

Реджепов Ж.К.

Старший преподаватель «Теория и методика зимних и сложно-технических видов спорта», Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

Аннотация. В статье рассматривается методика развития координационных способностей у детей 11–12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой. Проанализированы возрастные особенности, специфика проявления координационных навыков в хоккее и основные средства их совершенствования. Предложена экспериментальная программа, включающая комплексы упражнений, направленных на развитие координации. В ходе эксперимента установлено, что использование специализированных упражнений существенно повышает уровень координационной подготовки хоккеистов.

Rejepov J.K.

Senior Lecturer, "Theory and Methodology of Winter and Difficult-Technical Sports", Uzbek State University of Physical Education and Sports

DEVELOPMENT OF COORDINATION IN CHILDREN 11-12 YEARS OLD ENGAGED IN ICE HOCKEY

Abstract: The article discusses methods for improving coordination in children 11-12 years old who play ice hockey. It analyzes age-related characteristics, specific features of coordination skills in hockey, and main methods for their improvement. An experimental training program is proposed that includes a set of exercises aimed at improving coordination. The results of the experiment showed that the use of specialized exercises significantly improves the level of coordination in hockey players.

Актуальность. В хоккее с шайбой развитие координационных способностей имеет ключевое значение для успешного овладения

техническими и тактическими навыками. Умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры, эффективно взаимодействовать с партнёрами и своевременно реагировать на действия соперников требует от игроков высокой степени координации.

Цель исследования. Повышение уровня развития координационных способностей у детей 11–12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей.
2. Разработать программу упражнений для совершенствования координации.
3. Экспериментально проверить эффективность программы.

Возрастные характеристики. Подростковый возраст (11–12 лет) характеризуется активным ростом и развитием двигательной системы. В этот период дети обладают высокой пластичностью нервной системы, что создаёт благоприятные условия для совершенствования координационных навыков. Однако необходимо учитывать индивидуальные особенности, связанные с разным темпом физического развития.

Основные средства и методы. В ходе исследования были использованы следующие группы упражнений:

1. **Общие координационные упражнения:** акробатические элементы, челночный бег, упражнения на баланс и равновесие.
2. **Специальные упражнения:**
 - старты из различных исходных положений;
 - ведение шайбы с ограниченной видимостью;
 - броски шайбы в движении по мишеням.
3. **Игровые упражнения:** эстафеты с препятствиями, мини-игры с изменяющимися правилами.

Пример тренировочного комплекса Таблица 1:

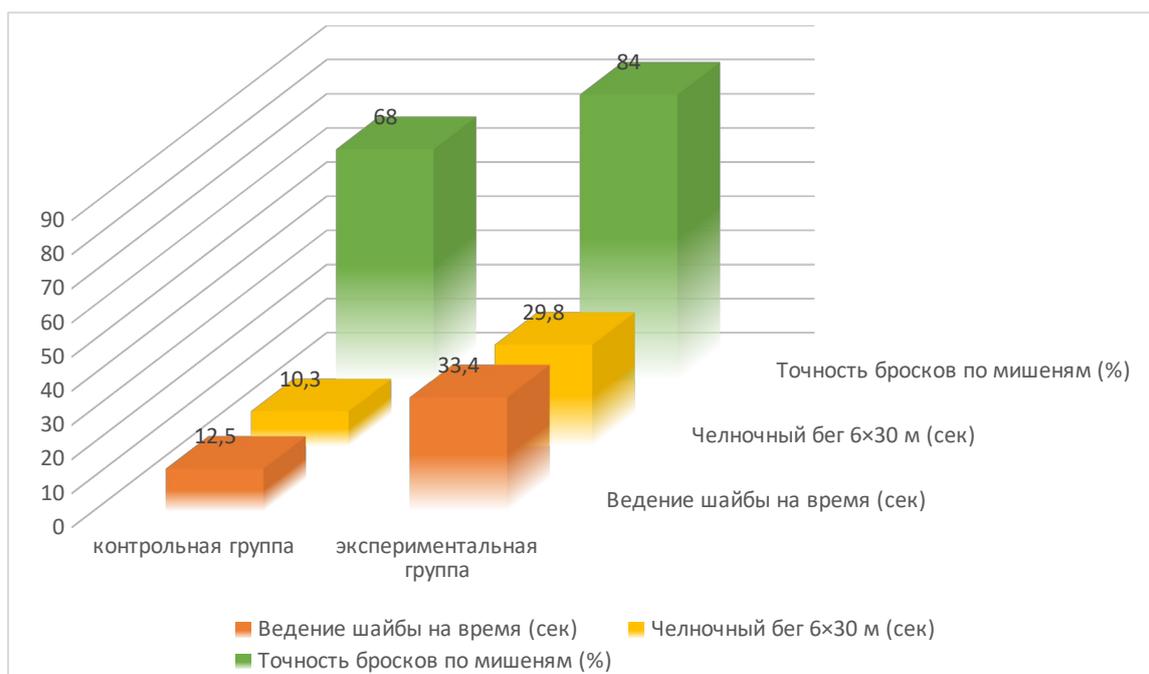
Упражнение	Длительность	Повторы	Интенсивность
Челночный бег 6×10 м	2 мин	3–4	Высокая
Ведение шайбы с обводкой конусов	3 мин	3	Средняя
Прыжки через барьер с поворотом на 180°	2 мин	2–3	Высокая
Броски шайбы в мишень	4 мин	5	Средняя
Кувырки и ускорение	3 мин	3	Средняя

