

*«Воспитание координационных способностей хоккеистов на этапе начальной подготовки»*



# АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА

*Специальная физическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки составляет от 15 до 17% учебного времени.*



# Нормативы специальной физической подготовки согласно ФССП

Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	13,4	13,9	13,1	13,6
Челночный бег на коньках 4х9 м	с	19,2	20,1	18,9	19,8
Бег на коньках 20 м	с	5,6	6,0	5,4	5,8
		До года обучения		Свыше года обучения	

*Современный хоккей, как спортивная игра, характеризуется высокой интенсивностью, принятием сложными действиями в короткий период времени, что предъявляет высокие требования к координационным способностям игроков.*

*Благоприятным периодом воспитания координационных способностей у юных хоккеистов можно считать период от 10 до 14 лет*



# ТРИ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Точность и  
координация  
движений

Точность и  
координация  
движения в  
быстром темпе

координация  
в быстрой при  
переменных  
условиях



*Координация (от лат. coordinatio — взаимоотноурядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи*

*Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий.*

# *координационные способности*

- ▶ *во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные действия.*
- ▶ *во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.*

# *Методы развития координационных способностей*

- стандартно-повторного упражнения;*
- вариативного упражнения;*
- игровой;*
- соревновательный*



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ (из опыта работы)

- ▶ Систематизировать содержание физических упражнений в учебно-тренировочном процессе
- ▶ Тесты для контроля уровня развития физических качеств

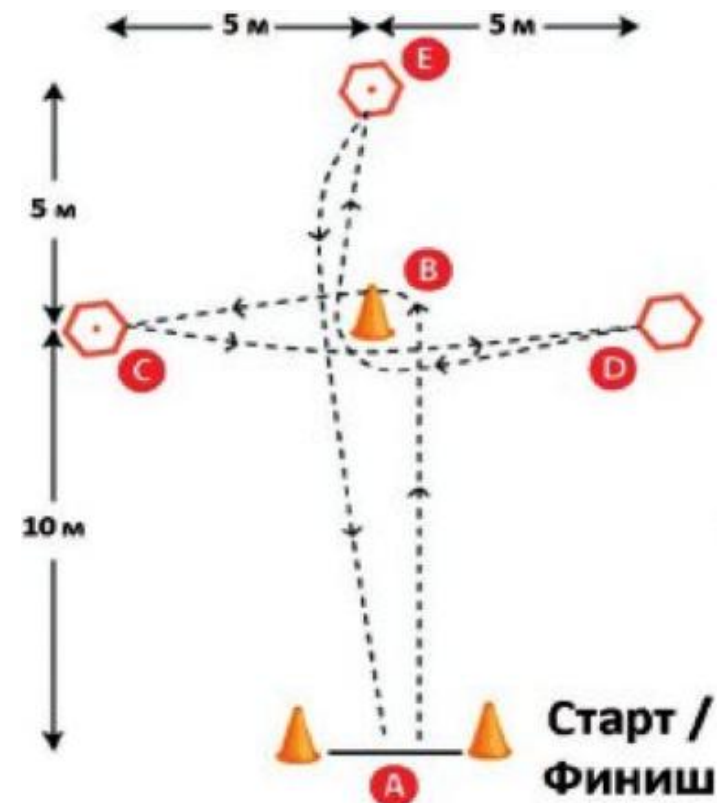
# *ПРИМЕНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ*

- ▶ заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии
- ▶ нагрузки не должны вызывать утомления
- ▶ в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части тренировки
- ▶ интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности

# Контрольные тесты

## ▶ Челночный бег «Крест»

Методика разработана специально для тестирования координационных способностей хоккеистов



## *Упражнения*

### *Подбивание (жонглирование) хоккейного мяча (с переворотом) на месте клюшкой.*

- ▶ *Подбивание (жонглирование) хоккейного мяча (с переворотом) клюшкой в беге на 10 метров*
- ▶ *Бег на 20 метров спиной вперед.*
- ▶ *Челночный бег 3×10 м. Тест выполнялся в беге на коньках*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ *Учитывая, что (упражнения с мячом) занимают определяющее место среди средств подготовки хоккеистов, можно утверждать, что разнообразие форм и методов их применения, создание непривычных условий выполнения упражнений и повышение сложности двигательных задач является необходимым условием совершенствования координационных способностей*
- ▶ *Координацию, как и ловкость, являются тем качеством , которое можно развивать только тренировками*