|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «Детско-юношеская спортивная школа № 1»  Методическая разработка  **Особенности развития координационных способностей юных хоккеистов**  Выполнил:  Яловой В.В.  тренер-преподаватель по хоккею  МБОУ ДОД «ДЮСШ № 1»  г. Прокопьевск 2014 г. |

**Особенности развития координационных способностей юных хоккеистов**.

  Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенности - сложные и возникающие неожиданно. Наиболее точным отражением уровня координационных способностей, по определению. Н.А. Бернштейна, является степень соответствия двигательных действий в окружающей обстановке.

           Сущность координации заключается в согласовании отдельных видов деятельности организма, обеспечивающих выполнение целостных физиологических актов. При известной условности в сфере двигательной деятельности можно выделить три вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

           Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной- согласованное напряжение и расслабление мышц, обеспечивающее двигательную функцию. Двигательная координация- это согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее  двигательной задаче, текущей ситуации и  функциональному состоянию организма.

            В структуре координационных способностей следует выделить:

            1) способность к овладению новыми движениями;

            2) умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими;

            3)способность к импровизации и комбинациями в процессе двигательной деятельности.

            Способность к овладении. новыми движениями особенно важна в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах, то есть там, где двигательная деятельность характеризуется особенно большим разнообразием и повышенной координационной сложностью.

            Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими проявляется в плавности движений, способности поддерживать равновесие. Это умение в равной мере значимо для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в самых различных видах спорта.

            Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности- один из важнейших факторов, определяющих результативность в спортивных играх и единоборствах, в сложнокоординационных видах спорта.

            Высокий уровень координационных способностей позволяет спортсмену быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость, проявлять необходимость движений в  соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

            Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности спортсмена, количества и сложности освоенных навыков, а также эффективности протекания психических процессов, обусловливающих эффективность управления движениями. Чем больше количество, разнообразия и сложность освоенных навыков, тем быстрее и  эффективнее приспосабливается спортсмен к неожиданным условиям, решает новые двигательные задачи, тем адекватнее реагирует на требования возникшей ситуации. Быстрота же и эффективность решения двигательных задач, в свою очередь, увеличивают двигательный запас спортсмена.

             Способность к правильному восприятию движений и возникших ситуаций существенно различаются в видах спорта, где соревновательная деятельность носит строго детерминированный характер (метания, спортивная гимнастика, плавание, бег), и где она носит в значительной  мере вероятностный характер (спринтерская велосипедная гонка на треке, индивидуальная гонка на шоссе, бокс, борьба, спортивные игры). Специфические требования к координационным способностям и деятельности анализаторов предъявляют плавание и водное поло, так как особенности работы в водной среде значительно усложняют процесс контроля и управления движениями.

            На координационные способности спортсмена особое влияние оказывают специализированные восприятия - чувства пространства, воды, льда, дорожки и т.п., уровнем развития которых во многом определяется умение спортсмена управлять своими движениями.

            На развитие координации движений оказывает влияние возрастные  изменения. От элементарных двигательных действий ребенок переходит к овладению сложными двигательными рефлексами, связанные с  перемещением тела в пространстве (ходьба, бег, прыжки и т. д.) Рационализм в ходьбе появляется у детей не ранее 8 лет. У 7-8 летних детей фаза переноса ноги начинается с ее сгибания в голеностопном суставе, а не в колене, как это происходит в более старшем возрасте.

            В период с 8 до 15 лет становится длиннее, а темп ходьбы снижается. Формирование перекрестной координации в движениях рук и ног при ходьбе продолжается в течение всего дошкольного периода. К 7 годам подавляющее большинство детей овладевает перекрестной координацией.

            В процессе формирования координированных движений, характерных для технически сложных видов спорта, по-видимому, встречаются все виды адаптивных перестроек, приводящих к целесообразной форме управления асимметричными движениями.

            В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в 10-11-летнем возрасте высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Младшие школьники отличаются хорошим восприятием новых движений, но оно носит преимущественно созерцательный характер.

