

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/206680>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ методики формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.....	6
1.1 Понятие координационных способностей, формы проявления.....	6
1.2 Задачи этапа начальной подготовки.....	17
1.3 Особенности формирования координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки.....	21
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	31
2.1 Цель и задачи исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
2.3 Организация исследования.....	34
Глава 3 Апробирование и экспериментальное обоснование методики формирования координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки.....	36
3.1 Разработка методики формирования координационных способностей у хоккеистов на этапе начальной подготовки.....	36
3.2 Результаты исследования и их обсуждение.....	44
Заключение.....	54
Список использованных источников.....	57

Введение

Актуальность. Хоккей с шайбой является одним из самых координационно оснащенных видов спорта. Для достижения высоких результатов необходимо постоянное совершенствование координационных навыков. Умение планировать двигательное действие, быстро реагировать, хорошо ориентироваться в соревновательных условиях - показатель высокого уровня координации хоккеиста.

В первую очередь в детском возрасте внимание уделяется укреплению здоровья, крепости тела и создания хорошего иммунитета. Всестороннее развитие двигательных качеств в хоккее обеспечивает успешную подготовку спортсмена и готовит к развитию заданных природой способностей организма, постепенное обучение при минимальных энергозатратах. Поэтому для правильного построения тренировочных нагрузок важно учитывать возрастные особенности и опираться на этапы построения тренировок.

На начальном этапе развития двигательных умений стоит начинать уделять внимание упражнениям для развития координационных качеств. Это позволит закрепить изученное упражнения. Для этого в основном применяется осложнение условий при выполнении разученного упражнения. Например, перенос центра внимания на другой объект, продолжая при этом выполнение упражнения. При составлении тренировок юных хоккеистов делают акцент на следующем: волевая собранность, выполнение упражнений на координацию в начале основной части до утомления хоккеиста, объем упражнений не должен быть большим, придерживаться оптимальных интервалов отдыха. Развитие координационных способностей обусловлено способностями, осваивать координационно-сложные упражнения и умение переносить внимание при сложных, внезапно меняющихся ситуациях.

При проведении анализа научной литературы, личного наблюдения, имеющихся тренировочных планов показал, что важно включать упражнения на развитие координационных качеств с раннего возраста. Однако, мы пришли к выводу о том, что на сегодняшний день данные упражнения мало изучены. Это является одной из причин не столь активного применения важных для хоккеистов на этапе начальной подготовки упражнений на координацию, хотя именно этот возраст является самым благоприятным для развития координации.

Гипотеза: координационная подготовка хоккеистов на этапе начальной подготовки будет более эффективна при условии последовательного применения усложняющихся подвижных игр, если в единстве соблюдаются следующие условия:

- возрастные особенности учащихся;
- применение подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей с учетом сенситивных периодов развития, сложность и специфика подвижных игр на льду.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования: формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: выявить и обосновать эффективность методики формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки с использованием подвижных игр на льду.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие координационных способностей, формы проявления.
2. Изучить задачи этапа начальной подготовки.
3. Раскрыть особенности формирования координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки.
4. Обозначить цель, задачи, методы и организацию исследования.
5. Проанализировать апробирование и экспериментальное обоснование методики формирования координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки.

Теоретическая новизна разработана методика комплекса подвижных игр на льду, последовательность их применения, обеспечивающих эффективность формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость: внедрен комплекс подвижных игр на льду для повышения эффективности формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.

Материалы настоящего исследования могут использоваться следующими категориями лиц:

- тренерами в процессе составления и разработки программного материала по учебным тренировкам на этапе начальной подготовки;
- студентами в ходе подготовки к практическим и семинарским занятиям;
- учеными, которые занимаются разработкой схожей научной проблематики, для систематизации и обобщения материала.

Положения, выносимые на защиту:

1. Научные и методические подходы к изучению проблемы формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.
2. Обоснование эффективности разработанной методики и ее влияние на формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки.

Структура работы. Данная работа имеет традиционную структуру. Она состоит из введения, трех глав, структурированных на параграфы, заключения, списка использованных источников.

