

УДК 796015

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
10-12 ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Н.В. Корогвич

Полесский государственный университет,
korogvich.n@polessu.by

Аннотация. В статье обосновываются особенности методики воспитания двигательного-координационных способностей в тренировочной деятельности юных хоккеистов; показана необ-

ходимость применения круговой тренировки с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа в учебно-тренировочных занятиях спортсменов.

Ключевые слова: тренировочная деятельность, хоккеисты, физические качества, двигательнo-координационные способности, круговая тренировка, тест на устойчивость.

Хоккей с шайбой предъявляет особые требования к физической подготовленности спортсменов. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов – это трудоемкий и длительный процесс, включающий в себя разноплановую физическую подготовку, развитие и совершенствование физических качеств, которые наиболее важны для данного вида спортивной деятельности.

В процессе тренировочной деятельности необходимо ключевое внимание направить на воспитание физических качеств юных хоккеистов, так как процесс тренировки отражает уровень физической подготовленности занимающихся. Воспитание физических качеств позволяет оптимизировать состояние функциональных систем организма, опорно-двигательного аппарата, а также позволяет выполнять «живые движения», которые требуют от юных спортсменов высокого уровня двигательнo-координационных способностей [3, с. 12-20].

Именно в период тренировки расширяется диапазон двигательных способностей, что проявляется в качественных показателях [2, с. 592].

Внедрение инновационных технологий в тренировочный процесс продиктовано необходимостью пересмотра традиционных методов тренировок, которые рассматриваются в контексте разнообразия, учета особенностей личности, рынка образовательных и сервисных услуг, оказываемых спортивными учреждениями образования в условиях кризиса и влияния внешних факторов [4, с. 95-104].

Цель исследования: Систематизация тренировочного процесса, направленного на воспитание двигательнo-координационных способностей юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

Разработка учебно-тренировочных комплексов, направленных на воспитание двигательнo-координационных способностей средствами круговой тренировки с элементами гимнастики.

Методы и организация исследования. Испытания проводились в режиме тренировочного процесса на основе медицинского обследования – это контингент, не имеющий отклонения в состоянии здоровья. Формирование группы осуществлялось по случайному признаку, без учета морфологических показателей, участники эксперимента занимались по учебно-тренировочной программе, в соответствии со стандартом, не противоречащим нормативным документам Республики Беларусь.

Во время эксперимента юные хоккеисты занимались физической подготовкой по предложенной методике круговой тренировки с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа, а также проводилось стабилметрическое исследование - проба на устойчивость (оценка запаса устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений - вперед, назад, вправо и влево) с использованием компьютерного стабилоанализатора «Стабилан – 01-2» [5, с. 14-25].

Методика воспитания двигательнo-координационных качеств предполагает применение в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов использование кругового метода с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа, что является эффективной формой оптимизации тренировочной деятельности, для успешной подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Применение специального технического устройства («Стабилан – 01-2»), которое позволяет определить отдельные параметры движений (пространственные, динамические, временные или их совокупность) необходимо применять для оценки запаса устойчивости при воспитании двигательнo-координационных качеств (таблица)

Таблица – Результаты пробы на устойчивость (оценка запаса устойчивости спортсмена при отклонении в одном из четырех направлений - вперед, назад, вправо и влево).

Показатели пробы на устойчивость	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее значение
Отклонение вперед, (мм)	39	108	38	39	31	44	41	127	116	161	74,4
Отклонение назад, (мм)	39	55	51	64	44	45	96	41	61	46	54,2
Отклонение вправо, (мм)	85	92	32	29	37	49	30	37	33	37	46,1
Отклонение влево, (мм)	44	83	77	61	106	65	40	71	79	64	69
Площадь зоны перемещения (кв.мм)	503 1	1426 3	485 1	463 5	536 3	507 3	479 5	907 2	991 2	818 1	7117,6
Отношение вперед/назад	1	1,96	0,75	0,61	0,7	0,98	0,43	3,1	1,9	2,52	1,4
Отношение вправо/влево	1,93	1,11	0,42	0,48	0,35	0,75	0,75	0,52	0,42	0,58	0,73
Отношение сагитталь/фронталь	0,63	0,93	0,82	1,14	0,52	0,78	1,96	1,56	1,58	1,6	1,15

Результаты пробы, полученные при проведении компьютерной стабильности на «Стабилан – 01-2», позволили судить о состоянии способности юных спортсменов сохранять устойчивость при отклонениях в разных направлениях.

Показатели пробы на устойчивость характеризуют баланс между отклонениями вперед и назад, вправо и влево. В норме значение показателя «Отношение вперед/назад» должно находиться в диапазоне 1/1,5, а значение показателя «Отношение вправо/влево» - в районе единицы.

В группе обследуемых по показателю пробы на устойчивость «Отношение вперед/назад» у 20% спортсменов значения баланса отклонений находятся в норме, у остальных 80% по этому показателю запас отклонения вперед больше, чем назад и наоборот. Показатель пробы на устойчивость «Отношение вправо/влево» показывает, что у 30% хоккеистов значения показателя в норме, у 70% спортсменов запас отклонения вправо больше, чем влево и наоборот. У 50% обследуемых запас отклонений в сагиттальной плоскости больше, чем во фронтальной плоскости и наоборот.

Доказано положительное влияние на динамику показателей двигательно-координационных способностей исследуемого контингента.

Для положительной динамики показателей пробы на устойчивость, а именно «Отношение вперед/назад» и «Отношение вправо/влево», необходимо включить в тренировочную деятельность юных спортсменов 10-12 лет, специализирующихся в хоккее с шайбой, круговую тренировку с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа.

Комплексы круговой тренировки с элементами гимнастики, с использованием гимнастических снарядов массового типа ориентированы на расширение двигательного потенциала юных хоккеистов, что сопряжено с перестройкой систем организма, т.е. осуществляется переход на новый уровень его функционирования, за счет положительных изменений уровня двигательно-координационных способностей.

Пространственно-координационная система характеризует двигательные действия с определенными параметрами, при этом структурно-конструктивный биомеханический подход в тренировочной деятельности определяет и отражает структурную особенность пространства движения, на основе программно-аппаратного видеокомплекса («Peak Performance Technologies Inc.», «Motion Analysis Inc.», «Biovision», «Elite», «Sell Spot», «Oxford Metrics», «Optotrack», «Costel», «Coda», «Northern Digital's Watsmart», «NAC Videometrics», «Sony») [3, с. 12-20].

Выводы. Специализированные методы оценивания и развития двигательных способностей позволяют судить о состоянии координации юных спортсменов 10-12 лет, специализирующихся в хоккее с шайбой и способствовать положительной динамике показателей пробы на устойчивость.

Список использованных источников

1. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н.А.Бернштейн – М, 2012. – 253 с.
2. Волькенштейн, М.В. Биофизика / М.В. Волькенштейн. - М.: Наука, 1988. – 592 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеокomплекса / Ю.К. Гавердовский, Н.Г. Сучилин 1996. - № 4. - С. 12-20.
4. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013. - №3. - С. 95-104.
5. Чарыкова, И. А. Диагностическая программа нейрофизиологического и психофизиологического контроля для комплексного подхода к совершенствованию координационных способностей : практ. пособие / И. А. Чарыкова, Л. В. Филипович, А. Г. Рамза, Я. Л. Сороколит. – Минск : РНПЦ спорта, 2016. – 28 с.