

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ**  
**Development of coordination in children involved in hockey**

**П. А. Петрова**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Т. Е. Могилевская**, кандидат педагогических наук, доцент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

**П. Н. Канев**, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Данная статья посвящена юным спортсменам, которые занимаются хоккеем, и главная цель - выяснение правильного развития координации.

Хоккей самый сложный вид спорта в координационных моментах, где для достижения высокого спортивного результата необходим максимальный уровень развития различных координационных способностей. Это особенно актуально в связи с тем, что техническая подготовка происходит за счет усовершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным развивающим действиям.

**Ключевые слова:** Координационные способности, методика тренировки, детский хоккей, физическая подготовка, возрастное развитие, ориентирование, равновесие.

**Summary**

This article is dedicated to young athletes involved in hockey, and most importantly to find out how to develop coordination correctly. Hockey is the most difficult sport in coordination moments, where to achieve a high sporting result, the maximum level of development of various coordination abilities is required. This is especially important because technical training is carried out by improving the coordination of movements and increasing the stability of technical actions to various confusing actions.

**Keywords:** Coordination abilities, training technique, children's hockey, physical fitness, age development, orientation, balance.

Хоккей с шайбой – это командная игра, а также 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 четко определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку.

Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки юных хоккеистов является развитие координационных способностей. Техническая подготовка осуществляется за счёт совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов получило самое широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров. Анализ

специальной литературы позволил нам предположить, что координационные способности в процессе спортивной подготовки юных хоккеистов развиваются наиболее эффективно при соблюдении ряда педагогических правил. Прежде всего необходимо, чтобы тренировочный процесс был построен с учетом уровня возрастного развития координационных способностей. Важен и тот факт, что целенаправленное развитие координационных способностей осуществляется на основе теоретических, методических, физиологических особенностей развития данного качества [1].

К числу основных координационных способностей относятся:

- ориентирование в пространстве,
- равновесие,
- перестраивание движений,
- соединение (комбинирование) движений,
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач,
- способность к выполнению заданий в заданном ритме,
- способность к управлению времени двигательных реакций,
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом,
- способность к рациональному расслаблению мышц.

К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом относят:

- Необходимость распределения внимания между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость стройно согласовывать их между собой.
- Преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу.
- Упругая податливость мышц.

Обучение юных хоккеистов это проблематичный, многогранный и длительный процесс. Нахождение правильных методик для детей, которые обучаются хоккею с шайбой идет в основном двумя видами факторов: первое - маленький ребенок вполне восприимчив к разным педагогическим обучающим и тренирующим приемам, а второе - на этом этапе возрастного развития образуется основа всех особенностей физической вклада будущего взрослого успешного спортсмена.

Существует несколько определений «координационных способностей». Полным определением координационных способностей будет: «Координационные способности – это способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность [1]. Проще говоря «координационными способностями», раскрывают возможности индивида, определяющие его к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Общими координационными способностями являются реализованные также возможности человека, характеризующие его стремление к управлению различными двигательными действиями. Специализированные координационные способности — это способности ученика, характеризующие его стремление к наилучшему управлению аналогичными согласно относительно - исхождению также резону моторными поступками. Характерные координационные способности — это способности человека, характеризующие его стремление к наилучшим результатам, управлению раздельными заданиями на координацию, но, непосредственно на равновесие, ритм, ориентацию на месте, реагирование, изменение моторной деятельности [2].

Пространственная направленность гарантирует достоверность и точность движений при перемещении туловища и его отдельных звеньев.

Любое двигательное действие обладает конкретной структурой, также сведения о его параметрах подобных, ровно как «чувство дистанций», «чувство мяча». По этой причине поддержка стабилизации тела при исполнении множества моторных действий с закрытыми очами значительно труднее, нежели с раскрытыми. Их формирование обусловливается совершенствованием восприимчивых элементов регуляции перемещений. Достоверность воссоздания силовых и скоротечных характеристик двигательного действия согласно возможностью разграничить мускульные действия согласно заданию, либо необходимости, сопряжения со критериями исполнения этого процедуры. Формирование правильности временных параметров движений сопряженной со критериями этой процедуры [2].

Главный вопрос хоккея для детей в нашей стране, состоит в том, что программа подготовки юных хоккеистов соответствует уровню подготовки хоккеистов во всем мире. Находясь рядом с нами, преподаватель помогает прививать ценности в подготовке по своей методике, и также закрепляет её, основываясь на собственных убеждениях. Часто бывает так, что убеждения, данные учителем, давно утратили свою актуальность, но найти новые данные не выходит. Но на сегодняшний день хоккей на льду формируется быстрыми темпами во множестве аспектов, ровно как:

- технология занятия на льду и на земле, с учетом множественных изучений в области физиологии, психологии, улучшения атлетически-методической основы новейших научно-технических приборов во сфере занятия спортсменов;

- новшества в хитрой концепции вид развлечения, рассмотрения видеоигровой также учебной активности хоккеистов разной квалификации;

- технологии возобновления уже после активных физиологических нагрузок, либо травм также болезней, но кроме того порядок кормления, также требуемые элемента с целью полного формирования организма в особенности детского возраста.

В абсолютно всем выше упомянутом мы отстали от наших соперников на многие годы.

Значительная оплошность множества тренеров заключается в форсировании подготовки ребенка и учитывая, что с каждым годом крепких детей все меньше из-за некачественной экологии и враждебной наружной среды, то не удивительно, что тело молодых хоккеистов никак не выдерживает больших физиологических нагрузок. При завершении тренировки мы зачастую получаем уставших детей с огромным числом затяжных травм и заболеваний.