            Ребенок выделяет наиболее запоминающиеся, бросающиеся в глаза детали движения, а существенные, важные части упражнения упускает. Точный анализ деталей движений подменяется в этом случае угадыванием правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с действиями других детей, а также под воздействием указаний тренера.

            У 10-11- летних детей наряду со способностью вырабатывать сложные дифференцировки отмечается слабая устойчивость к воздействию внешних, "сбивающих” факторов. Ребенок быстро теряет интерес к разучиваемому упражнению, если оно не вызывает у него положительных эмоций или потому, что слишком сложно и он может сразу его освоить.

            Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий ребенку усвоить главное в  содержании упражнения. После этого отдельные детали движения станут для него более доступными. Тренеру необходимо ставит пред ребенком конкретные задачи, чтобы он мог их правильно воспринимать и  выполнять.

            Успешность обучения сложным движениям во многом определяется методикой обучения. Необходимо научить ребенка выделять главное и  второстепенное в упражнении, анализировать и сопоставлять свои действия с  требованиями тренера.

            Свойственное 10-11-летним детям конкретно-образное мышление должно учитываться преимущественно на этапе начального овладения сложным двигательным действием. В этом случае наглядность, красочность самого действия, насыщение его конкретными, доступными для ребенка образами, делает обучение быстрым и эмоциональным.

            Младший школьный возраст является благоприятным периодом для заучивания новых движений, для пространственно- временного восприятия двигательно-временного восприятия двигательных действий

. В этом возрасте ребенок начинает тонко ощущать мышечного напряжения при выполнении координированных движений.

            С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом двигательных движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства избранной спортивной специализации.

            Одним их эффективных средств воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребенка является требование словесного отчета о  движении. В возрасте 11 лет ребенок может словесно описать выполненное упражнение. Его рассказ будет  тем объективнее, чем точнее и доступнее для понимания ученика окажется словесная характеристика упражнения, сделанная тренером.

            Именно в школьном возрасте центральное место занимают образовательные задачи, практическое решение которых связано с развитием координационных способностей.

            При этом обязательно соблюдать трех главных требований.

            Во-первых, в каждом осваиваемом двигательном действии должна быть достигнута точность движений. Процесс формирования двигательных умений и развития координационных способностей должен сопровождаться активизацией сознательности школьников.

            Во-вторых, добиваясь точности движений, не следует, однако, превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, важен сам процесс обучения новым или преобразования усвоенных двигательных действий. Как только он завершен, дальнейшее повторение упражнения становится лишним, поскольку перестает служить решению этой задачи.

            В- третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должно быть планомерным и системным. Систематизирующим началом этой работы является своевременное обязательное в младшем возрасте обучение основным слагаемым механизма координации движений; управлению пространственными, временными и силовыми характеристиками движений частей тела (во всех суставах, по всем осям), управлению типичными взаимосочетаниями движений - последовательность и одновременностью.

            Опираясь на умение точно управлять элементарными движения и  их сочетания, параллельно необходимо обучать белее сложным целостным движениям. В целостной системе рассмотренные пути накопления двигательного опыта и развития координационных способностей нельзя рассматривать как самостоятельные ступени воспитательно-образовательной работы, располагающиеся строго последовательно, одна за другой. С самого начала (уже с первого класса) они используются комплексно, но с таким расчетом, чтобы текущие частные достижения в координации элементарных движений использовались в очередном совершенствовании целостных двигательных умений и по мере их накопления в усложненных условиях.

            Важным условием эффективности развития координационных способностей является развитие "чувства” пространства, времени, а также характера и степени мышечных усилий.

            Без отчетливого восприятия пространственных, временных и силовых показателей собственных движений, а также внешних объектов и явлений, в частности, действующих лиц (партнеров, противоборствующих) и невозможно достаточно эффективное использование и развитие координационных способностей.

