Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская

школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тема: **Современный подход к развитию координационных и кондиционных способностей юных хоккеистов .**

Авторы-составители:

инструктор-методист: С.О. Булушев.

ОМСК-2019

Хоккей занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании подрастающего поколения, благодаря своей воспитательной, оздоровительной направленности и высокой популярности среди детей и подростков [1].

Двигательные качества растущего организма - быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, являются основными показателями состояния здоровья подростка. Чем значительнее отклонения в физическом развитии, тем больше вероятность наличия функциональных нарушений. Поэтому проблема развития двигательных способностей среди подростков по-прежнему остается актуальной. Ключевым элементом ее решения должно стать создание программ по развитию физической подготовленности подрастающего поколения, для разработки которых должны использоваться научные принципы и подходы [11, 12,13].

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1** | **Современные подходы к развитию кондиционных способностей** |

Физические качества тесно связаны с таким понятием, как «кондиционная» подготовка спортсменов. Понятие «кондиционная» (физическая) подготовка в научной и учебно–методической литературе освещена и раскрыта не полностью.

Обобщая существующее толкование «кондиционной» (физической) подготовки, данные, приведенные в работе С.А. Горбунова (2010) можно дать следующее определение кондиционным способностям человека: кондиционные способности — это основные стороны возможностей человека, обеспечивающие осуществление любой двигательной деятельности.

По существующей на сегодняшний день классификации физические качества подразделяются на кондиционные и координационные. По мнению А.В. Маслюкова (2007) кондиционные способности обусловливаются:

1. антропометрическими данными;
2. функциональным состоянием основных систем организма.

На рисунке 1 представлены основные физические качества и их производные, которые сочетаются во взаимосвязи с координационными способностями.

Взаимосвязь координационной и кондиционной подготовки

Двигательные

(физические способности)

Координационные

способности

Кондиционные

способности

КС, относящиеся к отдельным группам двигательных действий, Специальные КС

Сила

Скорость

Выносливость

Гибкость

- способность к согласованию;

- способность к ориентированию;

- способность к дифференцированию параметров движения;

- способность к равновесию;

- способность к реагированию;

- способность к перестроению и приспособлению;

- способность к определению ритма

Сочетания кондиционных

способностей:

- силовая выносливость

- скоростная выносливость

- скоростно-силовые

качества

Сочетания КС:

- способность к ориентированию и дифференцированию

- способность к ориентированию и реагированию

- способность к перестроению и определению ритма

Всевозможные сочетания кондиционных и координационных способностей:

- способность к выносливости и ориентированию

- способность к гибкости и согласованию

- силовые способности и способность к дифференцированию

Рис.1. Взаимосвязь координационной и кондиционной подготовки

Модернизация системы подготовки хоккеистов, на сегодняшний день, вызывает активный интерес со стороны специалистов. Для достижения высоких результатов необходимо решение различных двигательных задач за счет набора двигательных действий с целью построения разностороннего тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки. При этом на этапе начальной подготовки происходит становление технической, тактической, физической подготовленности хоккеистов с последующим стабильным достижением высоких спортивных результатов. Специфическая работа в хоккее предъявляет особые требования к кондиционной подготовке спортсменов и функциональному состоянию организма. В условиях роста интенсивности игры в современном хоккее, увеличением объема соревнований, начиная с раннего возраста, актуальным представляется вопрос планирования тренировочного процесса методом сопряженного воздействия для осуществления гармоничного развития хоккеиста [2].

