**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Методическая разработка:

**«Методика воспитания ловкости».**

**Исполнитель:**

**Габидулин Р.Р.**

**тренер-преподаватель по хоккею**

**МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»**

г. Прокопьевск,2014

**Содержание:**

1. Аннотация …………………………………………………………стр.3

2. Введение…………………………………………………………… стр.4

3.Критериями ловкости…………………………………………….. .стр.4

4.Виды ловкости………………………………………………………стр.4

5.Основной метод воспитания ловкости………………………….. стр.4

*6.* Направления воспитания ловкости…………………………… ….стр.5

7. Средства воспитания ловкости………………………….. ……….стр.5

8. Методы воспитания ловкости…………………………………… .стр.5

9. Отличия определений. ……………………………………… ……стр.6

10. Литература……………………………………………………….. стр.8

*I.****Аннотация:***

Работая в спорте много лет, я с полной уверенностью могу утверждать, что к сожалению, методической литературы, касающейся хоккея с шайбой очень мало. Поэтому, тренерам и специалистам, занимающимся данным видом спорта, приходится пользоваться методиками близких по структуре видов спорта (хоккея с мячом, футбол, конькобежный спорт). Благодаря этой схожести источниками, нашего исследования, в большей степени стала литература, отражающая методику развития физических качеств хоккея с шайбой.

Считаю, что такое качество как ловкость просто необходимо в современном хоккее. Не много поразмыслив, я решил написать методическую разработку «Методика воспитания ловкости». В этой работе я еще раз обратил внимание на основы теории методики координационных способностей, факторы обуславливающие развитие и проявление ловкости,методы воспитания, направления развития, средства воспитания ловкости.

Существуют споры, в которых авторы не могут принять четкую позицию по терминологии ловкость. Подробнее с вариантами высказываний можно ознакомиться в этой работе.

Считаю, что эта работа будет интересна тренерам по хоккею с мячом, шайбой, по футболу, регби и тренерам тех видов спорта, в которых нужна, а порой необходима ловкость.

***I I . Введение***

Под ловкостью мы пониманием способность овладения сложной двигательной координацией, способность быстро осваивать и совершенствовать технику, целенаправленно применять и (в соответствии с необходимостью и ситуацией ) быстро её менять.

С физиологической точки зрения, ловкость характеризуется как быстрое, последовательно согласованное взаимодействие функций тканей, органов и систем организма в процессе их работы. Ловкость — результат врожденных и приобретенных координационных способностей. Она проявляется с одной стороны, в скорости усвоения новых сложных двигательных структур, с другой, в скорости их реализации.

С психологической точки зрения ловкость зависит от качества восприятия движений, от окружающей обстановки и инициативности игрока. Она тесно связана с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.

***I I I. Критериями ловкости являются*:**

1) координационная сложность двигательного задания;

2) точность его выполнения (временная, пространственная, силовая);

3) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Различают общую и специальную ловкость. Среди факторов, обуславливающих развитие и проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности.

***IV. Виды ловкости:***

*Общая ловкость* — основа специальной ловкости, приобретаемой игроком в ходе систематической подготовки при помощи различных форм физического воспитания. Естественно, что ловкий игрок освоит специальные требования быстрее (ловкость вообще воспитывается, в основном, при подготовке на суше).

*Специальная ловкость*- двигательной структурой связана со специализацией в хоккее с шайбой. Она составляет более широкую основу технической стороны игровой деятельности. Поэтому можно понимать техничность как проявление специальной ловкости. На основе комплексности специальная ловкость тесно связана с результативностью спортсмена. Специальную ловкость надо развивать при помощи специфических средств, отвечающих требованиям хоккея с шайбой: специальную ловкость — в основном, при подготовки на льду;

у вратаря — при подготовке и на льду и на суше.

***V. Основной метод воспитания ловкости***

Основной метод воспитания ловкости — комплексный метод повторения движений, требующий хорошей координации.

Состояние ловкости зависит, прежде всего, от освоения содержания и компонентов новых двигательных структур. Если удается разработать новый комплекс различных координационных движений, то можно будет расширить базу, на которой возникают новые координационные связи.

Если другие физические свойства можно воспитывать относительно простыми движениями, то упражнения, развивающие ловкость, должны иметь определённую степень координационно-моторной трудности.

***VI.Направления воспитания ловкости:***

Ловкость воспитывается, в основном, в двух направлениях. Первое заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт.

