

ми и с учетом амплуа, которые целесообразно использовать для осуществления педагогического контроля, уточнения амплуа, коррекции тренировочных нагрузок. Полученные количественные показатели можно использовать для индивидуального контроля (текущего и этапного) функционального состояния хоккеистов, а также применять на ранних этапах многолетней спортивной подготовки в качестве ориентира (модели).

1. Воронова, В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – С. 59–65.

2. Демидов, Е. И. К вопросу отбора игрового амплуа юных хоккеистов / Е. И. Демидов // Диалог культур в контексте образовательной деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 211–213.

3. Михнов, А. П. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Михнов ; НУФВСУ. – Киев, 2017. – 224 л.

УДК 796.966-053.5:796.012.2+796.41

Карась А.Л.

магистр педагогических наук,
аспирант, старший преподаватель кафедры гимнастики
БГУФК (Минск)

Антонов Г.В.

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой гимнастики
БГУФК (Минск)

Karas A.L.

Master of Pedagogical Sciences,
Postgraduate Student, Senior lecturer Gymnastics Departments
BSUPC (Minsk)

Antonov G.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Gymnastics
BSUPC (Minsk)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. В статье представлена методика тестирования и развития координационных способностей хоккеистов 7–8 лет средствами спортивно-прикладной гимнастики.

Ключевые слова: координационные способности; методика тестирования; средства развития координации хоккеистов; спортивно-прикладная гимнастика.

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING BY MEANS SPORTS AND APPLIED GYMNASTICS

Abstract. The article presents the methods of testing and development of the coordination abilities of 7–8 years old hockey of the means of applied sports gymnastics.

Keywords: coordination abilities; testing method; means of developing the coordination of hockey players; applied sports gymnastics.

Введение

Хорошо развитые координационные способности дают возможность эффективно и в более короткие сроки освоить технические умения и навыки катания на льду. Теоретическое обоснование эмпирического опыта специалистов кафедры гимнастики БГУФК по работе с представителями командных игровых видов спорта (прежде всего заслуженного тренера СССР М.И. Цейтина) способствует решению проблемы эффективной начальной подготовки юных хоккеистов.

Актуальность работы продиктована необходимостью разработки научно-обоснованной программы спортивной подготовки юных хоккеистов; комплексов специальных физических упражнений, сопряженных с элементами техники катания на льду, рекомендаций тренерам по корректировке работы «на земле» вне хоккейной арены с использованием средств спортивно-прикладной гимнастики.

Целью исследования является научное обоснование взаимосвязи и влияния развития координационных способностей на техническую подготовленность юных хоккеистов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы и нормативных документов выявить существующие проблемы и пути повышения уровня развития координационных способностей у юных хоккеистов методами и средствами спортивно-прикладной гимнастики.

2. Определить и обосновать эффективность разработанных педагогических координационных тестов, применимых для представителей хоккея с шайбой на этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей юных хоккеистов средствами спортивно-прикладной гимнастики.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов на этапе начальной подготовки в ХК «Юность» (2013 г.р.).

Предметом исследования является: специальная физическая и техническая подготовленность, координационные способности юных спортсменов ХК «Юность» (2013 г.р.).

Научная новизна

В предварительном исследовании получены данные о спортивной подготовке хоккеистов для дальнейшего построения тренировочного процесса в

2020/2021 учебном году. Установлена главная причина повышенного травматизма юных хоккеистов на этапе начальной подготовки и увеличения количества часов, затрачиваемых на изучение базовых технических средств – низкий уровень физических качеств (прежде всего, координационных способностей), постановка неверной техники основного компонента хоккейного успеха – катания на коньках, адаптированного для данного вида спорта.

Для решения основных задач будут разработаны: 1) комплексы специальных физических упражнений (СФУ) спортивно-прикладной гимнастики различной направленности для хоккеистов на этапе начальной подготовки; 2) научно обоснованные педагогические тесты для экспресс-анализа, а также средства для повышения уровня координационных способностей; 3) методика развития координационных способностей юных хоккеистов средствами спортивно-прикладной гимнастики в годичном макроцикле.

Педагогический эксперимент

Годичная программа делится на три временных этапа: 1) сентябрь – ноябрь 2020 года, 2) декабрь 2020 года – февраль 2021 года, 3) март – май 2021 года. Система тренировок построена по соответствующим нарастающим уровням сложности (1, 2, 3) развития физических качеств с применением различных комплексов упражнений.

На каждом этапе производится контроль развития координационных способностей юных спортсменов, обязательно включающий в себя педагогическое тестирование.