Используемые методы:

- вариативность выполнения упражнений (изменение исходного положения, скорости выполнения);
- выполнение заданий с закрытыми глазами для активизации вестибулярного аппарата;
- создание соревновательной атмосферы для повышения мотивации.

Организация исследования. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев в хоккейной команде БИНОКОР города Ташкент. В исследовании участвовали 20 хоккеистов 11–12 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы.

Результаты тестирования Диаграмма 1



Обсуждение результатов. Внедрение специализированных упражнений позволило улучшить показатели координации в экспериментальной группе на 15–25% по сравнению с контрольной. Это подтверждает эффективность предложенной программы.

Заключение

Разработанная методика продемонстрировала высокую эффективность в развитии координационных способностей у хоккеистов 11–12 лет. Внедрение комплекса упражнений позволило улучшить такие показатели, как скорость ведения шайбы, точность бросков и время выполнения челночного бега. Это подчёркивает важность использования специализированных методов для совершенствования координационных навыков.

Эффективность программы заключается в её комплексном подходе, который включает общефизические, специальные и игровые упражнения, адаптированные под возрастные и физиологические особенности детей. Результаты исследования подтверждают, что регулярное выполнение предложенных упражнений способствует не только улучшению координации, но и общему физическому развитию юных хоккеистов.

Практическая значимость. Разработанная методика может быть рекомендована для использования в детских клубах, занимающихся подготовкой хоккеистов. Она легко адаптируется для других возрастных групп и уровней подготовки.

Перспективы исследования. В дальнейшем целесообразно изучить влияние методики на другие аспекты спортивной подготовки, включая выносливость и тактическое мышление, а также провести длительный мониторинг её эффективности на различных этапах подготовки хоккеистов.

Использованные источники:

1. Лях В.И. Координационные способности и их развитие в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

3. Савин В.П. Теория и методика физической подготовки юных хоккеистов. – М.: Спорт, 2017.
4. Khojiyev, S. (2022). Problems of technical training of young hockey players. Karakalpak Scientific Journal, 5(2), 1-7.
5. Реджепов Ж. (2023). Влияние экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 15-16 лет на этапе спортивной специализации. FAN-SPORTGA Ilmiy nazariy jurnal, (7) 26-31.
6. Реджепов Ж. (2024) Методика развития специальной выносливости у детей 7–9 лет, занимающихся хоккеем "Modern Science and Research" international scientific journal 1 458-469.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14366389>
7. Khojiev, S. (2023). Biomechanical characteristics of hockey players. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/376600210>
8. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. Scientific Bulletin of Namangan State University, 544-548.
9. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Hokkeychining asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko'rsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>
10. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). ХОККЕЙЧИНИНГ АСОСИЙ ТУРИШ HOLATI TEXNIK HARAKATLARI BIOMEXANIK TAHLILI KO'RSATKICHLARI. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827.
11. Каримов, А. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юкламасини оптималаштириш. Фан-Спортга, (7), 39-41 (2020).
12. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.
13. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. Internauka, 4(180), 75-77.
14. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спортга научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.