



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
66,53 % авторского текста

Выполнил:
студент ОФ-414-106-4-1 группы
Саунин Никита Андреевич

Работа *рекомендована* к защите
« 11 » 05 2021
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:
кандидат биологических наук,
доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич

 Тюмасова З.И.



Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ	6
1.1 Понятия «координационные способности» и «ловкость»	6
1.2 Особенности двигательной деятельности хоккеистов	9
1.3 Методические приемы развития ловкости школьников	12
1.4 Построение тренировочного процесса у юных хоккеистов	19
Выводы по первой главе	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	27
2.1 Организация и методы экспериментальной работы	27
2.2 Методика развития координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки	33
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы	43
Выводы по второй главе	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов. Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в школьном возрасте. В последующем в развитии ловкости может наступить застой, если систематически не выполнять упражнения для ее совершенствования. Отсюда видно, что школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления. Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания.

Многими авторами подчеркивается сложная структура технических действий в хоккее. Мастерство хоккеиста связано с быстротой и точностью выполнения приемов техники. На скорость и точность оказывает влияние не только сама техника (способ), но и процесс организации движений. Совершенствование технического мастерства хоккеиста непосредственно

связано со становлением быстроты и точности двигательных действий. В связи с этим, считается методически целесообразным сосредотачивать усилия на наиболее важных движениях и наиболее выгодных способах быстрого их выполнения.

По мнению ведущих специалистов, совершенствование «скоростной» техники должно проходить в условиях максимально возможного развития точности и быстроты, достижения оптимальной амплитуды движений, с учетом особенностей техники в игровых условиях.

Цель исследования – определить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.

Объект исследования – процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования – средства и методы развития ловкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся хоккеем.

Гипотеза исследования:

Разработанная методика воспитания координационных способностей у хоккеистов в тренировочном процессе будет эффективной, если:

- подобрать оптимальные средства и методы воспитания координационных способностей у хоккеистов в тренировочном процессе;
- учитывать направленность учебно-тренировочного процесса во всех его периодах;
- определить соответствующие допустимым границам индивидуально дозированные нагрузки для хоккеистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать характеристику координационных качеств и ловкости у хоккеистов.
2. Изучить средства и методы воспитания Координационных способностей у хоккеистов в учебно-тренировочном процессе.

3. Рассмотреть методические особенности построения учебно-тренировочного процесса хоккеистов.

База исследования:

Дворец спорта «Трактор», г. Челябинск, ул. Савина 1.

Спортивный объект включает в себя 2 хоккейные площадки, тренажерный и спортивный залы.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Анализ теоретической и методической литературы (июнь - сентябрь 2020г).

2. Разработка методов развития координации. Проведение эксперимента (сентябрь 2020г. - март 2021г.).

3. Подведение итогов эксперимента, оформление исследования (март - май 2021г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ

1.1 Понятия «координационные способности» и «ловкость»

Среди многообразия двигательных качеств особое место занимает ловкость. Это сложное качество имеет самые многообразные связи с остальными физическими способностями и двигательными навыками.

Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Под ловкостью понимают:

- Способность овладевать сложными двигательными координациями.
- Быстро обучаться и совершенствовать спортивное движение.
- Быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость, как двигательное качество, включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений,
- дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление)
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

У специалистов по проблеме «координационных способностей» нет единства взглядов не только в вопросе о том, что вообще понимать под ловкостью и координационной способностью, но и в том, сколько координационная способность, вообще говоря, существует, какова их классификация и структура.

В развитии координационной способности решающее значение отводится социальным факторам, условиям жизни и деятельности человека.

Способности существуют только в развитии и возникают лишь в процессе конкретной деятельности. Природной основой координационной способности являются анатомо-физиологические задатки: уровень развития и соотношения сигнальных систем, природные свойства анализаторов, свойства нервной системы, отдельные уровни центральной нервной системы.

Целенаправленное и систематическое формирование координационной способности, по мнению авторов, необходимо осуществлять в тесной связи с физическим (кондиционным), технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов [1;4;19;20].

Ловкость есть самостоятельная система координационной способности, которую, в свою очередь, следует рассматривать в более широкой системе управления движениями со стороны ЦНС [4; 19]. Разные координационные способности в большей мере обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования) и в меньшей морфологическими и биохимическими факторами.

Не случайно Н.А. Бернштейн метко определил ловкость как «царицу управления движениями» [1]. В системе управления движениями одним из основных понятий, на понимании которого строятся другие, является понятие «координация движений». Это понятие взято в качестве

отправного для определения понятий «координационная способность» и «ловкость» [1; 19]. В этой связи под координационной способностью мы понимаем свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Таких свойств четыре: правильность (т.е. адекватность и точность), быстрота (т.е. своевременность), рациональность (целесообразность и экономичность) и находчивость (стабильность, инициативность). Совокупность данных свойств, присущих координационной способности, образует качество ловкости. Итак, ловкость (как более общее понятие, чем координационная способность) – это качество управления движениями, обеспечивающее правильное (т.е. адекватное и точное), быстрое (своевременное), рациональное (целесообразное, экономичное) и находчивое (стабильное и инициативное) решение двигательной задачи. Координационные способности проявляются в управлении и регулировке двигательных действий через любое из названных свойств, а ловкость – только через свойство находчивости в совокупности с другими свойствами [21]. Такое широкое определение ловкости соответствует пониманию ловкости имеющемуся в трудах Н. А. Бернштейна (1991), и в принципе не противоречит содержанию, обычно вкладываемому в определения ловкости данные другими авторами. [5;10;23]. Однако, свойства, включенные в приведенное определение ловкости, выступают как существенные и в тоже время как необходимые и достаточные свойства, дающие ей вполне законченную определенность. Данное определение ловкости показывает, что ее нельзя, по-видимому, рассматривать как физическое качество (способность). В то же время о ней правомерно говорить, как о комплексном психомоторном (двигательном) качестве, совокупности координационных способностей [19].

Ловкость значительно зависит от деятельности анализаторов в частности двигательного. Чем совершеннее способность человека к

точному анализу движений, тем выше его возможности к быстрому овладению движениями и их перестройке.

Делая вывод из всего вышесказанного можно сказать, что для того чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей, составляющих это физическое качество.

1.2 Особенности двигательной деятельности хоккеистов

Одной из важных задач в хоккее является задача определения траектории и скорости полета шайбы и умение своевременно «выйти на шайбу» – занять удобное исходное положение для приема шайбы, удара, передачи. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

«По мнению Карпеева А.Г ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение предается пространственной точности движений, крайне необходимой при передачах, финтах, ударах» [9].

Еще одна отличительная черта хоккея – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Хоккеист должен учитывать расположение игроков на поле (своих и противника), предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действия игроков, значительно повышаются.

Итак, специфика хоккея требует, чтобы в методике было отражено следующее:

– развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью полета шайбы;

– развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение моментом собственно воздействия клюшкой на шайбу. Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема;

– развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления. При недостаточном развитии этих качеств обучение тактическим действиям будет носить характер заучивания тактических комбинаций, схем и применяться в игре формально, без творческого преобразования [13; 17].

Характер игровой деятельности хоккеиста обусловлен мгновенной сменой ситуации соревновательной борьбы, протекающей непрерывно. Кратковременные интервалы отдыха, в пределах 10-15 сек., недостаточны для развертывания восстановительных процессов в организме спортсмена.

Величина нагрузок, состоящих из физических и эмоциональных напряжений, характеризуется чрезвычайной изменчивостью и зависит от многих факторов: индивидуальной и командной технико-тактической и физической подготовленности, значимости и масштабности соревнований и т.д.

В моменты остроконфликтных игровых ситуаций у запасных игроков частота сердечных сокращений достигает 130-150 уд/мин., а у полевых игроков 180-200 уд/мин., что не всегда объясняется адекватностью физических нагрузок. В значительной степени это увеличение можно отнести за счет повышения эмоциональной напряженности [4; 20]. Тем не менее, многократное выполнение ускорений и прыжков оказывает значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, вызывая чрезвычайно высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системе хоккеиста [7; 10].

Специфика двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом ритме мышечных сокращений, предопределяет значительные морфофункциональные изменения в

деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах игрока. В частности, повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения и др. Кроме того, сокращается латентный период простой и сложной зрительно-двигательных реакций. В процессе тренировки повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц - сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. В результате высота подъема ОЦТ хоккеистов составляет 70-90 %.

Весьма заметного увеличения достигают показатели становой силы хоккеиста, развивающейся при баллистических ударных движениях по шайбе в безопорной фазе [9; 13].

Большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок оказывает значительное физиологическое воздействие на функции внутренних органов: обмен веществ, кровообращение, дыхание, выделение и др. Об этом убедительно свидетельствуют данные изменения веса хоккеистов в процессе ответственных соревнований. В среднем потеря веса после таких состязаний составляет от 1,5 до 2 кг. Большие энерготраты хоккеистов позволяют отнести их нагрузки к нагрузкам субмаксимальной мощности [4; 7; 10].

Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуются планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Нельзя пускать вопросы развития ловкости и координационных качеств на «самотёк». Родители, которые заинтересованы в успешной спортивной карьере своих детей должны самостоятельно и целенаправленно помогать своему ребёнку достигнуть максимального уровня развития этих физических качеств начиная с самого младшего возраста. И начинать можно с 2-3 лет.

Таким образом, мы должны целенаправленно развивать ловкость с 6-7 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения, выполнять как можно больше упражнений для воспитания координации движений.

1.3 Методические приемы развития ловкости школьников

Для развития двигательно-координационных способностей (ловкости) авторы Л.П.Матвеев, Е.Н.Вавилов и др. рекомендуют разнообразные методические приемы:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений.

Для развития ловкости в физическом воспитании и спорте используют следующие методы.

1. Стандартно-повторного упражнения;
2. Вариативного упражнения;
3. Игровой;
4. Соревновательной.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, т.к. овладеть такими

движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Для развития ловкости у детей этого возраста очень эффективны игровой и соревновательный методы. Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Поэтому целесообразно включать регулярно в уроки физкультуры разные подвижные игры, эстафеты с направленным развитием ловкости и др. физических качеств.

Необходимо учитывать особенности регулирования нагрузок и отдыха в упражнениях, специально ориентированных на улучшение развития ловкости: их число и частоту повторений в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей.

Выполнение упражнений, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, лучше всего проводить в начале основной части занятия.

«Л.П. Матвеев в количественном процессе воспитания способностей, от которых зависит точность движений, лишь условно выделить отдельные стороны выделяет особенности проявления «чувства пространства» в двигательной деятельности». Он подчеркивает, что «восприятие пространства» и оценка пространственных параметров движений тесно связаны с активным включением «мышечного чувства», отсюда понятно, что совершенствование «чувства пространства» в процессе физического воспитания осуществляется в единстве с совершенствованием способности соблюдать заданные пространственные параметры движений.

Профессор В.И. Лях в своих работах выделяет основной методический подход на совершенствование этой способности: системное

выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Автор предлагает наиболее типичные упражнения на ориентирование:

- ходьба, бег, ведение мяча (рукой, ногой) по линии и разметкам;
- прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга;
- бег с преодолением препятствий и т.д.,
- почти все игровые упражнения (особенно с несколькими мячами и участками).

Одним из слагаемых комплексного процесса воспитания ловкости является воспитание способности поддерживать равновесие тела, балансировать в статических и динамических положениях, обусловленных жизненными различными ситуациями (статические упражнения - стойки в спортивной гимнастике; динамические - бег, прыжки и др.).

Способность быстро перестраивать двигательную деятельность у детей младшего возраста является очень важной. Способность к перестроению – это «умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям».

В теории и методике физического воспитания это способность рассматривается как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость и сейчас она представляется одной из важнейших обобщенных координационных способностей человека.

Ребенок быстрее и эффективнее перестраивает двигательные действия в одних условиях, способен так же эффективно перестраивать их в других, подобных условиях, внезапно изменившейся обстановки. Наряду с этим следует различать специфические проявления в данной способности.

Для формирования этой способности наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку. Это аналитические и синтетические координационные упражнения подвижных и спортивных игр.

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности это не эпизоды, одна из стержневой линии в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств.

Таким образом, педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Для совершенствования координационно-двигательных качеств применяются различные комплексы упражнений:

1. Комплекс упражнений общего воздействия, способствующий развитию акробатической ловкости.

Основная направленность данной группы упражнений (игр, эстафет) должна быть следующей: максимально быстро (мгновенно) включиться в выполнение задания.

В зале, на земле:

1. После 2-3 кувырков вперед (назад) занять определенное место на расстоянии 8-10 м.
2. После поворотов (на 180, 270, 360 град.) через правое (левое) плечо занять указанное место.
3. То же, что в упр.1+2, доставить предмет в указанное место.
4. Упр. 1, 2, 3 в форме эстафеты.

5. Во время выполнения кувырков, поворотов тренер говорит о дальнейших действиях.

6. После кувырков, поворотов, лежа на полу с закрытыми глазами должен ответить: где находится дверь? окно? др. предметы.

7. То же, что и упр. 6, но стоя на голове, с закрытыми глазами.

8. Кувырок назад и вперед.

9. Приземление на руки из положения стоя на коленях.

10. То же, но из положения стоя спиной вперед с поворотом.

11. Из седа кувырок назад через стойку на руках.

12. Имитация падения-переката на спину.

13. Группировка и перекаты на спине.

14. Кувырок боком.

15. Кувырок через плечо с разбега.

16. Имитация переката после перемещения в сторону.

17. «Колесо».

18. «Арабское сальто».

Методические рекомендации: большинство упражнений должно выполняться на гимнастических матах.

2. Комплекс упражнений общего воздействия для воспитания прыжковой ловкости.

Развитие ловкости у хоккеиста осуществляется главным образом в двух направлениях: во-первых, необходимо развивать так называемую прыжковую ловкость, связанную с умением владеть своим телом в безопорном положении; во-вторых, хоккеисту нужно совершенствовать акробатическую ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, перекатах и кульбитах во время игры.

1. Прыжок, прогнувшись с подкидного мостика.

2. То же, но спиной вперед.

3. Прыжок с подкидного мостика с группировкой в воздухе.

4. Прыжок с подкидного мостика с фиксацией положения: ноги врозь, руки в стороны.

5. Прыжок с подкидного мостика с доставанием ног руками.

6. Прыжок с подкидного мостика с вращением туловища вокруг вертикальной оси на 90, 180, 360° .

7. Надевание и снятие колец в прыжке.

8. Опорный прыжок.

9. Многократные прыжки через автопокрышки.

10. Прыжки через перевернутые ворота.

3. *Упражнения с шайбой в сочетании с выполнением акробатических элементов:*

1. Поворот - бросок в мишень (борт), поворот - партнер передает шайбу, прием - приседание (падение) на одно или два колена - поворот в другую сторону - прием - передача или бросок.

2. В круге вбрасывания хоккеисты (не менее 5) производят ведение шайбы. Партнеры перемещаются различными способами в другом круге, По сигналу тренера - капитана (приседание, поднимание руки, клюшки) водящие производят передачу *своему* партнеру в другой круг и продолжают передвигаться в своем кругу:

а) после передачи следуют в противоположный круг, а принявшие шайбу перемещаются на их место,

б) после передачи ждут обратную передачу,

в) после передачи ускоряются до синей линии,

г) после ускорения возвращаются в свой или другой круг.

3. И.П. то же, что в упр. 2:

а) ведения спиной вперед,

б) ведения неудобным или обратным хватом,

в) ведения с приседаниями, падениями.

4. И.П. то же, что в упр. 2:

а) партнеры перемещаются в одной зоне,

- б) партнеры в средней зоне,
- и) партнеры перемещаются по всей площадке.

5. Во время тренировочной игры по свистку (лучше жестом) происходит смена составов (без остановки). Задание: первым у шайбы должен быть тот, на чьем месте находится шайба. Остальные занимают свои позиции согласно ситуации и амплуа.

6. После кувырков, вращений, падений, прыжков с кувырками выполняются:

- а) передачи,
- б) броски,
- в) ведения,
- г) ускорения и другие технические действия.

Во время выполнения кувырков, вращений и т. п. тренер задает вопросы: какая рука у него поднята, какой у него хват клюшки, и т.д.?

7. Сочетания: кувырок ведение, кувырок-ведение-кувырок-ведение в другую сторону, кувырок-бросок-кувырок-передача-кувырок.

8. Поворот на (90, 180, 270, 360 град.) через правое (левое) плечо - прием шайбы передача - поворот - прием-передача,

9. Передачи. 1-2-3, 3 передает 2, 2 поворачивается и делает передачу перемещающемуся в диам. 5-8 м 1, получает передачу от 1, поворот и передает 3:

- а) 1, 3 перемещаются приставным шагом, двигаются по кругу в одном и разных направлениях,
- б) меняется расстояние между передающими,
- в) меняется способ приема и передачи.

Пример на открывание. Необычные исх. положения: задание дается в этом положении и сразу идет выполнение. Лежа на льду по сигналу кувырок, поворот или два занять любое место.

10. Прыжок через препятствие, ускорение, удар в мишень.