Таблица – Батарея тестов для оценки уровня координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки

БЛОК А	Двигательная память, способность к обучению	Тест № 1 низкой трудности	Тест № 2 ниже среднего труд.	Тест № 3 средней трудности	Тест № 4 выше среднего трудности	Тест № 5 высокой трудности
		Упражнение на 4 счета с изменением положений рук или ног	Упражнение на 8 счетов с изменением положений рук или ног	5 прыжков вверх с изменением положений ног и рук в полете и при приземлении.	Упражнение на 4 счета с разным режимом работы рук и ног.	Упражнение на 8 счетов с одновременными движениями руками и ногами.
БЛОК Б	Вестибулярная устойчивость, равновесие (статическое, динамическое)	Проба Ромберга	Бег по низкому бревну за 10 с	Повороты на 1080° направо и налево, ходьба по низкому бревну за 10 с		
БЛОК В	Ориентация в пространстве, межмышечная координация	Челночный бег 4×9 с предмет.	Прыжок в длину с места			

Для более точной фиксации параметрических данных тестирования в БЛОКЕ В (ориентация в пространстве, межмышечная координация) дополнительно используются технические средства – прыжковый мат SmartJump (прыжок в длину), система ворот SmartSpeed PT 2 (челночный бег) [5].

Ход эксперимента:

1 ЭТАП, сентябрь – ноябрь 2020 г.:

1) на базе Белорусского государственного университета физической культуры проведено **первичное тестирование** координационных способностей спортсменов групп начальной подготовки ХК «Юность» 2013 года рождения (сентябрь 2020 г.) [2];

2) спортсменам предложены для выполнения **комплексы специальных физических упражнений (СФУ) базового уровня** сложности с использованием средств спортивно-прикладной гимнастики: разновидностей передвижений, общеразвивающих упражнений (ОРУ), равновесий, акробатических упражнений, упражнений с предметами (рисунок 1, а–в) [3].

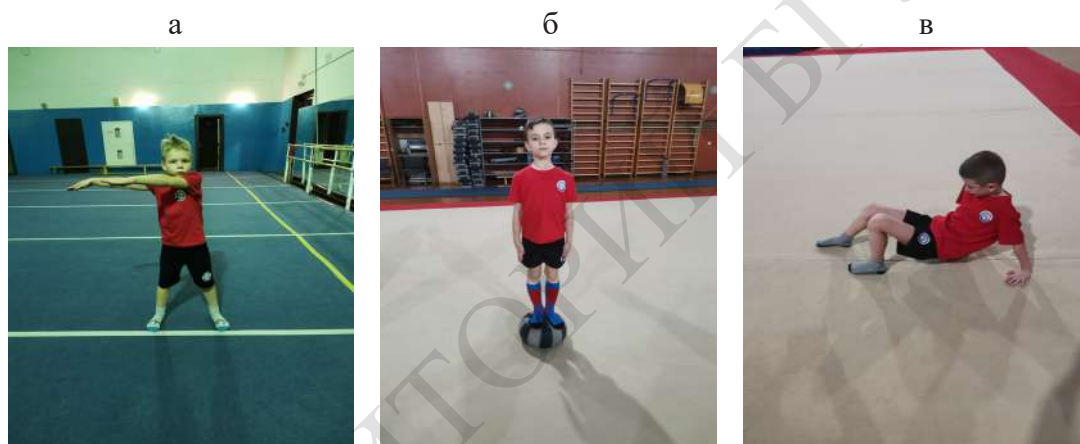


Рисунок 1. – Комплексы СФУ базового уровня сложности

2 ЭТАП, декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.:

1) декабрь 2020 г.: проведено **этапное педагогическое тестирование** координационных физических качеств спортсменов групп начальной подготовки ХК «Юность» 2013 года рождения.

Декабрь 2020 г. – январь 2021 г.: проведены дополнительные тестирования в учебно-исследовательской лаборатории функциональной диагностики и восстановительных технологий на компьютерном стабиланализаторе с биологической обратной связью «Стабилан-01-2». Данный аппаратный комплекс помогает не только дать более точные оценки уровня интересующих блоков координационных способностей (двигательная память, способность к обучению, вестибулярная устойчивость, равновесие, ориентация в пространстве, межмышечная координация), но и служит тренажером для перечисленных качеств (рисунок 2, а–в) [1, 5];



Рисунок 2. – Исследования на аппарате «Стабилан-01-2»

2) внедрены **комплексы средней сложности** (рисунок 3, а–в), характерные для второго этапа подготовки, включающие: акробатические упражнения (а), танцевальные упражнения аэробики (б), упражнения на степ-платформах (в), упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах [3, 4].