Из числа факторов форсирования подготовки молодых хоккеистов стоит отметить соответствующее направленности, недостаток надлежащих познаний во сфере возрастных отличительных черт, и также технологии работы с ребенком различного возраста высококлассных способностей около тренеров, трудящихся с детьми. Не секрет, то что многочисленные тренеры действуют по принципу «меня так тренировали, а это значит, что мы будем делать так же».

Главное правило деятельности детского тренера «не навреди» - позабыт, но взамен него возник новейший принцип: «результат любой ценой».

Тренеры уделяют огромный интерес физиологической подготовке ребенка (например, кросс) во вред занятия технической координации, эластичности, данные свойства никак не предоставляют стремительного итога также данное считается деятельной в будущее. Затем данные трудности выражаются, если спортсмены в наиболее старшем возрасте на физическом уровне, но ликвидировать их ранее весьма трудно, потому что организован стабильный моторный опыт.

В преждевременных стадиях формирования юного хоккеиста учитель, гонясь из-за итогов, применяет в учебном ходе весьма большое количество непосредственно хитрых занятий, взамен технике катания, обладания шайбой.

Отталкиваясь от всего вышеперечисленного, устанавливаем общую концепцию по работе с юными хоккеистами в спортшколе, нацеленную на сборы с целью молодежной команды и команды специалистов.

В стадии заблаговременной подготовки не прекращается формирование развитие костной также мускульной материи, увеличение в росте и весе сравнительно незначительное. Повышение мышечной массы и умение мышечного усилия в этом возрасте относительно малы. Аппараты кардиореспираторной концепции сформированы недостаточно. Двигательные способности только лишь приступают автоматизироваться. Перемещения совершаются довольно просто. Освоения техникой каждого движения происходит путем непосредственного снятия копий верного исполнения, вот почему на этой стадии весьма немаловажно демонстрирование тренером абсолютно всех предлагаемых технических компонентов. У молодых спортсменов в этом возрасте появляются проблемы в освоении игры с определенной схемой передач, но, кроме того, соблюдением определенных законов. Однако имеется весьма значительное ощущение правильности. Практиковаться ребятам нравится, однако никак не постоянно достаточного упорства, интерес в этом возрасте недостаточно стойкий. Поэтому не стоит длительное время исследовать тот или иной технический компонент и продолжительное время осуществлять однообразное упражнение.

Основные техники на учебной стадии:

–технической катания;

–техника обладания клюшкой. К примеру, известные «вертолетики» известного тренера Анатолия Тарасова. Клюшку крутить перед собою, ровно как винт, двумя ручками, то в одну, то в другую сторону; то же самое сбоку; то же на бегу, в скачках, крутясь; приседая на двух, на одной ноге; то же крутя клюшку одной рукой.

Наставник должен поведать и показать ребятам, обязана быть протяженность клюшки (в этом возрасте в отсутствии коньков до половины лба ребенка), ровно, как и грамотно обернуть изолентой верхний конец клюшки (в одну прослойку), ровно как грамотно удерживать клюшку, в особенности верхний хват, обе руки при игре с шайбой находятся перед животом, хват клюшки – локоток исподней руки добывает вплоть до кисти второй руки [2]. Следует иметь ввиду, то что обучать детей значительно проще, нежели потом переучить. Начиная с наиболее легких заданий: управление шайбочкой обширным также ограничения дриблингом, с комфортным таким же образом с неудобной стороны. Также мотивировать детей к разработке способностей технологического обладания клюшкой, отработке различных мошеннических движений.

–технического способа приема и передачи шайбы.

–оборудование броска шайбы (рывок продолжительной проводкой с постоянного утверждения). Следить, для того, чтобы кидали с основные лапти. Осваивать рывок на земле.

Рекомендовано таким образом, ведь обширно использовать в учебном ходе состязательно-го правила, применять популярные мобильные виды развлечений. В некоторых случаях исполнять никак не все без исключения, а наоборот (в зонах). Выделить достаточное внимание командной тренировки в пас. Обыграл ребенок – необходимо поднять голову, найти свободного партнера и отдать пас. Подобным образом приобретать опыт «поднятой головы» с самого начала. Конкретную часть времени на занятиях необходимо отдавать единоборствам.

Поддерживать точное разделение согласно их позициям на поле не нужно (в этом возрасте юные хоккеисты обязаны обладать способностью исполнять в различных позициях).

В заключение хочу сказать, что юные хоккеисты в начале своей процветающей подготовки должны направлять на обучении техники, создание наиболее широкой школы движений и навыков, позволяющих в будущем развиваться детям в спорте и повышать свой потенциал более полно.

Тренерский состав должен постоянно обновлять свои системы обучения детей, отталкиваясь от личных качеств каждого ребенка. Для исполнения регулярно отправлять 1-2 тренеров на повышение квалификации, ознакомление новым техник. По возвращению тренера должны направлять свои знания на практические занятия со спортсменами, а также приглашать ведущих тренеров мира на мастер-классы для детей хоккейной школы.

### **Библиографический список**

1. *Маслюков А. В.* Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки. Омск, 2001. 20 с.
2. *Лях В. И.* Физическая культура в школе. Координационные способности школьников, Школа пресс, 2000. № 5. С. 50. С. 14.
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://hockeycoach.ru/forchools/?ELEMENT\\_ID=90](http://hockeycoach.ru/forchools/?ELEMENT_ID=90).