11. Удар в цель, кувырок, удар в цель, поворот на 360^0

Методические рекомендации: Задания на точность дифференцирования параметров движений и точности соизмерения усилий при ударных движениях должны выполняться по методике «контрастных или сближаемых заданий». Для этого варьируется расстояние до цели или размер мишени; меняется способ выполнения технического приема; изменяется размер и вес шайбы (блины от штанги); вводится усложнение в виде сопротивления партнера или дополнительного движения; выполнение упражнения без зрительного контроля; выполнение точностных действий на фоне утомления; изменение скорости и ритма упражнения.

1.4 Построение тренировочного процесса у юных хоккеистов

Специалисты, работающие в детском и юношеском хоккее, часто задают вопросы, среди которых можно выделить два изначально основных: В каком возрасте ребенку следует начинать обучение хоккею? Какова должна быть направленность тренировочных нагрузок в разных возрастных группах? Отдельно дискутируется тема оптимального количества тренировок в неделю у хоккеистов различных групп подготовки.

В настоящее время широко распространено ошибочное мнение о необходимости как можно более раннего начала занятиями хоккеем. Так в России по примеру зарубежных коллег из Канады детей ставят на коньки уже в 3 года. При этом, на отборочных просмотрах в хоккейные школы тренеры отдают предпочтение тем кандидатам, которые уже в возрасте 5-6 лет владеют базовыми навыками катания на коньках. А если ребенок приходит в хоккейную школу в более старшем возрасте во многих школах без наличия хоккейного стажа, он не будет допущен даже к просмотру. Противоположный пример можно видеть в скандинавских странах, когда хоккеем дети начинают заниматься в возрасте 8 лет и позже, что не мешает им попадать в элиту мирового хоккея и представлять свои страны в сильнейших лигах мира. В пример поздней специализации можно

привести ряд известных титулованных хоккеистов. Оуэн Нолан – канадский хоккеист, член сборной Канады, был выбран первым номером на драфте НХЛ и сыграл 18 сезонов в лиге, впервые встал на коньки в возрасте 9 лет. Известный канадский хоккеист Эд Жовановски начал заниматься хоккеем в возрасте 11 лет, что не помешало ему вместе со сборной Канады завоевать золото Олимпийских игр в 2002 году и долгое время успешно выступать в Национальной хоккейной лиге. Президент ФХР, трёхкратный олимпийский чемпион, выдающийся советский хоккейный вратарь Владислав Третьяк начал заниматься хоккеем в 11 лет.

На международной научно-практической конференции по проблемам подготовки юных хоккеистов, которая прошла в Музее хоккейной славы 23-24 ноября 2017 года, выступали известные хоккейные специалисты. Среди прочих выступал тренер юниорской сборной России Сергей Голубович, который в своем докладе упомянул, что программы подготовки хоккеистов за рубежом, в частности в Канаде, предусматривают не более 3 ледовых тренировок в неделю для хоккеистов 6-7 лет. В этом же направлении его мнение поддерживает и тренер молодежной сборной Дании Олаф Эллер.

Основная проблема ранней специализации, по мнению тренеров, заключается в том, что занятия хоккеем с раннего возраста (3-5 лет) способны загубить у детей интерес к данному виду спорта. Однако это не отражает всю суть имеющихся проблем, связанных с ранним началом занятий хоккеем. В частности при раннем начале занятий хоккеем не учитываются физиологические особенности развития организма – активный рост костей и мышечных структур, формирование связочного аппарата и т.п. Неучтение данных аспектов провоцирует снижение темпов роста ребенка, а также появление пограничных и патологических изменений в костных и мышечных структурах организма. Еще одна проблема кроется в возможности эффективного освоения ребенком тренировочных заданий. Необходимо понимать, что процесс подготовки

хоккеиста требует от ребенка осознанного отношения к тренировочному процессу и желания учиться. И если ребенок в связи со своими возрастными особенностями не понимает, что от него требуется при выполнении того или иного упражнения, эффективность выполняемой им работы будет стремиться к нулю.

Рассматривая вопрос – «Какова должна быть направленность тренировочных нагрузок в разных возрастных группах?» – следует отметить, что большинство тренеров уверены в необходимости изначальной постоянной работы над развитием так называемых «физических качеств» спортсмена (создание «базы» для последующего роста спортивного мастерства – по Л.П.Матвееву), именно их ставя во главу угла подготовки хоккеистов. Акцент на развитие в тренировочных занятиях на не существующих на самом деле «физических качеств» (следует говорить не об абстрактных «физических качествах», а о комплексных характеристиках конкретных движений), не приводит к росту спортивного мастерства хоккеистов. Более того, в силу неограниченности ресурсов и возможностей организма, выполнение спортсменом тренировочной работы, по своей специфике отличающейся от соревновательной хоккейной работы, обуславливает нецелевой расход этих ресурсов и возможностей атлета, снижая его спортивный потенциал и в конечном итоге превращая даже самого потенциально талантливого хоккеиста в обычного середняка. Более того, в процессе многолетней подготовки хоккеистов, к ним в большей степени предъявляются требования по улучшению в первую очередь именно их «физической» подготовленности – которая зачастую осуществляется в ущерб технической подготовки хоккеистов. В результате несоответствие между «физическим развитием» и мастерством хоккеистов приводит к недостаточной обученности выпускников хоккейных школ и скорому завершению их спортивной карьеры.

Соответственно, отвечая на поставленный выше вопрос, мы утверждаем, что в первую очередь нужно обучать юных хоккеистов правильному выполнению специфических двигательных актов – технических хоккейных приемов – с соблюдением принципов целенаправленности, целесообразности и систематичности при выборе соответствующих средств и методов тренировки.

В подтверждение вышесказанного стоит привести слова канадского специалиста Финна Шона, работающего в настоящее время в спортивной школе «Локомотив» (Ярославль), который в ходе своего доклада на конференции по проблемам подготовки хоккеистов отметил следующее: «Не важно насколько физически и тактически развит хоккеист, он никогда не станет профессионалом, если не умеет кататься и не владеет многими другими техническими составляющими». По мнению указанного специалиста, основными требованиями в организации построения тренировочного процесса среди прочего являются: постоянное обучение различным техническим составляющим (катание, владение шайбой, броски и т.п.) на всех этапах подготовки хоккеистов; многократное повторение хоккеистами осваиваемых ими технических приемов – под пристальным контролем со стороны тренера, который должен препятствовать неправильному выполнению хоккеистами предлагаемых им упражнений; увеличение плотности тренировочных занятий за счет организации работы хоккеистов по «станциям»; снижение простоев у хоккеистов во время тренировочных занятий, организация работы по станциям (таким образом, одновременно отрабатывается несколько элементов и задействовано большее число хоккеистов).

Отдельные условия и требования в построении тренировочного процесса были озвучены отечественными и зарубежными хоккейными специалистами на конференции, проводимой Федерацией хоккея России осенью 2019 года. Тем не менее, при ответе на вопрос о принципах и законах подготовки юных хоккеистов стоит акцентировать внимание на

основных аспектах. Эффективность построения тренировочного процесса напрямую зависит от соблюдения двух составляющих: законов системной физиологии и современных основополагающих принципов спортивной педагогики. То есть, законы системной физиологии (законы адаптации в частности) - являются естественнонаучной основой тренировочного процесса.

Согласно реально действующим законам адаптации:

1. Организм всегда работает как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен.

2. Любая деятельность организма предельно специфична как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам работы организма. В целом эта специфичность определяется структурой и характеристиками самой деятельности и уровнем функциональной готовности организма к ее совершению. Не существует движений «вообще», и с этих позиций следует признать «незаконным» существование в спортивной педагогике терминов «общая физическая работоспособность» и «общая физическая подготовка». Повышение уровня тренированности спортсмена зависит от позитивных (по отношению к требованиям данного вида спорта) структурно-функциональных (адаптационных) изменений в физиологических компонентах, обеспечивающих специфическую (соревновательную) деятельность организма атлета. При этом позитивность или негативность таких изменений всегда должна оцениваться по их влиянию на результаты соревновательной деятельности.

3. Адаптационные изменения в организме спортсмена всегда соответствуют специфике осуществляемой им тренировочной деятельности. При этом насколько специфичны двигательные акты, осуществляемые спортсменом в процессе тренировки, столь же специфичны энергетические и субстратные затраты организма,

совершающего некую конкретную работу, и столь же специфичны восстановительные процессы. И соответственно, как нет «движения вообще», так не может существовать «восстановления вообще».

4. Стабильные системы конкретных двигательных актов формируются в результате многократного стандартизованного повторения конкретных движений. Данное положение крайне важно для его использования в работе над освоением атлетами технических элементов спортивных движений, равно как и для работы над повышением уровня специальной тренированности спортсменов.

Обучение конкретному движению (техническому элементу) происходит в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки в развитии навыка), закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности: а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали; б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки в развитии навыка). Длительность задержки в развитии навыка обусловлена двумя причинами:

→ а) «внутренней», связанной с адаптационными изменениями в организме;

→ б) «внешней», вызванной неправильной методикой обучения.

