

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ  
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(Дипломная работа)

49.03.01 Бакалавриат. Физическая культура: Спортивная тренировка в  
избранном виде спорта

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ХОККЕИСТОВ

Работа завершена: « 6 » июня 2017г. Макаров (М.М. Макаров)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент « 7 » июня 2017г. Фазлеев (Н.Ш. Фазлеев)

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук,  
доцент « 7 » июня 2017г. Фазлеев (Н.Ш. Фазлеев)

Заведующий отделением ФК  
доктор биологических наук,  
доцент « 8 » июня 2017г. Абзалов (Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ</b>	<b>4</b>
1.1. Структура системы подготовки юных хоккеистов	7
1.2. Спортивная тренировка	8
1.3. Физическая подготовка в хоккее	9
1.4. Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов	10
<b>ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ</b>	<b>16</b>
2.1. Общая характеристика координационных способностей	16
2.2. Специальная координационная подготовка хоккеиста	18
2.3. Тренажеры для отработки техники передвижения на коньках и владения клюшкой	31
2.4. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей	35
<b>ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ</b>	<b>37</b>
3.1. Организация исследования	37
3.2. Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальное обоснование эффективности методики воспитания координационных способностей у хоккеистов 10-12 лет	40
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>51</b>
Список литературы	52

## **ВВЕДЕНИЕ**

Хоккей способствует воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. А настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире:

Подготовка юных хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Интерес к поиску эффективных средств учебно–тренировочного воздействия на детей, обучающихся хоккеем с шайбой, обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям, с другой – именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека.

**Цель исследования:** совершенствование координационных способностей в процессе подготовки юных хоккеистов.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

**Предмет исследования** — методика воспитания координационных способностей хоккеистов 10-12 лет.

В процессе работы предстояло решить следующие **задачи**:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Разработать методику воспитания координационных способностей у хоккеистов.
3. Экспериментально проверить эффективность методики воспитания координационных способностей у юных хоккеистов.

**Методы исследования:**

1. Анализ научной литературы.
2. Педагогическое наблюдение и эксперимент.
3. Тестирование.
4. Методы математической статистики.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координационная подготовка является элементом технической подготовки хоккеистов, основная задача которой заключается в оптимизации функций управления движениями. Эффективность воздействий на координационные способности юных хоккеистов, существенно повышается при их совпадении с периодом естественных ускорений в развитии тренируемой функции. Поэтому были созданы благоприятные условия готовности систем и функций организма юных хоккеистов к восприятию нагрузки: по объему, направленности, интенсивности и координационной сложности.

Анализ литературных источников привел нас к рациональному построению методики воспитания координационных способностей у юных хоккеистов. Конкретный подбор упражнений позволил нам уделить особое внимание целевой точности, т.е. совершенствованию дифференцировочной способности. Одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование этой способности, были задания, содержащие постепенное возрастание требований к скорости и точности ориентирования в пространстве и во времени.

Также мы экспериментально проверили эффективность методики воспитания координационных способностей у юных хоккеистов, которая была подтверждена методом математической статистики. Одним из способов вычисления результатов явилось определение достоверности различий по  $t$ -критерию Стьюдента.

Разработанная нами методика может быть предложена специалистам, работающим в хоккее в качестве тренера, инструктора, преподавателя.