

УДК 796.015.12

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6–7 ЛЕТ

В. В. Коновалов, С. Д. Иванова

(Государственный социально-гуманитарный университет
, Коломна, Россия)

В статье отражены результаты педагогического эксперимента по изучению разработанных комплексов упражнений координационной направленности и влияние этих комплексов на совершенствование техники катания на коньках у юных хоккеистов в возрасте 6-7 лет. В ходе эксперимента была доказана эффективность и целесообразность включения разработанных комплексов упражнений координационной направленности в учебно-тренировочный процесс по хоккею с шайбой.

Ключевые слова: юные хоккеисты, упражнения координационной направленности, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Подготовка спортсменов в хоккее с шайбой представляет сложный многогранный процесс. Большое внимание здесь уделяется физической, технической, тактической, интегральной и другим видам подготовки [2].

Однако, в процессе работы с юными хоккеистами 6-7 лет основополагающей будет задача научить ребенка правильной катанию на коньках, а уже затем обучать различным техническим приемам. Решение данной задачи невозможно без совершенствования уровня развития координационных способностей занимающихся [1,3].

Именно благодаря хорошей координации достигается оптимальный уровень владения своим телом и базовыми элементами техники избранного вида спорта [1].

На сегодняшний день, проблема развития координационных способностей в процессе работы с юными хоккеистами 6-7 лет является

наиболее актуальной, так как в этом возрасте происходит формирование базовых движений, благодаря которым происходит освоение различных по сложности двигательных действий.

Двигательный опыт, приобретенный в этом возрасте, позволяет успешно осваивать технику катания на коньках.

Именно благодаря целенаправленной работе на развитие координации, у юных хоккеистов улучшается способность к быстрому перемещению на коньках в различных игровых ситуациях.

Цель исследования. Определить эффективность упражнений координационной направленности, применяемых в тренировочном процессе с юными хоккеистами 6-7 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 20 юных хоккеистов, в возрасте 6-7 лет, занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва им. Всеволода Боброва, хоккейного клуба «Капитан» г.о. Ступино Московской области.

В начале педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, которые занимались у одного тренера, но в разное время, с целью создания равных условий.

В контрольной группе занятия проводились четыре раза в неделю, из них 2 занятия на льду и 2 занятия по «ОФП» – в спортивном зале и на открытых спортивных площадках. Все занятия были организованы в соответствии с рабочей программой по хоккею с шайбой для спортивных школ.

В экспериментальной группе занятия на льду также проводились в соответствии с рабочей программой по хоккею с шайбой для спортивных школ, однако в основной части занятия применялись разработанные нами комплексы упражнений координационной направленности.

Занятия по «ОФП» проводились в спортивном зале и на открытых спортивных площадках и включали в себя:

- катание на роликах с выполнением различных по сложности заданий, включающих перемещение на прямом отрезке, перемещение «змейкой», перемещения со сменой положения туловища (движение лицом и спиной вперед), перемещения с клюшкой в руках, «слалом» на роликах.

- упражнения на гимнастической скамье и напольном гимнастическом бревне с целью развития статического и динамического равновесия, баланса, устойчивости в усложненных условиях. В процессе освоения «простых» упражнений они заменялись на более «сложные» с целью постоянного наличия в них элементов новизны;

- упражнения страховки и самостраховки применялись с целью безопасного и «правильного» падения в группировке, с целью минимизации различных травм.

Для оценивания координационных способностей применялся метод педагогического тестирования.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и в конце педагогического эксперимента были проведены контрольные срезы, по результатам которых определялся уровень техники катания на коньках в обеих группах.

По результатам первого контрольного среза мы выявили однородность результатов в контрольной и экспериментальной группах ($p > 0,05$). Полученные результаты позволили нам провести сравнение с контрольными нормативами рабочих программ спортивных школ по хоккею с шайбой. После анализа полученных результатов мы выявили их низкий уровень.

После завершения педагогического эксперимента мы повторно провели контрольные испытания и выявили положительную динамику в полученных результатах.

Показатели техники катания на коньках юных хоккеистов 6-7 лет

| № п/п | Контрольные испытания | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | | p |
|-------|---------------------------------|--------------------|----------|--------------------------|----------|-------|
| | | до | после | до | после | |
| 1. | Слаломный бег без шайбы, с | 20,5±0,5 | 18,7±0,6 | 20,1±0,6 | 16,6±0,5 | <0,05 |
| 2. | Комплексный тест на ловкость, с | 56,4±3,3 | 50,2±3,7 | 56,5±3,4 | 44,1±3,6 | <0,05 |
| 3. | Челночный бег 9х6 м, с | 25,4±0,7 | 22,1±0,6 | 25,2±0,7 | 17,9±0,5 | <0,05 |

На основе данных, приведенных в таблице 1, видно, что результаты по всем показателям в контрольной и экспериментальной группах достоверно улучшились ($p < 0,05$). Однако, в экспериментальной группе произошел более качественный прирост, что подтверждает эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 6-7 лет разработанных упражнений координационной направленности.

Выводы. На основании полученных результатов, после проведенного педагогического эксперимента, разработанные нами комплексы упражнений координационной направленности для совершенствования техники катания на коньках юных хоккеистов 6-7 лет, доказали свою

эффективность. Полученные результаты в экспериментальной группе после окончания педагогического эксперимента имели существенный прирост.

Список использованной литературы

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
2. Михайлов, К. К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург) / К. К. Михайлов. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 145 с.
3. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие: [для студентов по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (трениерская работа по хоккею)»] / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 318 с.