3. Закон угасания навыка. Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык или другой по специфике формируемый навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления требуемого спортсмену навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий. Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся или формируемый навык затрудняет образование требуемого спортсмену двигательного навыка. Это происходит при отсутствии сходства в основных звеньях двигательных актов.

Соблюдение вышеперечисленных принципов и законов – единственный способ достижения желаемого роста спортивного мастерства юных спортсменов, проявляющееся в обучении множественным составляющим хоккея, которые в конечном итоге формируют спортивный результат, за минимально необходимым промежутком времени, искусственно не удлиняя процесс обучения конкретным хоккейным элементам.

Выводы по первой главе

Среди многообразия двигательных качеств особое место занимают ловкость и лежащая в ее основе координация. Эти сложные качества имеют самые многообразные связи с остальными физическими способностями и двигательными навыками.

Главное для развития ловкости – разнообразие движений. В индивидуальных занятиях разнообразие движений достигается благодаря периодической смене упражнений. Одни и те же развивающие упражнения в зависимости от характера, дозировки, темпа, величины преодолеваемого сопротивления, вариативности, амплитуды и наличия новизны, могут быть направлены на развитие разных качеств.

Ловкость и координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в школьном возрасте. Если систематически не выполнять упражнения для ее совершенствования, то в последующем в развитии ловкости может наступить застой. Поэтому школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека.

Включение в тренировочную программу специально подобранных комплексов координационных упражнений, используемых в процессе общей физической подготовки, позволило на достоверном уровне повысить точность технических двигательных действий юных хоккеистов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

2.1 Организация и методы экспериментальной работы

Исследовательская работа проводилась на базе исследования:

Дворец спорта «Трактор», г. Челябинск, ул. Савина 1.

Спортивный объект включает в себя 2 хоккейные площадки, тренажерный и спортивный залы.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Анализ теоретической и методической литературы (июнь - сентябрь 2020г.).

2. Разработка методов развития координации. Проведение эксперимента (сентябрь 2020г. - март 2021г.).

3. Подведение итогов эксперимента, оформление исследования (март - май 2021г.).

В исследовании принимали участие хоккеисты 8-9 лет, группы начальной подготовки.

После исходного тестирования 1-я группа стала заниматься по экспериментальной программе, 2-я группа продолжала выполнение учебно-тренировочной программы. В занятия экспериментальной группы были включены специальные комплексы упражнений, разработанные для повышения уровня развития координационных способностей у детей 7-8 лет, занимающихся хоккеем.

В эксперименте принимали участие: контрольная группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек. Возраст игроков составлял 8-9 лет.

Методы исследования

На первом этапе был проанализированы и обобщены материалы научной и научно-методической литературы по проблеме исследования.

Была усовершенствована методика начальной подготовки юных хоккеистов 8-9 лет за счет применения комплексов упражнений на развитие координационных способностей и гибкости на экспериментальной группе, тогда как контрольная группа тренировалась по общепринятой методике для хоккеистов группы начальной подготовки второго года обучения. Для хоккеистов экспериментальной группы был включен комплекс гимнастических упражнений в зале.

На втором этапе был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который заключался в апробации данной методики подготовки юных хоккеистов 8-9 лет. Для подтверждения эффективности данной методики с детьми обеих групп были проведены контрольные тесты, определяющие уровень развития специальной физической подготовленности.

На третьем этапе был проведен формирующий эксперимент, анализ и обобщение полученных экспериментальных данных.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности был использован метод педагогического тестирования.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности проводился в сентябре 2020 года. Перед началом спортивного года в хоккейной школе определили исходные данные по всем физическим качествам. Оценивали уровень развития:

- быстроты движений (бег на 30 м);
- скоростной выносливости (бег на 300 м);
- скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 с из положения лежа);
- гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя).

Оценка уровня общей физической подготовленности проводилась в соответствии с нормативами по ОФП для детей 7-ми лет, занимающихся (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормативы определения уровня общей физической подготовки юных хоккеистов 8-9 лет

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м, с	6.2	6,0-6,1	5,8-5,9	5,6-5,7	5,5 и менее
2	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	10	11-12	13-16	17-18	19 и более
3	Бег на 300 м, с	80	78-79	76-77	73-75	73 и менее
4	Прыжок в длину с места, см	127	128-131	132-137	138-141	142 и более
5	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	-10	-5	-2	0	+6 и более

Бег на 30 и 300 метров выполнялся в основной стойке. Фиксировалось время преодоления дистанции.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в «замке». Ноги испытуемого – прямые, партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей (ноги слегка согнуты), и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 45 секунд.

«Прыжок вы длину с места»: хоккеист встает к линии старта, не заступая на нее, поставив ноги на ширине плеч 15-20 см, несколько раз, слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, резко взмахнув руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Измеряется расстояние от стартовой линии до места приземления (по пяткам); тест характеризует скоростно-силовые качества мышц ног. Из 2-х попыток берется лучший результат [23].

Уровень специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8-ми лет определялся в соответствии с нормативами для данного возраста, указанными в таблице 2.

Таблица 2 – Контрольные нормативы определения уровня специальной физической подготовки юных хоккеистов 8-9 лет

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на синей и красной линиях, с	7,9	7,5-7,8	7,2-7,4	7,0-7,1	6,9 и менее
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,9	10,5-10,8	10,2-10,4	9,9-10,1	9,8 и менее
3	«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после торможения, с	10,9	10,5-10,8	10,1-10,4	9,5-10,0	9,4 и менее
4	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	16,0	15,8-15,9	15,2-15,7	14,9-15,1	14,8 и менее
5	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	15,7	15,1-15,6	14,8-15,0	14,6-14,7	14,5 и менее



Рисунок А.1 – Схема выполнения тестов по специальной физической подготовленности

«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после каждого торможения. Испытуемые встают к красной линии на середине площадки так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м), где выполняют резкое торможение, кувырок вперед и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м), резкое торможение на синей линии, затем кувырок и рывок до средней линии площадки (9 м).

Выполняется в парах, лицом вперед (см. приложение А).

«Бег на коньках по «восьмерке»» – старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг - финиш с линии старта. Выполняется без шайбы для хоккеистов 8-9 лет. Хоккеист движется строго по линиям кругов вбрасывания лицом вперед.

«Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на каждой линии»: выполняется в парах. Хоккеисты с высокого старта с линии ворот (по сигналу тренера – лучше свистком) ускоряются и максимально быстро преодолевают дистанцию. Две попытки, в зачет идет лучший результат.

«Бег на коньках 36 м спиной вперед»: выполняется в парах. Хоккеисты, стоя вполоборота к направлению движения, в высокой стойке, по сигналу тренера стартуют в сторону дальней синей линии. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 5-6 м.

Оценка данных, полученных в процессе тестирования, позволяет сравнить юных хоккеистов между собой как по каждому нормативу в отдельности, так и по комплексу тестов. Важным в оценке является сопоставление полученных результатов со шкалой оценок по каждой возрастной группе, сравнение среднегрупповых показателей и индивидуальных.

Полученные данные контроля обобщаются, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием юных хоккеистов.

Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех хоккеистов по каждому нормативу, что позволяет говорить об уровне подготовленности учебно-тренировочной группы в целом, а по индивидуальным отклонениям – об уровне подготовленности каждого хоккеиста в частности [23].

Прием контрольных нормативов по специальной физической (на льду) и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября – исходные данные, в апреле – контрольно-переводные испытания.

Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

В связи с тем, что количество нормативов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется их проведение в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня), либо в двух тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии – на общую выносливость). Обязательным условием является соблюдение времени и места проведения тестирования как исходного, так и контрольно-переводного.

Прием нормативов рекомендуется проводить после дня отдыха или снижения нагрузки в день, предшествующий тестированию. Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности следует принимать в течение одного занятия (1,5 часа) ввиду краткосрочности выполнения задания.

Контроль физической и технической подготовленности юных хоккеистов проводится с целью совершенствования их подготовленности, составными элементами которой являются выбор эффективных тренировочных упражнений, форм и методов их выполнения, оптимальное распределение нагрузки и т.д.

В тестировании выделяют две основные задачи:

- оценка уровня значимых (информативных) для юных хоккеистов физических качеств и технических элементов. На основании полученных данных можно сделать вывод о соответствующем уровне подготовленности спортсмена, а также определить рейтинг подготовленности каждого в группе по тому или иному показателю;

- оценка динамики физической подготовленности.

Для этого необходимы систематические тестирования через определенный период времени.

Используя полученные данные, можно судить об улучшении или ухудшении того или иного качества о том, у кого из хоккеистов темпы прироста выше [23].

2.2 Методика развития координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки

Хоккеем начинают заниматься, примерно, в возрасте 5-6 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте физическая подготовка направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Развитие силы. Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п.