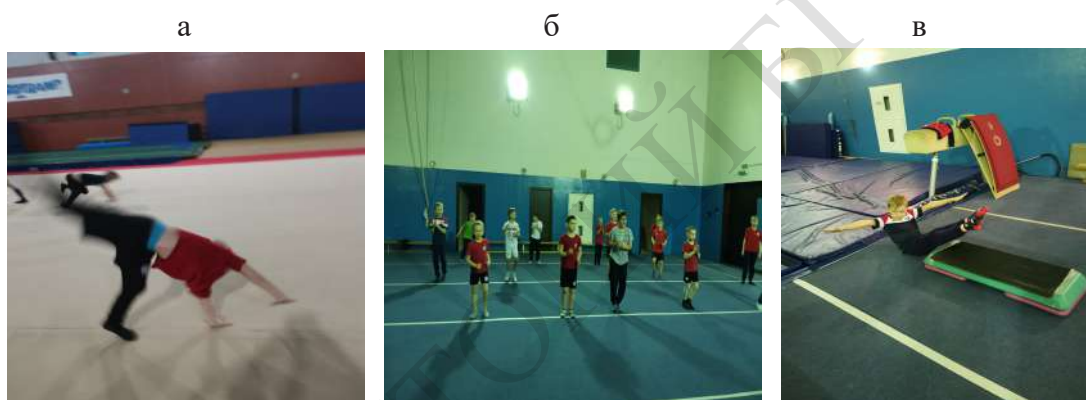


Рисунок 3. – Комплексы СФУ среднего уровня сложности

3 ЭТАП, март – май 2021 года:

1) спортсмены приступили к изучению комплексов упражнений, характерных для заключительного этапа подготовки – **высокой сложности** (рисунок 4, а–в). В качестве примера на рисунке 4 представлены упражнения на балансборде (а), низком бревне (б), батуте (в) [2, 4, 6];

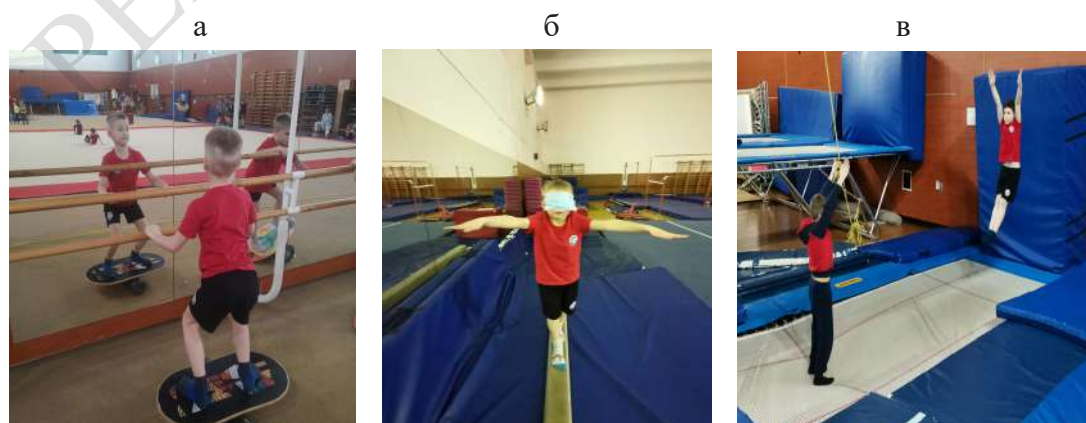


Рисунок 4. – Комплексы СФУ высокого уровня сложности

2) май 2021 года – планируется проведение **итогового контроля**, состоящего из педагогического и лабораторного тестирования. Подведение итогов педагогического эксперимента.

В заключении хочется отметить, что научное обоснование использования средств и методов спортивно-прикладной гимнастики позволит внести изменения в программу подготовки юных хоккеистов, что повысит шансы на их успешную дальнейшую спортивную карьеру.

1. Болобан, В. Системная стабилотография: методология и методы измерения, анализа и оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел / В. Болобан, Ю. Литвиненко, Т. Нижниковский // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – № 1. – С. 27–35.

2. Ботяев, В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 61.

3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. – 334 с.

4. Капитанова, Е. В. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6–7 лет [Электронный ресурс] / Е. В. Капитанова, Д. М. Воронин // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 59–70.

5. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта с использованием методов клиничко-лабораторной диагностики : практ. пособие / А. И. Нехвядович [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – 46 с.

6. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям : метод. пособие / Ю. А. Попов, А. В. Менхин. – Минск : БГОИФК, 1991. – 28 с.

УДК 796.966-053.5+373.016:796

Козин В.В.

кандидат педагогических наук, доцент,
вице-президент Омской региональной физкультурно-спортивной организации
«Федерация хоккея Омской области» (Омск)

Корноухов Е.А.

Заслуженный тренер Российской Федерации,
президент Омской региональной физкультурно-спортивной организации
«Федерация хоккея Омской области» (Омск)

Kozin V.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Vice President of the Omsk regional physical culture and sports organization
“Hockey Federation of the Omsk Region” (Omsk)

Kornoukhov E.A.

Honored Coach of the Russian Federation
President of the Omsk regional physical culture and sports organization
“Hockey Federation of the Omsk Region” (Omsk))

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ХОККЕЙ В ШКОЛЕ») ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлено содержание примерной рабочей программы учебного предмета «физическая культура» (модуль «Хоккей в школе»)