В настоящее время в соревновательной деятельности хоккеист должен обладать множеством различных двигательных навыков, влияющих на разностороннюю двигательную деятельность, обусловленную специфическими кондиционными способностями. С повышением уровня развития координационных и кондиционных способностей у хоккеистов появляется возможность к овладению новыми, более эффективными умениями и следующими за ними навыками. Такой подход в построении многолетней подготовки хоккеистов характеризуется значительной трансформацией кондиционных способностей, которые отражаются на спортсмене в дальнейшем, по мере роста его спортивного мастерства и биологического возраста. В данную технологию спортивной подготовки заложен комплексный характер, ориентированный на гармоничное развитие личности в целом. Помимо этого, основными достижениями являются не обыденные подходы, а эти же подходы, но уже с учетом ряда принципов, которые позволят координировать подготовку хоккеистов в зависимости от периода подготовки. В основу принципа заложено несколько компонентов: 1) системность; 2) вариативность; 3) доступность; 4) систематичность; 5) наглядность [3].

Используя данную современную технологию возможно развивать кондиционные способности различными методами, которые представлены ниже:

Развитие скоростных качестввозможно осуществлять за счет использования *повторного метода*. Важной особенностью использования данного метода при развитии скоростных качеств проходит за счет планирования дозировки тренировочного занятия, учитывающие продолжительность времени выполнения упражнения и паузы отдыха между ними, бля предотвращения утомления организма. Бег на короткие отрезки (до 15-20 м), использование различных эстафет, позволяющие помимо развития скорости создавать благоприятный эмоциональный фон и составлять основу тренировочных заданий при воспитании скоростных качеств [4].

Использования метода прогрессирующих отягощений в процессе использования повторного метода, являющийся его разновидностью, позволяет постепенно увеличивать отягощения, повышая силовую подготовленность. Разновидностью метода повторных усилий является метод прогрессирующих отягощений, суть которого заключается в постепенном увеличении внешнего сопротивления в процессе силовой подготовки. По словам В.П. Савина (2003) величина нагрузки при сопротивлении должна быть повышающей и начинаться от 40-45% в дальнейшем доходить до 80-85%. Выполнение упражнений осуществляется с максимальной скоростью.

*Следующим за повторным рассмотрим метод динамических усилий,* характеристикой которого является незначительное сопротивление (до 20%), находящий свое основное применение в скоростно – силовых видах спорта, к которым относится хоккей.

*Метод максимальных усилий* показывает свою эффективность в повышении абсолютной силе мышц. В игре имеют место быть аксимальные кратковременные усилия, поэтому целесообразно использование соответствующих упражнений в тренировочном процессе хоккеистов с учетом сенситивного периода, поэтому не целесообразно использовать на этапах начальной подготовки [5].

В обще–силовой подготовке хоккеистов и развития максимальной силы рекомендовано использование *метода изометрических усилий*.

Применение ударного метода, способствующего развитию взрывной силы, суть которого определяется выделением кинетической энергии и стимулированием мышц ударным растягиванием.

*Изокинетический метод* характеризуется приложением усилий ко всем участвующим в процессе выполнения двигательного действия участкам [4].

Развитие силовой выносливости эффективно за счет использования повторного метода в процессе тренировки с внешним сопротивлением до 40%. Особенностью силовой выносливости является выполнение упражнений на максимально возможное количество повторений.

Например, Никонов Ю.В. (2012) считает, что высокие показатели в соревновательной деятельности хоккеистов напрямую зависят от развития скоростных качеств, в которые включены такие понятия как стартовая скорость, скоростное маневрирование, умение применять различные технические приемы на высокой скорости, быстрота оценки игровой ситуации и принятие правильных решений, относящиеся к координационным способностям за счет вариативности двигательных действий.

При решении задач по развитию кондиционных способностей хоккеистов важно не только повысить работоспособность, но и развивать техническую подготовку.

Совершенствование технико – тактической подготовленности напрямую зависит от уровня развития кондиционных способностей, ведь их гармоничная взаимосвязь обеспечит стабильность спортивных достижений, для обеспечения, которого необходимо совершенствовать тренировочный процесс хоккеистов в группах начальной подготовки, подбирая более совершенные формы, технические средства и методы подготовки, позволяющие добиваться значительных результатов на соревнованиях с учетом возраста спортсменов [6].