Эффективно выполняют эти действия только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Развитие силы происходит за счет значительных мышечных напряжений. Это достигается в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений, учитывая специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения динамичные. В силовой подготовке детей используются упражнения в лазанье и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 2 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Широко используются естественные условия местности: ходьба и бег по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки юных хоккеистов обучают упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности сочетаются с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Перед началом упражнений на развитие силы обязательно используются упражнения подготовительного характера. Упражнения на развитие силы выполняются до появления болей в мышцах и суставах, нагрузка распределяется равномерно. При выполнении приседаний исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги слегка разведены).

Используются упражнения для расслабления позвоночника в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др. Тренировка мышц спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания для силовой подготовки используют в конце занятия.

Развитие скорости. Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формы: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений.

Элементарные формы быстроты во время соревнований проявляются комплексно, но, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе избирательно воздействуют на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств

хоккеистов используются различные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью.

Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости:

- используются только хорошо изученные и освоенные упражнения, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнения такая, что к концу выполнения скорость не снижается вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не превышает 10 сек; упражнения по своим характеристикам соответствуют соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом строго соблюдаются временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха обеспечивает восстановление до пульса 100-110уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий. Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Упражнения для скоростной подготовки юных хоккеистов:

- Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам;

- Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования;

- Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения;

- Хоккеист быстро реагирует и повторяет движения партнера;
- Упражнения с теннисными мячами у стенки;
- Игра в настольный и большой теннис;
- Бег на дистанции 30, 60, 100 метров;
- Бег в гору, под уклон;
- Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки;
- Различные виды эстафет на коротких отрезках;
- Бег с максимальной частотой движения ног на месте;
- Ведение на месте и в движении с максимальной частотой;
- Различные виды челночного бега;
- Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккейного мастерства, развитием быстроты занимаются вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже используют в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты занимаются в начале занятия после соответствующей разминки.

Развитие выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы

энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием так называемой «скоростная выносливость».

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания – 13-16 лет) обращают особое внимание на развитие общей выносливости.

В тренировке хоккеистов раннего возраста присутствуют упражнения анаэробного характера, но их объем незначителен.

Для повышения общей выносливости используют циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 120 – 140 уд./мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений – 140 - 160 уд./мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 метров, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 150-165 уд./мин);

продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин между повторениями и до 10 мин между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий – 1-3.

Упражнения для развития выносливости проводятся во второй половине тренировки.

Развитие ловкости. Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладеть сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый «запас движений».

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте хоккеист получил возможно более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем научиться тонко координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости у хоккеистов строится на обучении широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим; – упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости регулярно обновляют и варьируют упражнения, проводят их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением,

ведение шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.)

Развитие ловкости проводят в начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха достаточные для относительно полного восстановления.

Развитие гибкости. Гибкость (подвижность в суставах) – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может:

- убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;
- у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);
- повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 12–14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет уделяют большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична.

Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом

направлении и тем более в другом суставе. Поэтому выполняют упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий – не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений выполняется длительное время для получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание выполняют до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Упражнения на развитие гибкости присутствуют в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия выполняют упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Таблица 3 – Разделы подготовки для групп начальной подготовки 2-ого года обучения

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	30
Техническая подготовка	142
Тактическая подготовка	6
Учебные, тренировочные и контрольные игры	14
Текущие и контрольные испытания	8

В данной методике мы произвели некоторые изменения. Путем увеличения общей физической подготовки юных хоккеистов, а, в

частности, обратили особое внимание развитию гибкости и координационных способностей. Дополнительно юные хоккеисты экспериментальной группы 3 раза в неделю занимались развитием координационных способностей и гибкости. Занятия проводились после ледовой тренировки. Продолжительность их была 1 час. Дети занимались в игровом и гимнастическом залах. Использовались гимнастические маты, мячи для большого тенниса, степ-платформы. Примеры занятий по спортивной гимнастике, акробатике и аэробике приведены в приложениях Б, В, Г.

Основными средствами развития гибкости на занятиях в зале являются упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые и т.п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использовались отягощения, что позволило акцентировано развивать мышцы, обеспечивающих движение в суставах, улучшить взаимодействие мышц синергистов.

Основным методом развития гибкости был повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями.

При этом соблюдался ряд методических требований:

- перед выполнением упражнений на растягивание хорошо «разогревали» организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивали подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в хоккее;

- плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений увеличивали постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы;

- между сериями упражнений на растягивание выполнялись упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на гибкость сначала выполнялись с неполным размахом, например, делали 2–3 полунаклона, а потом уже полный наклон,

2–3 полуприседания, затем – глубокое приседание. К упражнениям на гибкость, также относятся такие упражнения как, «мостик», «шпагат», «складка», которые также использовались в подготовке юных хоккеистов экспериментальной группы.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

До начала опытно-экспериментальной работы было проведено исследование уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет в двух однородных между собой группах. Как свидетельствуют данные таблицы 4, уровень специальной физической подготовленности юных хоккеистов обеих групп в начале экспериментальной работы не отличался друг от друга ($p > 0,05$ во всех случаях).

Таблица 4 – Результаты тестов по специальной физической подготовленности юных хоккеистов 7-8 лет в начале эксперимента

Тесты (контрольные нормативы)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на синей и красной линиях, с	7,66±0,12	7,75±0,13	0,517	>0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,53±0,19	11,27±0,61	1,163	>0,05
«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после торможения, с	10,97±0,19	10,92±0,16	0,178	>0,05
Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	14,84±0,29	14,53±0,31	0,721	>0,05
Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	14,62±0,29	14,96±0,4	0,677	>0,05

По уровню специальной физической подготовленности, выраженной в балловом эквиваленте, все спортсмены также не отличались друг от друга ($p > 0,05$ во всех случаях) (таблица 5).

Таблица 5 – Уровень специальной физической подготовленности в начале эксперимента

Тесты (контрольные нормативы)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на синей и красной линиях, с	2,3±0,31 Низкий	2,2±0,23 Низкий	0,259	>0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	2,65±0,33 Низкий	2,4±0,33 Низкий	0,531	>0,05
«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после торможения, с	1,85±0,21 Очень низкий	1,96±0,2 Очень низкий	0,377	>0,05
Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	3,9±0,38 Средний	4,16±0,32 Выше среднего	0,523	>0,05
Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	3,85±0,38 Средний	3,68±0,31 Средний	0,345	>0,05

Необходимо отметить, что хоккеисты исследуемых выборок продемонстрировали «хороший» и «средний» уровень только в беге на коньках по «восьмерке». В остальных нормативах результаты оказались низкими.

Таким образом, хоккеисты как контрольной, так и экспериментальной группы в начале опытно-экспериментальной работы имели одинаково недостаточный уровень специальной физической подготовленности. В конце формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов обеих групп.

Нами выявлено, что в конце эксперимента хоккеисты экспериментальной группы стали значительно отличаться от игроков контрольной группы по уровню технической подготовленности (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты тестов по специальной физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет в конце эксперимента

Тесты (контрольные нормативы)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на синей и красной линиях, с	7,38±0,11	7,04±0,06	2,644	< 0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,17±0,25	9,45±0,19	2,256	< 0,05
«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после торможения, с	10,77±0,19	10,21±0,1	2,584	< 0,05
Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	14,39±0,29	13,01±0,23	3,754	< 0,001
Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	14,37±0,24	12,98±0,24	4,143	< 0,001

Игроки экспериментальной группы стали лучше по результатам теста «Бег на коньках 36 метров лицом вперед с разворотом на 360 на каждой линии» и «Бег на коньках 36 метров спиной вперед» ($p < 0,05$ в обоих случаях). Наиболее значительные изменения зафиксированы в тестах «Бег по «восьмерке» вправо без шайбы», а также в тесте «Бег на коньках 36 метров спиной вперед».

Из результатов таблицы 7 видно, что юные хоккеисты экспериментальной группы показали более высокий уровень в балловом эквиваленте, чем спортсмены контрольной группы.

Юные спортсмены экспериментальной группы в конце эксперимента отличаются более высокими показателями в тесте «Бег на коньках 36 метров лицом вперед с разворотом на каждой линии». Причем значительная часть хоккеистов экспериментальной группы показала высокий уровень. Спортсмены контрольной группы показали «высокий» уровень в 25% случаев, тогда как в экспериментальной группе этот уровень составил 44%.