Второе направление развития ловкости — развитие способности быстро и точно использовать приобретённые навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют уже освоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения.

Как и упражнения на воспитания быстроты, упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки.

***VI I .Средства воспитания ловкости***

Средствами воспитания ловкости на суше являются — нетипичные координационные упражнения без снарядов и со снарядами, акробатические упражнения, боксирование, простые и комбинированные прыжки через снаряды, преодоление простых и сложных препятствий, различные способы бега, формы подвижных и спортивных игр.

Средствами воспитания ловкости на льду юных хоккеистов являются — различные технические передвижения на коньках и изменения направления скольжения, падения при скольжении, вставание на колени, кувырки с быстрым вставанием, нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности отдельного хоккеиста («слаломное» ведение шайбы; броски после вращения и поворота, в падении и т. д.), отработка комбинаций в быстром темпе, подготовительные игры, направляемая и свободная игра, специальные упражнения на ловкость вратаря.

***VI I I. Методы воспитания ловкости***

В качестве самостоятельных методов принято также выделять: игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнения двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил, арсенала технико — тактических приёмов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико — тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких, координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Всё это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки спортсмена.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связанно с исключительно высокими требованиями к технико — тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование.

***I X. Отличия определений.***

Прослеживаются некоторые отличия определений и методов. Это не говорит о том, что данные взгляды не имеют право на существование, наоборот, это показывает многогранность методов воспитания физических качеств. К сожалению, методической литературы, касающейся хоккея с шайбой очень мало. Поэтому, тренерам и специалистам, занимающимся данным видом спорта, приходится пользоваться методиками близких по структуре видов спорта (хоккея с мячом, футбол, конькобежный спорт). Благодаря этой схожести источниками, нашего исследования, в большей степени стала литература, отражающая методику развития физических качеств хоккея с шайбой.

Одним из источником исследования стала книга - "Управление подготовкой хоккеистов", автором Климин В.П., Колосков В.И. На основе современных научных исследований и обобщения передового опыта авторы, кандидаты педагогических наук, излагают вопросы физической подготовки, рассматривают средства и методы контроля и факторы её оптимизации, систематизируют данные по управлению подготовкой хоккеистов. В данной книге приводятся точки зрения многих специалистов, как отечественных, так и зарубежных. Рассматривая физиологичесие механизмы выносливости, в частности - типы защитных реакций в ходе развития утомления, авторы отметили Виру А.А. и его три типа защитных реакций, В.М. Зациорский выделяет четыре основных типа утомления, Ю. Ширер и Х.Моно по своему квалифицируют утомление.

Анализируя вопросы воспитания силы, авторы отметили множество методов. В.В. Кузнецов выделил методы общей силовой подготовки, методы разносторонней целенаправленной силовой подготовки и метод специальной силовой подготовки синтетического и аналитического воздействия.

Ю.В. Верхошанский систематизировал методы воспитания специальной силы по четырём группам: методы воспитания абсолютной, быстрой, взрывной силы и реактивной способности, силовой выносливости. Л.М. Матвеев свёл методы воспитания силы к двум методическим направлениям: "экстенсивные" и "интенсифицированные" методы. В.М. Зациорский выделил следующие методы создания максимальных силовых напряжений: повторных, максимальных и динамических усилий.

Рассматривая ловкость, авторы отметили, что это понятие определено наименее точно. Так, В.М. Зациорский определил ловкость как способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Л.П. Матвеев выделил из понятия ловкость понятие координационные способности, под которыми предложил понимать, во - первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во - вторых, способность преобразовать выработанные формы действий иои переключиться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий.

Ловкость по данным Ю.М. Портнова характеризуется координационными способностями, быстротой и точностью двигательных действий, способностью распределять и переключать внимание, устойчивостью соматических вестибулярных реакций.

П. Хиртц и В. Пехтель под ловкостью предложили понимать способности к овладению сложными двигательными координациями, к быстрому обучению и совершенствованию спортивных движений, к целесообразному применению навыков и к рациональному быстрому перестроению их в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В.Н. Платонов выделяет в ловкости способность рационально использовать двигательные потенции: овладевать новыми двигательными действиями и приспосабливать структуру освоенных движений к различным условиям деятельности.

***X. Литература:***

1. Климин В. П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеиста. М.: ФиС, 1982.

2. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1977.

3. Савин В.П. Хоккей: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС,2003.

4. Мудраак А.В. Координационные способности юных хоккеистов. М.: ФиС, 1998.

5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986.