

Из данных рисунка 4 мы видим, что КГ, занимавшаяся по стандартной программе, также показала улучшение (в среднем на 1,3 секунды или 5,2 %). Это естественный прогресс, связанный с регулярными тренировками и взрослением игроков.

В то время как группа (ЭГ), которая дополнительно использовала тренажер «Дриблинг», показала значительно более выраженное улучшение (в среднем на 3,9 секунды или 15,5 %). Разница в улучшении между группами составила 2,6 секунды.

Контрольная группа показала некоторое улучшение точности (в среднем на 1,1 балла или 17,7 %). Это улучшение можно объяснить общей практикой на льду и развитием координации в ходе стандартных тренировок.

Экспериментальная группа, использовавшая тренажер «Дриблинг», продемонстрировала значительно более существенное снижение количества ошибок (в среднем на 3,9 балла или почти 61 %). Разница в улучшении между группами составила 2,8 балла.

Уменьшение стандартного отклонения, особенно заметное в ЭГ (с 1,9 до 0,9), свидетельствует о том, что тренировки на тренажере не только улучшили средний показатель точности, но и сделали выполнение упражнения более стабильным и предсказуемым среди игроков этой группы.

Контрольная группа показала улучшение (в среднем на 0,4 секунды или 5,6 %). Это улучшение связано с общими тренировками и возможным повышением физической подготовки, но значительно меньше по сравнению с экспериментальной группой.

Экспериментальная группа, использующая тренажер «Дриблинг», продемонстрировала значительно более выраженное улучшение (в среднем на 1,4 секунды или 19,2 %). Устойчивое улучшение этой группы можно объяснить целенаправленной работой на тренажере, которая позволила сосредоточиться на скорости ведения шайбы и отходе от привычных ограничений.

Уменьшение стандартного отклонения в экспериментальной группе (с 0,6 до 0,3) показывает более равномерные результаты, что свидетельствует о стабилизации навыков хоккеистов этой группы.

Заключение. В ходе исследования эффективности применения хоккейного тренажера «Дриблинг» было проанализировано его влияние на развитие технических навыков и мастерства владения шайбой у спортсменов-хоккеистов.

Анализ полученных данных показал, что использование тренажера «Дриблинг» положительно сказалось на показателях скорости ведения шайбы и точности выполнения хоккейных элементов у участников ЭГ. Методы тренировки, основанные на работе с тренажером, способствовали более эффективной отработке навыков дриблинга и улучшению координации движений. ЭГ, использовавшая тренажер в дополнение к стандартной программе тренировок, продемонстрировала статистически значимое улучшение по сравнению с контрольной группой. Результаты свидетельствуют о том, что тренажер «Дриблинг» является ценным инструментом для повышения эффективности тренировочного процесса и развития необходимых навыков у хоккеистов.

Нами определена целесообразность использования хоккейного тренажера «Дриблинг» в тренировочном процессе, однако требуется дальнейшее изучение и оптимизация для достижения максимальных результатов. Рекомендуется продолжить эксперименты с акцентом на различных аспектах техники катания и владения шайбой, а также исследовать влияние частоты и продолжительности тренировок на эффективность использования данного тренажера.

Внедрение инновационных технологий требует системного подхода, включающего поэтапное внедрение, обучение, интеграцию с традиционными методами тренировки, постоянный мониторинг эффективности и сбор обратной связи от субъектов тренировочного процесса.

Дальнейшие исследования и разработки в области спортивных технологий, адаптированные к специфике хоккея, несомненно, приведут к еще более значительным достижениям в этой области.

Необходимо отметить, что тренажер «Дриблинг» представляет собой перспективный инструмент для дальнейших исследований и внедрения в тренировочный процесс спортсменов-хоккеистов, стремящихся улучшить свои технические навыки и повысить общую эффективность игровой подготовки.

Список цитируемых источников

1. *Чернышов, Д. А.* Применение тренажеров для дриблинга в тренировках хоккеистов / Д. А. Чернышов // Вестник тренерской практики, 2019. — № 5 (3). — С. 89—96.
2. *Громов, И. П.* Тренажер «Дриблинг»: инновационный подход к развитию навыков ведения шайбы / И. П. Громов // Журнал спортивной науки, 2020. — № 9 (4). — С. 85—92.
3. *Шарова, О. А.* Тренажёры нового поколения для хоккеистов: эффективность и перспективы / О. А. Шарова // Вестник спортивной медицины. — 2021. — № 7 (2). — С. 92—101.
4. *Шевченко, Р. Г.* Тренажер «Дриблинг» и его влияние на игровые навыки хоккеистов / Р. Г. Шевченко // Спортивные технологии. — 2023. — № 10 (2). — С. 40—48.
5. *Зайцева, М. В.* Сравнительный анализ тренировочных методов с использованием тренажера «Дриблинг» / М. В. Зайцева // Спортивное воспитание. — 2022. — № 6 (2). — С. 36—45.
6. *Иванов, С. Н.* Технологические инновации в хоккее: тренажер «Дриблинг» как средство совершенствования техники катания / С. Н. Иванов // Научные исследования в спорте. — 2021. — № 10 (5). — С. 145—152.
7. *Петров, М. А.* Инновационные технологии в хоккейном тренировочном процессе: влияние тренажера «Дриблинг» на развитие игроков / М. А. Петров // Научное ведение спорта. — 2020. — № 11 (2). — С. 49—58.
8. *Баранов, А. В.* Эффективность применения тренажера «Дриблинг» в тренировочном процессе хоккеистов / А. В. Баранов // Вестник физической культуры. — 2021. — № 3 (1). — С. 112—120.

УДК 159.9

Д. А. Дудек

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ*

В статье поднимается проблема формирования и определения таких понятий как «экзистенциальные ценности» и «экзистенциальные характеристик личности». Описываются два подхода к пониманию этих феноменов: онтологическое и персоналистическое. Рассматриваются различные концепции психологов и философов, которые

выделяли собственные структуры экзистенции внутреннего бытия личности. Выделяются экзистенциальные ценности? соответствующие конкретным экзистенциальным ценностям.

Ключевые слова: экзистенция; экзистенциальные ценности; экзистенциальные характеристики личности; онтология; персона.

Библиогр.: 12 назв.

D. A. Dudek

Baranavichy State University, Baranovichy, Belarus

EXISTENTIAL VALUES AND EXISTENTIAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY

The article addresses the problem of forming and defining concepts such as “existential values” and “existential characteristics of personality”. It describes two approaches to understanding these phenomena: ontological and personalistic. Various concepts from

psychologists and philosophers are examined, who have identified their own structures of the existential inner being of personality. Existential values corresponding to specific existential values are highlighted.

Key words: coping; coping behavior; coping strategies; ontology; persona.

Ref.: 12 titles.

Введение. В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми изменениями и растущей неопределенностью, исследование экзистенциальных ценностей и экзистенциальных характеристик личности становится особенно актуальным. Экзистенциальные ценности являются более устойчивыми в системе ценностей личности, так как они связаны с внутренним миром человека, выступая фактором интеграции и самоидентификации отдельных общественных субъектов [1].

Изучение экзистенциальных ценностей и экзистенциальных характеристик личности будет способствовать решению проблем, связанных с адаптацией молодежи к постоянно меняющимся условиям жизни. Понимание этих ценностей поможет выявить внутренние ресурсы, которые молодежь может использовать для преодоления кризисов идентичности и эмоциональной нестабильности.

Кроме того, исследование экзистенциальных аспектов позволит разработать эффективные психологические и социокультурные программы поддержки, направленные на укрепление устойчивости и уве-