Таблица 7– Уровень специальной физической подготовленности в конце эксперимента

Тесты (контрольные нормативы)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Бег на коньках 36 м лицом вперед с разворотом на 360° на синей и красной линиях, с	2,95±0,34 Низкий	3,96±0,22 Средний	2,515	< 0,05
Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	3,05±0,39 Средний	4,36±0,27 Выше среднего	2,775	< 0,05
«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после торможения, с	2,1±0,26 Низкий	2,92±0,22 Низкий	2,391	< 0,05
Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	4,05±0,37 Выше среднего	4,92±0,08 Выше среднего	2,321	< 0,05
Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	3,9±0,39 Средний	4,72±0,18 Выше среднего	1,912	> 0,05

«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м с кувырком после каждого торможения» в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, но находятся на среднем уровне. Спортсмены контрольной группы продемонстрировали «высокий», «выше среднего» и «средний» уровни в 25% случаев, тогда как экспериментальной группе эти показатели составили 68% случаев.

Уровень юных хоккеистов обеих групп в тесте «Бег по «восьмерке» вправо без шайбы» достаточно высокий, но экспериментальная группа отличается более высоким уровнем. В контрольной группе юные хоккеисты продемонстрировали «высокий» уровень в 70% случаев, а в экспериментальной группе в 96% случаев.

Можно заметить явное отличие уровня специальной физической подготовленности в тесте «Бег по «восьмерке» влево без шайбы». Спортсмены контрольной группы показали «высокий» уровень в 65% случаев, а в экспериментальной группе в 88%.

Проанализируем динамику уровня технической подготовленности юных хоккеистов. Формирующий педагогический эксперимент

проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности использования средств развития гибкости и координационных способностей для совершенствования специальной физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.

Произошел значительный прирост уровня специальной физической подготовленности в экспериментальной группе. В контрольной группе прирост был, но не значительный.

Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности экспериментальной группы позволил установить достоверное улучшение мастерства юных спортсменов.

В конце эксперимента разница в специальной физической подготовленности юных хоккеистов стала значительно отличаться.

В конце опытно-экспериментальной работы у хоккеистов экспериментальной группы произошло достоверное улучшение уровня специальной физической подготовленности по всем тестируемым качествам.

Методика начальной подготовки хоккеистов 8-9 лет с использованием средств и методов спортивной гимнастики, акробатики и аэробики является эффективной для развития специальных физических качеств.

Выводы по второй главе

Уровень специальной физической подготовленности в начале эксперимента отличался одинаково низкими значениями у хоккеистов 7-8 лет обеих исследуемых групп.

В конце опытно-экспериментальной работы у хоккеистов экспериментальной группы произошло достоверное улучшение уровня специальной физической подготовленности по всем тестируемым качествам.

Методика начальной подготовки хоккеистов 8-9 лет с использованием средств и методов спортивной гимнастики, акробатики и аэробики является эффективной для развития специальных физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координационные качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, поэтому воспитание координационных способностей детей подчиняется закономерностям возрастного развития; наиболее благоприятные сроки для развития ловкости приходятся на возраст от 8 до 12 лет. В связи с тем, что в ряде случаев ловкость движений зависит не только от уровня развития координации, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости и техники движения, при разработке методики развития координационных качеств юных хоккеистов необходимо, наряду с упражнениями координационного характера использовать:

- упражнения способные повысить силовые возможности организма;
- упражнения, направленные на развитие техники движений;
- активно использовать игровые и соревновательные методы.

На основе изучения опыта работы, анализа литературных источников, педагогических наблюдений и педагогического тестирования составлены методические рекомендации для развития координационных качеств юных хоккеистов 8-9 лет на этапе углубленной специализации. В результате тренировочных занятий по разработанной методике у хоккеистов 8-9 лет экспериментальной группы выявлена существенно более высокая интенсивность роста функциональных показателей.

Предлагаемая методика тренировки способствует интенсивному росту координационной подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет. Сравнительный анализ результатов свидетельствует, что юные спортсмены экспериментальной группы превосходили хоккеистов, занимающихся в контрольной группе. Анализ динамики физической подготовленности юных хоккеистов контрольных и экспериментальных групп показал, что тренировочные занятия по экспериментальной методике способствуют интенсивному развитию координационных способностей. По окончании

годового тренировочного цикла показали достоверно более высокие результаты в экспериментальной группе.

Разработанная методика подготовки способствует интенсивному развитию технико-координационной подготовленности игроков. Юные хоккеисты 8-9 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень технико-координационной подготовленности, что проявилось в достоверно лучших результатах в беге на коньках лицом и спиной вперед.

Прирост остальных показателей технической подготовленности у юных спортсменов экспериментальной группы был существенно выше, чем у хоккеистов контрольной группы. Так что можно считать, что в экспериментальной группе хоккеисты показали высокий результат, по сравнению с контрольной. Увеличение доли специальных упражнений позволило не только успешно развивать координационные качества, но и осуществить более тесную связь с формированием двигательных навыков.

Так в среде респондентов более тесной и направленной была зависимость в развитии физических качеств и формировании навыков технической подготовки, которая переросла к концу этапа в ярко выраженную достоверную взаимосвязь. Вариативный метод тренировки дает более значительный прирост общих физических показателей. В исследуемой группе спортсменов темп развития координационных способностей оказался выше, чем во второй группе. Значительно развивается быстрота, что является следствием развития ловкости и умением сочетать ее со специальными навыками в поворотах и изменениях направлений, ловле и передачах.

Построение учебно-тренировочного процесса необходимо вести по шести направлениям: оптимальной реализации принципа индивидуализации юных хоккеистов, подбору и дозировке средств, методов и тренировочных режимов подготовки на основе принципа динамического соответствия, а также в строгом соответствии с

индивидуальными особенностями юных хоккеистов, преимущественному применению методов (игровой, повторный, интервальный, интервально-круговой, комплексный и метод динамических усилий), концентрированному способу организации тренировочного процесса, планирования учебно-тренировочного процесса с учетом уровня функциональной и физической готовности и объективному педагогическому контролю по комплексу наиболее информативных тестов и показателей.

Организация тренировочного процесса должна осуществляться на основании комплекса критериев, отражающих техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовку, а также морфофункциональные особенности спортсменов.

Для повышения эффективности тренировочных нагрузок, применяемых в подготовке юных хоккеистов, необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом игрового амплуа занимающихся. Распределение тренировочных средств при этом может осуществляться по их преимущественной физиологической или двигательной направленности исходя из уровня функциональных возможностей подростков разного биологического возраста.

Педагогическая направленность средств подготовки определяется задачами данного этапа с учетом оценки уровня подготовленности занимающихся. Задача повышения игровой эффективности скоростной подготовки решается применением целенаправленных комплексных упражнений и эстафет в качестве средств развития скоростно-координационных качеств. Применяя специальные скоростные упражнения, необходимо сосредоточивать внимание на максимально точном их техническом выполнении при заданном режиме и ритме движения. Основная задача на начальном этапе подготовки – повышение специальной скоростно-координационной подготовленности. Поэтому целесообразно проводить координационное воспитание и скоростную

подготовку как в «безледовых условиях» (в зале, или на спортплощадке), так и на льду хоккейного поля при соотношении 1×4.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов, А. А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Текст] / А. А. Абрамов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5. – С. 7–10.
2. Абрамов, А. А. Методика формирования компонентов подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [Текст] / А. А. Абрамов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 1. – С. 20–22.
3. Артамонова, Т. В. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста [Текст] : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Артамонова Т. В.. – Волгоград : ВГАФК, 2014. – 22 с.
4. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сенситивности в развитии физических качеств [Текст] : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Брызгалов Г. В.. – Тула : Тульский гос. Ун-т, 2012. – 22 с.
5. Быков, В. С. Развитие двигательных способностей учащихся [Текст] : учебное пособие / В. С. Быков. – Челябинск: УралГУФК, 2002. – 74 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2011. – 63 с.
7. Васильков, Г. А. От игры – к спорту: сб. эстафет и игровых заданий [Текст] / Г. А. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 81 с.
8. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках [Текст] / И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–27.
9. Годик, М. А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность [Текст] / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. – М.: Рос. спорт, 2011. – 92 с.

10. Горский, Л. Б. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Б. Горский.– М. : Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.
11. Жордочко, Р. В. Развитие гибкости спортсмена [Текст] / Р. В. Жордочко, Ю. Л. Соболев, Л. М. Соболев. – Киев : Здоровье, 2010. – 104 с.
12. Кабанов, В. Л. Совершенствование физической подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Л. Кабанов // Детский тренер.– 2009. – №3. – С. 36–48.
13. Карпеев, А. Г. О многолетней стратегии спортивно-технической подготовки с учетом возрастных закономерностей развития двигательной координации [Текст] / А. Г. Карпеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. –2009. – № 4. – С. 35–39.
14. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 271 с.
15. Левушкин, С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения [Текст] / С. П. Левушкин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. – С. 2–5.
16. Любомирский, Л. Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста [Текст] : автореф. ... дис. д-ра биолог. наук / Любомирский Л. Е.. – М.: ГНПБ, 2012. – 35 с.
17. Лях, В. И. Координационных способностей: диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 288 с.
18. Возрастная динамика развития координационных способностей хоккеистов 8-14 лет [Текст] / А. В. Маслюков, С. М. Обухов, А. С. Снегирев, И. М. Салахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2014. – № 6. – С. 34–39.
19. Маслюков, А. В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки [Текст] : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Маслюков А.В.. – Омск : СибГАФК, 2011. – 23 с.

