**Влияние акробатических упражнений на развитие координационных способностей у хоккеистов 5-7 летнего возраста.**

Василенко М.М.

*Муниципальное автономное учреждение дошкольного образования Пуровская районная СДЮСШОР «Авангард» г. Тарко-Сале.*

Введение: Техническая подготовка юных хоккеистов должна осуществляться за счет координационных движений и высокой устойчивости выполнения технических действий к различным факторам. Наибольшее количество этих аспектов, получило отражение в современной научной литературе и в практической работе тренеров. Вместе с этим хоккей, как один из самых сложнокоординационных видов спорта нуждается развитии различных видов координационных способностей.

 Анализ научно-методической литературы говорит о том, что проблема развития координационных способностей у юных хоккеистов, на данный момент остается малоизученной. Это обусловлено тем, что недостаточно изучена особенность проявления специальных координационных способностей у хоккеистов раннего возраста. В большом количестве работ предлагаемые средства и методики развития даются без учета индивидуальных особенностей ребенка, обусловленных спецификой вида спорта. У детских тренеров отсутствует обоснованная программа развития координации в спортивном зале и на льду. Все это приводит к тому, что дети при обучении определенному техническому элементу, используются неадекватные методические приемы, что в значительной мере снижает эффективность тренировочного процесса. Данная проблема послужила основанием поиска пути для целенаправленного подхода к решению поставленных тренером задач, связанных с развитием координационных способностей, необходимых для повышения эффективности технического мастерства юных хоккеистов. Недостаток теоретической разработанности данной проблемы неблагоприятно сказывается на практической стороне. В специальной литературе нет необходимых научно-обоснованных практических рекомендаций, связанных с развитием ловкости и координационных способностей.

 **Материалы и методы.** Координационные способности в детском хоккее занимают особое место. Это сложный комплекс двигательных способностей ребенка который имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами и навыками. Важным значением развития координационных способностей у детей является запас движений. Каждое новое движение которое изучает ребенок в некоторых моментах опирается на старые выработанные координационные способности, которое совместно с новыми умениями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условнорефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков овладеет хоккеист, тем самым наиболее легко он изучает новые типы движений и лучше приспосабливается к определенным условиям.

 Наиболее развитые координационные способности способствуют развитию навыков, за счет этого сокращается время их формирования.

И.И.Сулейманов и соавторы. [4] , для развития координационных способностей в хоккее отмечают следующие пункты:

1. Ориентационная способность.
2. Дифференцировочная способность.
3. Способность к равновесию.
4. Реагирующая способность.
5. Способность к перестроению движений.
6. Ритмическая способность.

 При обучении координационным способностям следует уделять особое внимание акробатике в спортивном зале. Первые тренировки проходят в спортивном зале для обучения техники ходьбы и правильной постановки стоп, а также прыжковые упражнения на акробатическом батуте. При этом особое внимание уделяется постановке стоп детей - это влияет на быстрое развитие обучения толчка коньком на льду. В связи с таким развитием двигательных навыков уже в возрасте 5-7 лет огромное значение начинают приобретать эстафеты с преодолением разнообразных препятствий. Препятствия должны быть подобраны с учетом подготовленности и возраста хоккеистов. Упражнения не должны быть очень легкими или слишком сложными. Препятствия ставят всегда в разном порядке, очередность их преодоления тоже изменяется, действия усложняются дополнительными заданиями [3].

 Для развития координационных способностей в тренировку юных хоккеистов необходимо вносить элементы из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, требующих обучить детей быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих занимающихся [1]. Обучая координационным способностям, юные хоккеисты получают представление об основных компонентах каждого движения - направления, амплитуде, напряжения, ритме и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

 Акробатические упражнения по разному влияют на организм юных хоккеистов, их особенность заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью акробатических упражнений наиболее эффективно развиваются способности детей ориентироваться в пространстве, а также чувство равновесия. Умение держать равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и правильного выполнения определенных технических действий в тренировочном процессе. Чтобы правильно держать равновесие своего тела, детям необходимо развивать динамическую и статическую координацию с помощью специально подобранных упражнений. Упражнения для поддержания равновесия способствуют развитию координации, владению собственным телом, выдержке и смелости, а также они помогают хоккеисту ориентироваться в пространстве. Особое внимание при обучении бегу уделяется в свободе движений ребенка, непринужденность в беге, правильной осанке. Далее, продолжая обучение над воспитанием свободного и легкого бега, необходимо научить детей ставить ногу с переднюю часть стопы, бежать в ритме. После этого необходимо перейти к обучению быстрого бега с высоким подниманием бедра, умению преодолеть различные препятствия во время бега [2].

 В тренировочном процессе юных хоккеистов виды прыжковых упражнений являются естественным типом для развития координационных способностей. Характеризуются они кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают ребенку концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, смелости, ловкости. Прыжковые упражнения приносят положительный эффект на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки подразделяются на прыжок в высоту, в длину, со скакалкой и прыжок с высоты. В раннем возрасте детям ставится задача научиться правильно, метко метать небольшие мячи. При правильном применении комплекса упражнений, связанных с метанием малого мяча, можно положительно повлиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание способствует точным, согласованным движениям кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомера и умению измерить свои усилия. Это формирует огромное значение при выполнении технических приемов хоккеиста.

 Упражнения в лазанье и перелезании развивают у ребенка силу определенных мышц, ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

 Упражнения с мячами состоят из перекладывания мяча из одной руки в другую в разных положениях, передач партнеру, бросков в ворота или иную цель, ловли мяча после подкидки или передачи от партнера.

 Упражнения в висе на перекладине либо упоре помогают развить способность к ориентированию в пространстве при нестандартном положении тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

 Подвижные игры в развитии координационных способностей юных хоккеистов занимают особое место. Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет развивать у ребенка одновременно несколько качеств. Развитие координационных способностей является важной предпосылкой для совершенствования техники хоккея.

 Катание на коньках - это сложный и в координационном плане вид движения. Хоккеист во время катания находится в определенной посадке - специфическом для игры положении тела. Посадка хоккеиста должна способствовать устойчивому положению игрока на льду, создать оптимальные условия для отталкивания и обеспечивать хоккеисту хорошую видимость площадки [5]. Во время катания на коньках каждая нога проходит фазы с определенной последовательностью их движения: отталкивание толчковой ноги, правильная постановка опорной ноги, прокат вперед на опорной и постановки конька толчковой ноги параллельно опорной с прокатом по льду и скольжением.

 Бег на коньках - является особым видом движения по льду, которое по разному влияет на организм человека, особенно ребенка, который приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Формирование правильного навыка в передвижении на коньках предусматривает использование целой системы специальных и подготовительных упражнений.

 На начальном этапе обучения соблюдаются последовательности приемов: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое выполнение 3 - 4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических условиях.

 **Заключение.** Развитие координационных способностей у юных хоккеистов является сложным, многогранным и длительным процессом. Большинство вопросов, связанное с развитием координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки, малоизучены и требуют экспериментальных исследований.

**Список литературы**

1. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учебное пособие. - М.: Б.и., 1983. - 67 с.

2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.

3. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - М.: ФиС, 1981. - 224 с.

Поурочный план экспериментальной программы для ДЮСШ по хоккею (возраст 8, 9, 10 лет ) / Сост: В.И. Кукушкин, В.И. Шугин, С.С. Порхачев,

4. М.С. Расин, И.И. Сулейманов /Под ред. М.И. Судата. - Омск: Б.и., 1990. - 126 с.

5. Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее. - М.: ФиС, 1966. - 67 с.