

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепекин В.А.
« _____ » _____ 2017г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 8-9 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Серпинский В.В.

Научный руководитель _____ Барков С.В.

к.п.н., доцент

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.

заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СГО АУ «Дворец спорта
«Юбилейный»

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Понятие о координационных способностях, классификация, сенситивные периоды.....	5
1.2. Физиологические механизмы формирования и обеспечения координационных способностей.....	16
1.3. Специфика координационных способностей при занятиях хоккеем.....	25
Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	36
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1. Возрастные закономерности и показатели уровня развития различных видов координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет.....	38
3.2. Особенности педагогического воздействия программы направленной на воспитание координационных способностей	43
3.3. Динамика прироста показателей развития координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет	45
ВЫВОДЫ	62
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	73

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.

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.

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.

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

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.