20. Маслоуков, А. В. Специфика совершенствования координационных способностей при занятиях хоккеем [Текст] / А. В. Маслоуков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 33–34.
21. Михно, Л. В. Определение эффективности использования средств развития гибкости для сокращения травматизма у хоккеистов [Текст] / Л. В. Михно, В. В. Трунин, А. В. Хорозов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №1. – С. 22–27.
22. Мудрук, А. В. Координационная подготовка хоккеистов [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрук. – Омск : СибГУФК, 2009. – 83 с.
23. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2009. – 319 с.
24. Патрик, Л. Давайте играть в хоккей [Текст] / Л. Патрик, Л. Монахен. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 99 с.
25. Пидоря, А. М. Основы координационной подготовки спортсменов [Текст] / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск : ОГИФК, 2012. – 75 с.
26. Подвижные игры : учебник [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова, Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура, 2007. – 283 с.
27. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее [Текст] / Сост. М. И. Логинова. – Спб., 2008. – С. 44–56.
28. Савин, В. П. Исследование путей рационализации методики подготовки хоккеистов [Текст] : автореф. ... дис.. канд. пед. наук / Савин В.П.. – М. : ГЦОЛИФК, 2014. – 21 с.
29. Савин, В. П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов [Текст] : метод. разработ. для студентов, слушателей ФПК и ВШТ ГЦОЛИФКа / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 2015. – 23 с.
30. Савин, В. П. Теория и методика хоккея [Текст] : учебник для вузов / В. П. Савин. – М. : Академия, 2009. – 398 с.

31. Савин, В. П. Удары и броски шайбы как средства поражения воротпротивника [Текст] : метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и студентов Академии / В. П. Савин. – М. : РГАФК, 2013. – 27 с.
32. Савин, В. П. Хоккей [Текст] : учебник для ин-тов физ. культуры /В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.
33. Сальников, В. А. Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития [Текст] / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 37–61.
34. Смит Майкл А. Хоккей : настольная книга тренера [Текст] / Майкл А. Смит.– М. : АСТ: Астрель, 2010. – 220 с.
35. Спортивные игры : техника, тактика обучения [Текст] : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексанов. – М. : Академия, 2011. – 518 с.
36. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных способностей у юных спортсменов [Текст] / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2008. – № 2. – С. 21–30.
37. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей: лекция [Текст] / И. И. Сулейманов ; ОГИФК, – 2006. – 30 с.
38. Сулейманов, И. И. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : метод. пособие / И. И. Сулейманов, В. Г. Хромин ; СибГАФК. – Омск : СибГАФК, 2007. – 43 с.
39. Тарасов, А. В. Хоккей с шайбой : наглядное учеб. пособие по технике игры [Текст] / А. В. Тарасов. – М. : Физультура и спорт, 2014. – 151 с.
40. Твист П. Хоккей : теория и практика [Текст] / П. Твист ; предисл. П. Буре. –М. : Австрель-АСТ, 2006. – 288 с.
41. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт ; пер. с англ. И. В. Савельевой, Т. С. Буховой. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 159 с.

42. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта [Текст] : метод. рек. / ВНИИФК. – М. : ВНИИФК, 1990. – 33 с.
43. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания [Текст] : Учебное пособие / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Академия, 2013. – 75 с.
44. Харитонов, Л. Г. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей у школьников 7–15 лет [Текст] / Л. Г. Харитонов, Л. А. Сиянгулова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 2–5.
45. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.
46. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов [Текст] : учеб. пособие / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Чистяков. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 141 с.
47. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеиста от новичка до мастера [Текст] : учеб. пособие / М. П. Шестаков, Д. Р. Черенков ; РГАФК. – М.: РГАФК, 2009. – 102 с.
48. Яковлев, В. Г. Подвижные игры [Текст] : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – М.: Просвещение, 2010. – 143 с.

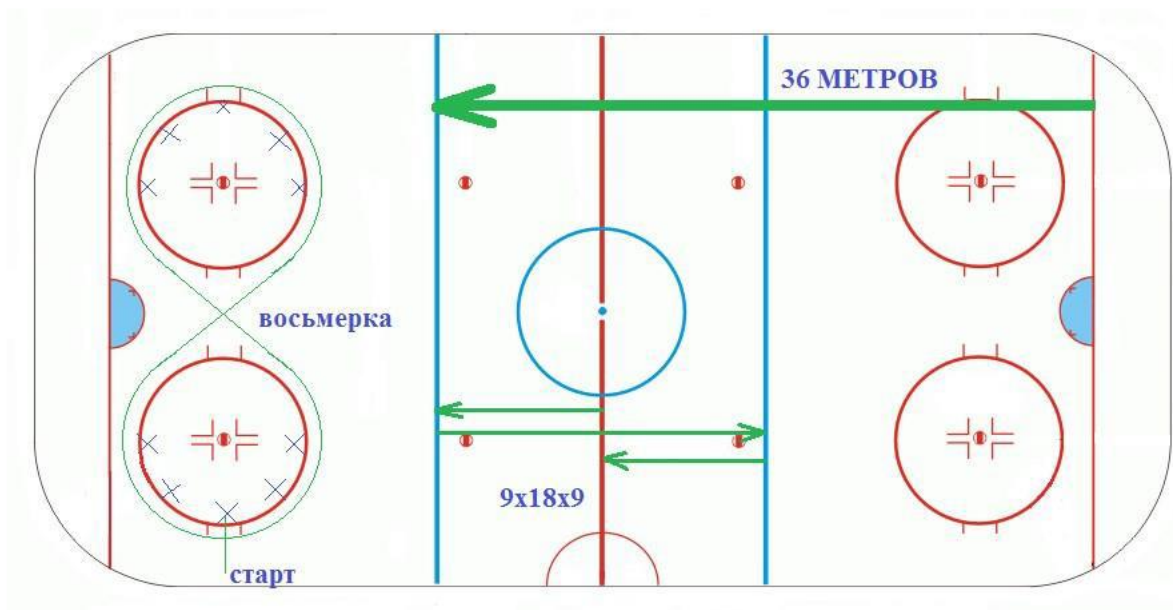


Рисунок А.1 – Схема выполнения тестов по специальной физической подготовленности

Пример плана-конспекта занятия по акробатике

Подготовительная часть:

1 Построение, сообщение задач занятия – 1 минута.

2 Ходьба – 2-3 минуты.

а) на носках, руки вверх (вперед не наклоняться) – 15-20 метров;

б) на пятках, руки на пояс (вперед не наклоняться) – 15-20 метров;

в) с высоким подниманием бедра («носочки» оттянуты) – 15-20 метров.

3 Бег – 2-3 минуты.

а) медленный – 90-100 метров;

б) «змейкой» – 50-60 метров;

в) с поворотом на 180° по сигналу (из строя не выходить) – 6-8 раз.

4 Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания – 2-3 минуты.

а) руки через стороны вверх (на счет 1-2 руки через стороны вверх, вдох);

б) руки через стороны вниз (на счет 3-4 руки через стороны вниз, выдох).

5 Перестроение в 2 шеренги (Рассчитать на 1-2).

6 Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением (Упражнения выполнять в соответствии с темпом музыки.) – 8-10 минут.

1) Исходное положение – о. с. руки согнуты в локтях – 3 раза. а) круговые вращения рук в кистях;

б) круговые вращения в локтевых суставах;

в) круговые вращения рук в плечевых суставах.

2) Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч (темп выполнения медленный) – 3 раза.

а) руки вверх, глубокий наклон назад;

б) Исходное положение;

в) пружинистый наклон вперед;

г) исходное положение.

3) Исходное положение – руки за голову, ноги на ширине плеч (следить за осанкой) – 3 раза.

а) пружинистый наклон влево;

б) то же вправо;

в) скручивание туловища влево;

г) то же вправо.

5) Исходное положение – руки на пояс («носочки» оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят) – 3 раза.

а) прыжок ноги скрестно;

б) исходное положение;

в) то же;

г) прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.

б) Исходное положение – о.с. Ходьба на месте (на счет 1-2 вдох, на 3-4 выдох) – 3 раза.

а) руки в стороны;

б) вверх;

в) в стороны;

г) исходное положение.