Глава 1 Теоретический анализ методики формирования координационных способностей на этапе начальной подготовки

1.1 Понятие координационных способностей, формы проявления

Многочисленные исследования последних десятилетий, в первую очередь, В.И. Ляха показали, что разные виды проявлений координации человека в физическом воспитании, трудовой деятельности, в спорте, в быту имеют свои специфические особенности (Лях В.И., 2006 год). В этой связи вместо существующего основного понятия «ловкость», имеющего несколько значений, ввели в практику и теорию понятие «координационные способности» (КС), начали говорить о таких способностях, а также о необходимости дифференцированного подхода к их дальнейшему развитию. Рассмотрим подробнее понятие «координационные способности», основные показатели их оценки, показатели и виды этих способностей. Правильно осмыслить данные вопросы можно с помощью комплексного подхода и многоуровневой теории управления движениями, представленной известным российским психофизиологом Бернштейном Н.А. (1896–1966) [14].

1. Алексеев, Е.К. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. – СПб: Питер. – 2014. – 208 с.
2. Артемьева Н.К. Биологические и педагогические основы подготовки юных хоккеистов / Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Середа - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 68 с.
3. Быстров, В.А. Хоккей (курс специализации) Метод.реком.- СПб, 2000.- 23 с.
4. Ботяев, В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов

различной специализации, возраста и квалификации / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 61.

5. Гордеев А.В. Развитие игровой самостоятельности и внимания у юных хоккеистов / А.В. Гордеев, Ю.П. Денисенко // В сборнике: «Студенческая наука Подмоскovie»: Материалы международной научной конференции молодых ученых. Министерство образования Московской области, Московский государственный областной гуманитарный институт. – 2015. – С. 57-58.

6. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология / А.О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2012. – 527 с.

7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2017. – 287 с.

8. Ильичёва, О. В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О. В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С.92–96.

9. Криличевский, В.И., Семенова А.Г., Бекасова С.Н. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: КНОРУС, 2012. – 523 с.

10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 579 с.

11. Коновалов В.Н., Левкин А.В. Использование статодинамических упражнений в тренировке хоккеистов 12-13 лет в подготовительном периоде // Научно-методический вестник ФХР №5. М.: Олимп-пресс. 2017. С. 14 – 32.

12. Коновалов В.Н., Бернатовичус Д.А., Афанасьев Д.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности юных хоккеистов // Омский научный вестник. Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. С. 199 – 203.

13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно; НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2013. – 175 с.

14. Лях, В. И. Координационные способности. Диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 280 с.

15. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2015. – 544с.

16. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 389 с.

17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 389 с.

18. Михно, Л. В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 128 с.

19. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов (методическое пособие). – М., 2015. – 42 с.

20. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие. – Минск: Витпостер, 2014 – 476 с.

21. Попереков, В.С. Дифференцированное развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет, с учетом типологических свойств нервной системы / В.С. Попереков, Б.Е. Лосин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 151-155.

22. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 400 с.

23. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. Вузов. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 145с.

24. Сираковская, Я.В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем: монография / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: [б. и.], 2017. – 164 с.

25. Тiпiясев Д.Н., Еникеев Ш.Р., Денисенко Д.Ю. Развитие координационных способностей хоккеистов 7-9 лет // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 492-495.

26. Твист П. Хоккей: теория и практика: пер. с англ. / П. Твист; предисловие П. Буре. – М.: Изд-во «Астрель», 2015. – 288 с.

27. Тiпiясев Д.Н. Развитие координационных способностей хоккеистов // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий. Казань, 2021. С. 338-340.

28. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовский, А.А. Фомичев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 382–384.

29. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2013. - 424 с.
30. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.вышш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. И доп». // Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.
31. Черпакина Л. П. Хоккей для трехлеток // Вестник Федерации хоккея России. - №2. - 2015. - С. 17-20.
32. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста: учеб. / М.П. Шестаков. - М.: Спорт, 2012. - 650с.
33. Ястребков, В.А., Можаяев, Э.Л. Анализ и особенности физической подготовки юных хоккеистов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма, 2017. - С.571-574.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/206680>