Так, например, А.В. Зыков (2012) считает, что спортсмен в отдельно взятый момент может быть хорошо подготовлен только в определенном аспекте подготовки, что не совсем приемлемо, так как на протяжении всего сезона должна сохраняться двигательная активность и повышаться уровень технического мастерства спортсмена, при овладении новыми движениями.

В связи с этим необходимо использовать комплексную технологию по развитию координационных и кондиционных способностей хоккеистов на начальном этапе подготовки. Основная идея – это максимальное и всестороннее развитие физических качеств, разносторонняя подготовка игрока, способного решать широкий круг задач, предъявляемый спортивной деятельностью.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.2** | **Подходы к развитию координационных способностей** |

Развитие различных физических качеств хоккеиста играет огромную роль в становлении личности в целом, координационные способности занимают ведущее место в физической подготовке. Основное отличие координационных и кондиционных способностей в том, что КС связаны с подвижностью ЦНС, а кондиционные развиваются в разносторонней двигательной активности и комплексным упражнениях. Не случайно, в сложно–координационных видах спорта, набор детей для занятий с 5–6 летнего возраста, когда наступает завершающая стадия развития ЦНС. Но не смотря на это, используемые подходы при помощи современных технологий для развития физических качеств, способность к координации движений играет важнейшую роль в процессе физической подготовки [7].

КС имеют многообразные связи с кондиционными способностями и с двигательными умениями и навыками (техническая сторона выполнения упражнения).

Двигательно–координационные способности проявляются в согласованной работе различных органов и систем организма в решении задач различной двигательной сложности. В настоящее время достаточно широко используется метод оценки постурального баланса, использующийся в спорте высших достижений для профессионального отбора и оценки квалификации спортсменов, выявления уровня развития общих и специфических координационных способностей [8].

По современной технологии развития КС подготовка хоккеистов строится по четырем направлениям:

1. Интегрально в процессе кондиционной подготовки (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и их производных);
2. Интегрально в процессе технической подготовки;
3. Интегрально в процессе тактической подготовки;
4. Координационная подготовка как самостоятельный раздел.

Развитие различных компонентов координационных способностей помогают решить следующие задачи:

а) всестороннее развитие двигательной активности и компонентов координационных способностей в общей физической подготовке;

б) однонаправленное развитие отдельных компонентов координационных способностей.

Задачи, относящиеся к первой группе, как правило, решаются в процессе физического воспитания младших школьников. Формирование высокого уровня развития всех компонентов координационных способностей в процессе общего физического развития создает предпосылки для развития специализированных координационных способностей, определяющихся спецификой вида спорта.

Определяя специфику вида спорта, можно подразделить координационные способности на три различные группы.

*Первая группа.* Способность соизмерять параметры движений.

*Вторая группа.* Способности удерживания равновесия.

*Третья группа.* Способности относящиеся к межмышечной координации за счет приложения минимального количества мышечных усилий в выполняемом двигательном действии.

Координационные способности первой группы содержат в себе чувство прилагаемого усилия и пространственно- временные характеристики.

Вторая группа КС относится к поддержанию и удержанию статического и динамического равновесия.

Третью группы координационных способностей можно разделить на две части, к первой относится управлению мышечными усилиями, с помощью которых решаются различные двигательные задачи, характеристика второй части состоит из уровня напряженности мышц, не позволяющих формировать высокий уровень технического мастерства [9].

Понятие координационных способностей с точки зрения физической подготовки трактуется в функциях, выполняемых ЦНС. К таким функциям относят высокий уровень межмышечной координации, и способность преобразования простых форм двигательного действия в более сложные, которые определяются спецификой хоккея при формировании индивидуальных технических навыков.

По мнению М.П. Шестакова (2000) для хоккея ведущими координационными способностями являются:

- способность к согласованию;

- способность к ориентированию;

- способность к дифференцированию параметров движения;

- способность к равновесию;

- способность к реагированию;

- способность к перестроению и приспособлению;

- способность к определению ритма.

