

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий
Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой
_____ Перепекин В.А.
« _____ » _____ 2018 г.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ХОККЕИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Белый А.В.
Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Барков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Ровнягин Л.А.
Директор ДЮСШ №2

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Понятие о координационных способностях, классификация, сенситивные периоды	6
1.2. Физиологические механизмы формирования и обеспечения координационных способностей	17
1.3. Специфика координационных способностей при занятиях хоккеем	26
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования	38
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	40
3.1. Возрастные закономерности и показатели уровня развития различных видов координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет	40
3.2. Особенности педагогического воздействия программы направленной на воспитание координационных способностей	45
3.3. Динамика прироста показателей развития координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет	48
ВЫВОДЫ	66
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных спортсменов является совершенствование координационных способностей (С.Д. Бойченко, 2012).

Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением совершенствования координационных способностей, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров. Вместе с тем, хоккей с шайбой, как один из сложно-координационных видов спорта, нуждается в создании системы целенаправленного развития различных видов координационных способностей.

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров показал, что проблема формирования, развития и совершенствования координационных способностей в хоккее с шайбой разработана недостаточно (В.А. Гатев, 2013).

Сведения о возрастных закономерностях и сенситивных периодах развития различных видов координационных способностей у хоккеистов носят несистематизированный характер. В практике работы тренеров по хоккею с шайбой отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса.

Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием координационных способностей у юных хоккеистов.

Цель исследования – выявить влияние методики Мудрука А.В., направленной на воспитание координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.

Объектом исследования выбран тренировочный процесс, направленный на совершенствование базовых координационных способностей детей, занимающихся хоккеем.

Предметом исследования методика воспитания координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование методики Мудрука А.В. в физической подготовке юных хоккеистов 8-9 лет, направленной на воспитание координационных способностей позволит целенаправленно формировать эффективность техники бега на коньках.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенных исследований позволят рекомендовать в практику тренировочного процесса применение комплексной программы тестирования уровня развития координационных способностей, а так же программу направленную, на совершенствование координационных способностей хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить начальный уровень координационной подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.
2. Определить наиболее эффективную методику воспитания координационных способностей юных хоккеистов.
3. Выявить влияние методики Мудрука А.В. на уровень развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА

1.1. Понятие о координационных способностях, классификация, сенситивные периоды

Анализ научно-методической литературы показал, что до настоящего времени не существует общепризнанного мнения по точному определению координационных способностей.

Понятие координации, подобно многим другим научным понятиям, возникло отрицательным путем - через наблюдение дискоординации. И, как все понятия, возникшие отрицательным путем, оно все время страдало отсутствием точного определения. Существует множество определений координации, характеризующих три основных вида: нервную, мышечную и двигательную.

По мнению автора Фарфеля В.С. (1998) под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи. Под мышечной координацией - согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становятся возможным движение. Под двигательной координацией - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующие двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

Понимая условность такого разделения, авторы Пидоря А.М. (2000), Верхошанский Ю.В (2001) рассматривают координационные способности как разновидность физических способностей, в основе функционирования которых лежат психофизиологические механизмы, обеспечивающие взаимодействие анализаторов ЦНС и нервно-мышечного аппарата.

Лях В.И. подразумевает под координационными способностями способность оптимально регулировать двигательные действия, точно,