

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

Барков С.В., Сырицын И.М.

СГУС, г. Смоленск

Актуальность исследования. Хоккей с шайбой - один из сложно-координационных видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития различных координационных способностей. Все виды подготовки спортсменов в практике спортивной тренировки должны быть взаимосвязаны в определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения учебно-тренировочной работы возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее.

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Объектом исследования выбран тренировочный процесс, направленный на развитие базовых координационных способностей детей, занимающихся хоккеем.

Предметом исследования является методика развития базовых координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучив возрастные закономерности и уровень развития базовых видов координационных способностей у хоккеистов, позволит совершенствовать координационные способности юных хоккеистов на начальном этапе подготовки, повысит их техническое мастерство и сделает тренировочный процесс более эффективным.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития координационных способностей у хоккеистов 8-9 лет.
2. Теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.
3. Разработать практические рекомендации тренерам по совершенствованию координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки.

Научная новизна:

- выявлены возрастные закономерности развития базовых координационных способностей юных хоккеистов (реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности.). Определены периоды, наиболее благоприятные для совершенствования базовых координационных способностей;
- теоретически и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать в практику тренировочного процесса применение программы, направленной на развитие координационных способностей хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе

В ходе исследования были получены выводы:

1. Разработанная комплексная программа тестирования позволяет с помощью шкал дифференцированной оценки определить уровень развития различных координационных способностей (реагирующей, ориентировочной, способности к сохранению равновесия, дифференцировочной, кинестетической способности) у хоккеистов, что позволяет индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от результатов тестирования.

2. Большинство наиболее благоприятных периодов для совершенствования координационных способностей у юных хоккеистов приходится на возраст 8-9 лет. Выявлено, что у хоккеистов 8-9 лет различного типа телосложения уровень развития базовых КС неодинаков. У хоккеистов мышечного и дигестивного типов телосложения более высокие результаты выявлены по уровню развития дифференцировочной и реагирующей способности. Хоккеисты торакального и астенического соматотипа показали более высокие результаты по уровню развития ориентационной и тактильно-кинестетической способностей. По результатам тестирования оценивающего уровень развития способности к равновесию и к максимальной частоте движений кистью, у хоккеистов с различным типом телосложения достоверных различий не выявлено.

3. В результате воздействия экспериментальной программы выявлены различные темпы прироста координационных способностей; наиболее высокие (>40%) - ориентационной и дифференцировочной способности (пространственные параметры); средние темпы прироста (25%-40%) - кинестетической способности, способности поддерживать максимальный темп движением руки; наиболее низкие темпы прироста (<25%) - способности к сохранению равновесия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны: РИО НИСПТР, 2021. - 213 с.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.- практ. пособие / Т.Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях, ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В.С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.
5. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. Пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова : ГИФК – Киев 2001. – 52с.
6. Савин В.П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культуры / В.П. Савин. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 318 с.
7. Санникова А.И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века: электрон. учеб. пособие / А.И. Санникова, О.Н. Тверская; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь: ПГГПУ, 2011. - 44 с.
8. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.А. Семенов. - Москва: Советский спорт, 2011. - 199 с.
9. Тарасов А.В. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты / А.В. Тарасов. - Изд. 3-е. - Москва: Молодая гвардия, 1970. - 352 с.