Разработка упражнений с использованием вспомогательных технических средств для тренировочных занятий при развитии координационных способностей следует подбирать таким образом, чтобы они соответствовали двигательным умениям хоккеистов. Для хоккеистов данного возраста огромное значение проявляется в упражнениях, оказывающих влияние на вестибулярный аппарат.

Например, А.А. Иванов (2005) считает, что развитие координационных способностей хоккеистов строится на всесторонней двигательной активности, включающей в себя обучение различным двигательным действиям в ходе игр и упражнений, способствующих быстрому переключению от одного действия к другому и развитию функций вестибулярного аппарата.

При планировании тренировочных заданий в тренировочном занятии с использованием вспомогательных технических средств по развитию координации рекомендуется выстраивать в следующей последовательности:

1. сложно – координационные упражнения (в зависимости от уровня развития КС);

2. акцент на быстроте и точности движений;

3. распределение и переключение внимания;

4. вестибулярный аппарат.

Развитие координационных способностей следует проводить преимущественно в первой половине занятия, пока организм не утомлен.

Интервалы паузы отдыха должны быть длительными, для полного восстановления организма спортсмена перед переходом к следующему виду упражнений.

Помимо этого, необходимо руководствоваться методическими рекомендациями:

1. разнообразие занятий;
2. варьирование применяемых усилий и условий;
3. регулировка нагрузки на организм [10].

Из-за отсутствия недостаточного количества времени на освоение новых технических навыков, главенствующим звеном методики развития координации становятся различные задания, проводимые в игровой деятельности тренировочного процесса для обеспечения роста согласования и перестроения движений.

Значимость развития координационных способностей играет большую строительную роль в физической подготовке хоккеистов младшего школьного возраста. Широкий набор различных двигательных умений и навыков (КС) помогает развить умение управлять телом и выполняемыми движениями. К тому же высокий уровень развития кондиционных и координационных способностей является важным компонентом в долгосрочном становлении спортсмена (Э.Р. Гарипов, 2014).

Список литературы.

1. Брызгалов, Г.В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств [электронный ресурс] / Г.В. Брызгалов // - 2012. – с. 1. - режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/effektivnost-metodiki-skorostnoi-podgotovki-yunykh-khokkeistov-na-osnove-ucheta-senzitivnost>
2. Ермаков, В. А. Структура и содержание скоростной подготовки юных хоккеистов 10–11 лет в годичном тренировочном цикле / В. А. Ермаков, Г. В. Брызгалов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 67.
3. Ozolina, L. Amateur and professionalice hockey player hydration status and urine specific gravity values before and after training in winter conditions / L. Ozolina, I. Pontge, I. Kisis // LASE Journal of Sport Science. – 2014. – Vol. 5. – № 2. – P. 55–63.
4. Уфимцев, А. В. Физические кондиции хоккеистов 17–18 лет в подготовительном периоде [Электронный ресурс] / А. В. Уфимцев, А. В. Плотников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 1. – С. 55–57. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=675087>
5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
6. Занковец, В. Э. Сравнительный анализ различных подходов к управлению физической подготовкой в хоккее / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Мир спорта. – 2016. – № 2. – С. 17–24.
7. Занковец, В. Э. Проблемы педагогической оценки координационных способностей хоккеистов / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 5. – С. 63–68.
8. Никонов, Ю. В. Анализ уровней двигательной активности высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа в официальных матчах / Ю. В. Никонов // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 17–21.
9. Абрамов, A.A. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А.Абрамов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2011. –№ 5 (75). – С. 49–52.
10. Григорьев, O.A. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе / О.А.Григорьев. 2001. – № 4. – С. 46 – 52.
11. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. - М.: Академия, 2009. 528 с.
12. Пожарова Г.В. Инновационные здоровьесберегающие технологии в педагогическом вузе // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 2 (30). С. 98-106.
13. Ратов И.П. Двигательные возможности человека: нетрадиционные методы их развития и восстановления. - Минск, 1994. 116 с