

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ

В. В. Rogovcev (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Д. А. Лавишук*,

канд. пед. наук, доцент

Важность развития координационных способностей (КС) признается всеми спортивными теоретиками. Особенно высока роль КС в игровых видах спорта [1]. Однако в практике работы тренеров по хоккею отсутствует обоснованная программа развития и совершенствования КС. Это приводит к тому, что спортсменами при совершенствовании технического мастерства используются неадекватные методические приемы, что в значительной мере снижает эффективность тренировочного процесса.

Цель нашего исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность методики развития координационных способностей юных хоккеистов 10-12 лет.

В исследованиях приняли участие 20 юных спортсменов мужского пола в возрасте 10-12 лет, специализирующихся в хоккее, занимающихся в группе начальной подготовки СДЮШОР ГУ «Хоккейный клуб «Могилев». Были сформированы 2 группы по 10 человек в каждой – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). На начало эксперимента достоверных различий между КГ и ЭГ в уровне развития КС не выявлено. Для представителей ЭГ мы разработали два комплекса упражнений на развитие КС. Первый комплекс выполнялся в спортивном зале 3 раза в неделю по 25-30 минут в начале основной части занятия, второй – один раз в неделю на льду как отдельное учебно-тренировочное занятие.

Для разработки комплексов основной акцент в подборе упражнений делался на следующие виды координационных способностей: ориентационная способность; дифференцировочная способность; способность к равновесию; реагирующая способность, способность к перестроению движений; ритмическая способность.

Длительность педагогического эксперимента – 6 месяцев. В конце эксперимента, проведя тестирование по батарее тестов, направленных на определение уровня развития КС, был отмечен статистически значимый прирост результатов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Литература

1. **Лях, В. И.** Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.