Основная часть:

Комбинация из освоенных акробатических элементов (Выполняют фронтально) – 25 минут

Подводящие упражнения:

1) комплекс для развития гибкости (спина прямая) – 5-6 минут

а) исходное положение – сидя на полу, ноги врозь как можно шире (ноги в коленях не сгибать) – 3-4 раза.

– наклон вперед, захватить руками стопы; удерживать положение; исходное положение;

б) Исходное положение – сидя ноги вместе, упор сзади (Выполнять прямой ногой) – 3-4 раза.

– оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться; мах левой ногой; приставить ногу; и.п.; то же другой ногой.

в) Исходное положение – упор лежа на согнутых руках(задержаться в этом положении 2-3 секунды) – 3-4 раза.

– медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь; удерживать положение; и.п.; то же в другую сторону.

г) Исходное положение – сед на пятках с наклоном туловища вперед (стараться тазом достать пола) – 3-4 раза.

– медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше; и.п.

д) «колечко» – лежа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо – 3-4 раза.

е) Исходное положение – стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу (Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения) – 3-4 раза.

– пружинящие приседания.

2) перекаты правым боком вперед (Работают в парах: один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки) – 3-4 раза.

3) перекаты левым боком вперед(Работают в парах: один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки) – 3-4 раза.

Выполнение комбинации из акробатических элементов (При необходимости можно усложнить элементы) – 9-10 минут

– Исходное положение – основная стойка. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад. Прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках.

Перекатом упор присев.

– основная стойка Гимнастический «мост». Основная стойка.

а) показ, рассказ,

б) равновесие на правой – кувырок вперед,

в) кувырок назад, прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов, стойка на лопатках, упор присев,

г) гимнастический мост – основная стойка.

Построение в две колонны.

Эстафеты с выполнением акробатических элементов (Обязательно коснуться цели рукой; оценивается не только скорость, но и правильность выполнения) – 10 минут.

1 «Живые мостики»

Исходное положение – гимнастический мост. По сигналу передвижение до намеченной цели, бегом обратно, передает эстафету следующему. Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием.

2 Линейная эстафета: серия кувырков вперед, оббежать кеглю, обратно продвигаться в той же последовательности.

3 Линейная эстафета: серия кувырков правым боком вперед, затем бег до стены и обратно, серия кувырков левым боком вперед.

4 Подведение итогов эстафеты.

Заключительная часть:

1 Построение.

2 Игра на внимание «Группа, смирно!» (Невнимательный делает шаг вперед) – 5 минут Спортсмены выполняют команду тренера только в том случае, если он сказал слово «Группа»

3 Подведение итогов занятия – 3 минуты.

Пример плана-конспекта занятия по аэробике.

Подготовительная часть:

1 Организовать учащихся для проведения занятия (Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока) – 1 минута.

2 Обучение перестроения в колонны по 4 – 3 минуты.

3 Знакомство с техникой безопасности (Рассказ о технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками) – 1 минута.

4 Упражнения с гимнастическими палками (добиваться техничного выполнения; формирование правильной осанки).

а) исходное положение – ноги вместе, палка вниз. 1 – палка вверх, правая назад на носок. 2 – исходное положение.

б) исходное положение – средняя стойка, палка вверх. 1 – наклон вправо, 2 – Исходное положение 3 – наклон влево, 4 – Исходное положение
в) И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – наклон вперед, палка вверх, 2 – исходное положение, 3 – 4 – то же самое

г) Исходное положение – узкая стойка, палка за спиной, зажата согнутыми в локтевых суставах руками. 1 – поворот вправо, 2 – поворот влево, 3 – 4 – то же самое

д) Исходное положение – ноги вместе, палка вниз. 1 – выпад вправо, палка вперед, 2 – исходное положение, 3 – выпад влево, палка вперед, 4 – и.п.

е) Исходное положение – средняя стойка, палка вниз. 1 – присед, палка вперед, 2 – исходное положение, 3 – 4 – то же самое.

Основная часть:

1 Разучивание базовых шагов аэробики (перед его выполнением тренер отсчитывает: четыре, три, два, один!) – 15 минут.

- марш

- марш с продвижением

- приставной шаг

- «Джеки»

- колено вверх

- открытый шаг

2 Закрепление базовых шагов аэробики – 15 минут.

3 Восстановление дыхания (Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох!) – 2 минуты.

4 Укрепление мышц спины – 5 минут.

а) Исходное положение – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая; 1 – поворот головы вправо; 2 – исходное положение; 3 – поворот головы влево; 4 – исходное положение;

б) Исходное положение – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая; 1 – руки вверх; 2-4 медленный наклон вперед, голову опустить; 5-8 – вернуться в и.п.;

в) Исходное положение – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая; 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4) исходное положение – упор сидя сзади. 1 – ноги согнуть, обхватив руками, 2 – исходное положение, 3-4 – то же самое. 5 Укрепление мышц брюшного пресса – 5 минут.

а) Исходное положение – упор сидя сзади; 1 – ноги согнуть, обхватив руками; 2 – исходное положение; 3-4 – то же самое.

б) исходное положение – упор сидя сзади; 1 – поднять ноги до 45°; 2 – исходное положение; 3-4 – то же самое.

в) Исходное положение – лежа на спине; Упражнение «велосипед».

г) Исходное положение – лежа на спине; 1 – поднять ноги до 45°; 2-16 – поочередное скрещивание прямых ног.

5 Профилактика плоскостопия – 3 минуты.

а) Поочередное катание стопами гимнастической палки.

6 Ходьба вдоль гимнастической палки.

7 Совершенствование двигательных действий: прыжки на одной и двух ногах – 2 минуты. Исходное положение – стойка, руки на пояс; 1-4 – прыжки на правой; 5-8 – прыжки на левой; 9-12 – прыжки на двух.

8 Перестроение спортсменов в одну колонну для проведения подвижных игр – 1 минута.

9 Развитие внимания, координации движений – 5 минут.

Игра «Гонка мячей по кругу»:

Спортсмены строятся в круг, двум напротив стоящим участникам дают по мячу. По сигналу тренера дети передают мячи по кругу в одну сторону. Уронивший мяч, выходит из игры. Игра усложняется тем, что тренер добавляет в круг третий, четвертый, пятый мяч.

10 Развитие быстроты, быстрой реакции на сигнал – 5 минут.

Игра «Найди себе пару»:

Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая больше всех искала друг друга.

Заключительная часть:

1. Снизить двигательную активность – 5 минут.

Игра: «Группа, смирно!» (Кто ошибается, тот выходит из игры).

2 Подведение итогов – 2 минуты.

Пример плана-конспекта занятия по спортивной гимнастике.

Подготовительная часть:

1 Построение, сообщение задач занятия – 1 минута.

2 Бег – 2-3 минуты.

а) медленный – 90-100 метров;

б) «змейкой» – 50-60 метров;

в) с поворотом на 180° по сигналу (из строя не выходить) – 6-8 раз.

3 Ходьба с упражнениям и на восстановление дыхания – 2-3 минуты.

а) руки через стороны вверх (на счет 1-2 руки через стороны вверх, вдох);

б) руки через стороны вниз (на счет 3-4 руки через стороны вниз, выдох).

Основная часть:

1 Игра «Построй мост» (необходимо, чтобы игроки правильно выполняли мост и хорошо держали его) – 3 раза.

Подготовка: соревнуется несколько команд по 4-6 человек в каждой. Перед началом игры выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая.

Содержание: по сигналу тренера 1-й игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого выбегает следующий игрок и, проползает под мост, «строит» второй мост за первым. Затем под двумя мостами проползает третий игрок, за ним четвертый и т.д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует: «Встать». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта, и строятся в колонны.

Правила игры: команда, первой выполнившая задания объявляется победителем.

2 Игра —Скороходы – 3 раза.

Подготовка: при помощи флажков размечается линия старта, и обозначаются беговые дорожки для команда.

Содержание: по сигналу участники наклоняются и захватывают стопы и начинают передвижение. Итак, по очереди каждый участник команды. Правила игры: пока первый участник не возвращается, второй не начинает передвижения и т.д.

3 Игра —Волна|| – 3 раза.

Подготовка: игрок становится по командам в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу.

Содержание: по сигналу преподавателя первый игрок передают мячи двумя руками над головой назад вторым игрокам, которые передают мячи между ног третьим игрокам, которые передают мячи двумя руками над головой, назад следующим игрокам. Далее передача мяча передается в такой же последовательности. Когда последний игрок получает мяч, вся команда разворачиваются на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении.

Правила: выигрывает команда первая, закончившая игру.

Заключительная часть:

1 Построение.

2 Игра на внимание «Группа, смирно!» (Невнимательный делает шаг вперед) – 5 минут

Спортсмены выполняют команду тренера только в том случае, если он сказал слово «Группа»

3 Подведение итогов занятия – 3 минуты.