            Поскольку к началу школьного периода двигательный анализатор развит относительно слабо, но началось энергичное, естественное его развитие, особенно важно включение в орбиту сознания детей и развитие "темного” пока еще для них мышечного и суставно - связачного чувства. Оно, как существенный элемент комплексного анализатора, играет незаменимую роль в координационном упорядочении и совершенствовании движений, в  формировании осанки, в изменении и стабилизации поз, обеспечении равновесия тела, снятии лишнего тонуса мышц.

             Что касается равновесия и расслабления мышц, как относительно самостоятельных, но связанных с координацией движений, компонентов, то следует иметь в виду, что естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях.

            В целях предварительной подготовки к освоению сложных двигательных действий, особенно применяемых в ситуациях, содержащих элементы опасности, необходимо использование специальных упражнений. Главным требованием к ним, кроме обеспечения оптимальной постепенности в усложнении является ориентация на самостоятельные усилия занимающихся и отказ от приемов неуместной помощи путем создания дополнительной внешней опоры, исключающей эти усилия.

            Естественный рост показателей координационных способностей с 7 до 11 лет составляет для мальчиков 22,5-80,0% (в среднем 56,2%).

            Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

            Метание малых мячей в цель и на дальность являются ценными прикладными видами физическим упражнений. Кроме того, они больше, чем какие-либо другие упражнения развивают глазомер, мышечное чувство, меткость, т.е. весьма ценные свойства, характеризующие координационные способности человека.

            Несмотря на кажущуюся простоту и доступность, метание- одно из наиболее сложных в координационном отношении двигательных действий. Чтобы овладеть им, необходимо много тренироваться.

            Как показали исследования, младший школьный возраст является благоприятным для развития меткости. Поэтому включение в комплексную программу физического воспитания учащихся 1-4-х классов метаний полностью оправдано.

            Комплексный характер двигательно-координационных способностей не позволяет оценивать их по какому-либо одному  унифицированному критерию. При оценке степени их развития, учитываются различные внешние показатели. Среди них относительно наиболее общим является время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий, либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитывается степень координационной сложности действия и точность движений (во время, в пространстве и по величине усилий).

            При  характеристике техники двигательных действий, к их точности в процессе физического воспитания и в условиях жизненной практики предъявляются различные требования. Итоговая общая так называемая финальная точность действия при том, отдельные параметры движений жестко  не лимитируются (например, при поражении цели в играх с мячом, шайбой и т.д.) В этой связи надо иметь в виду , что для совершенной координации целостных двигательных действий требуется не только точность каких- либо отдельных параметров движений, но и  тонкое регулирование их соотношений в составе целого.

            Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной  напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Различают- тоническую и координационную напряженность.

             Тоническая напряженность (гипермиотония) характеризуется постоянным чрезмерным титаническим напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Координационная напряженность выражается в скованности,  закрепощенности движений, связанной с излишним включением в действие мышечных групп, в частности мышц-антагонистов и замедленным переходом мышц в фазу расслабления.

            Известно, что как тоническая, так и координационная напряженность серьезно препятствует формированию совершенной техники двигательных действия, ухудшает их общую результативность, сдерживает, в частности, проявления скорости и мощности движений, способствует утомлению (из-за излишних затрат мышечной энергии). Воспитание умения регулировать мышечный тонус и чередовать мышечное напряжение с расслаблением по ходу движений составляет существенный компонент физического воспитания.

            Улучшить сенсорные предпосылки для достижения пространственной и общей точности движений помогает и периодическое выполнение упражнений с ограничением (или исключением) зрительного самоконтроля. Как показали исследования, такой методический прием может способствовать повышению степени точности многих движений, как относительно элементарных, так и довольно сложных (метании предметов, поднимания штанги и т.д.), если они могут быть выполнены с ограничением зрения, без угрозы привести к травме. Временно, исключая зрительный контроль, предъявляют повышенные требования к функциям других сенсорных систем, прежде всего, по-видимому, к функциям проприорецепторов двигательного аппарата. Возможное при этом вначале некоторое ухудшение качества управления движениями нередко компенсируется в итоге значительным его улучшением.