

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепекин В.А.

« ____ » _____ 2017 г.

Развитие силовых способностей хоккеистов 15-16 лет
в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Бельский В.К.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Барков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Директор МБУ ДО
СДЮШОР №1
г. Смоленска _____ Иванов В.Г.

Смоленск 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Состояние вопроса	5
1.1. Анатомо-физиологические предпосылки развития силы мышц у спортсменов	5
1.2. Методы и средства силовой подготовки хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации	8
1.3. Организация тренировочного процесса юных хоккеистов на тренировочном этапе	13
Глава 2. Задачи, методы, организация исследования.....	16
2.1. Задачи исследования:.....	16
2.2. Методы исследования.....	16
2.3. Организация исследования.....	19
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение	20
3.1. Основные средства силовой подготовки юных хоккеистов 15-16 лет. 20	
3.2. Динамика морфофункциональных показателей юных хоккеистов 15-16 лет, использующих в тренировочном процессе различные объемы силовой подготовки.....	25
3.3. Динамика уровня физической подготовленности юных хоккеистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп.....	28
Выводы	33
Практические рекомендации	35
Список литературы	37

Введение

Характерной тенденцией современного хоккея является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры: постоянно возрастает общее количество атак, силовых единоборств, индивидуальных технико-тактических действий. Хоккеист должен владеть высоким технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игровых ситуациях, принимать верные решения и быстро их реализовывать, так как ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях активного силового противодействия соперника (В.С.Львов, 1993, В.П.Савин, 2003). Следовательно, хоккей предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, что вызывает необходимость совершенствования процесса подготовки хоккеистов на различных этапах тренировочного процесса.

Фундамент высоких и стабильных достижений закладывают в юношеском возрасте. В современном хоккее особое значение приобретает силовая подготовка - один из важных факторов повышения мастерства игроков. Проблема рационализации средств и методов силовой подготовки хоккеистов рассматривается в ряде работ (В.П.Савин, 2003, А.В.Мудрук, 2005, В.С.Львов, 1993). Показано, что возрастной период с 15 до 16 лет благоприятен для развития силовых способностей, разработаны методы и средства развития силы. Однако анализ проведенных исследований показывает, что в процессе многолетней тренировки можно найти дополнительные резервы и потенциальные возможности повышения уровня силовой подготовленности спортсменов.

В настоящее время вопросы оптимального соотношения средств общей и специальной подготовки, выбора нагрузок различной направленности, последовательности их включения в тренировку, изучены недостаточно, а некоторые сложившиеся положения требуют коррекции с

учетом тенденций развития хоккея.

Поэтому исследование, направленное на разработку и обоснование средств эффективного развития силовых способностей юных хоккеистов, является актуальным.

Цель исследования – повышение уровня силовой подготовленности юных хоккеистов 15-16 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации.

Предмет исследования - уровень развития силовых способностей юных хоккеистов 15-16 лет.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей, будет способствовать существенному росту силовой подготовленности.

Практическая значимость. Разработанные комплексы упражнений могут применяться в тренировочном процессе юных хоккеистов.