

Дипломная работа

**Методика развития скоростно-силовых
качеств хоккеистов на этапе начальной
спортивной специализации**

Выполнил Федосов Д.В.

Нижний Новгород
2016

Гипотеза исследования

Предполагалось, что использование в учебно-тренировочном процессе хоккеистов специальных упражнений, адекватных структуре технико-тактических приёмов, а также упражнений для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, будет способствовать повышению уровня скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации и тем самым эффективности учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс хоккеистов этапа начальной спортивной специализации.

Предмет исследования. Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.

Цель исследования

Разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования

1. Проанализировать научные и методические источники по вопросам построения тренировочного процесса хоккеистов, этапах подготовки, а также средствах и методах развития физических качеств.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации.
3. Теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики и ее влияние на показатели скоростно-силовых качеств хоккеистов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ научной и методической литературы
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

Педагогическое тестирование

- Прыжок в длину с места (см)
- Прыжок в длину с места с клюшкой в руках (см)
- Бег 30 м. (взрывная сила) (сек)
- Бег 30 м. с клюшкой в руках (сек)
- Челночный бег 3x10 м (сек)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.
(кол-во раз)
- Бег коньках 18 м. лицом вперед (взрывная сила)
(сек.)

Педагогический эксперимент

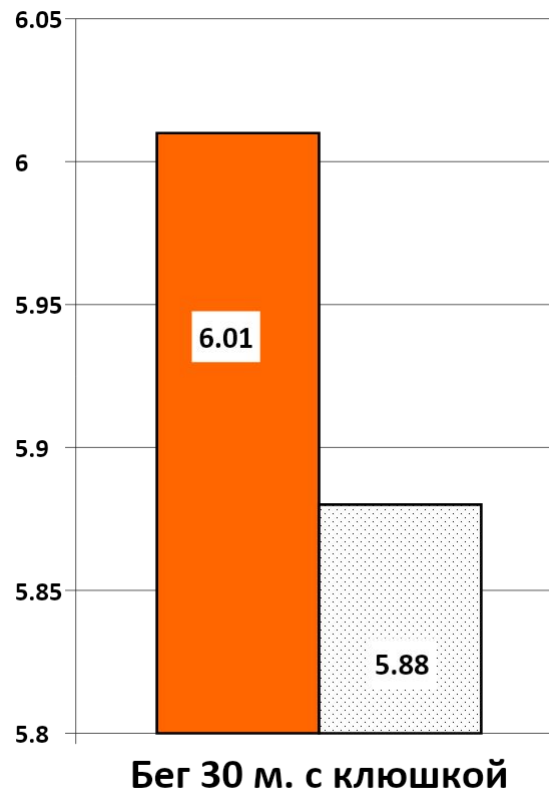
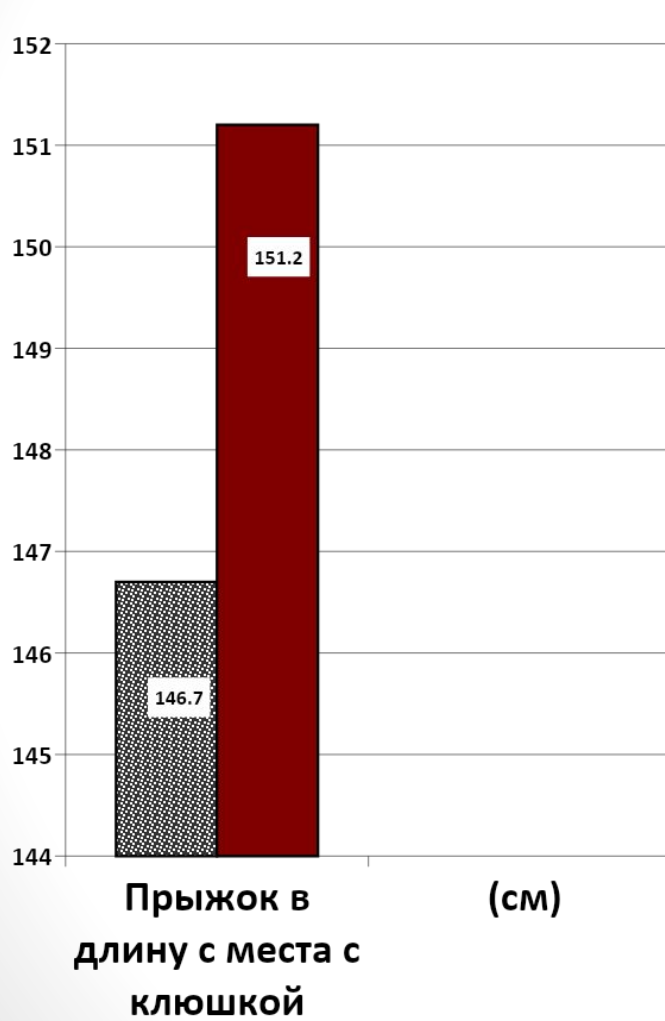
- Площадка - СДЮСШОР «Торпедо» г. Нижний Новгород
- Мальчики - 2-го года обучения, 11 – 12 лет
- Экспериментальная группа - 15 человек
- Контрольная группа - 16 человек
- Период – январь - май 2015 года

Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей хоккеистов

в начале и в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Достоверность различий $p \leq 0,05$	
	в начале	в конце	в начале	в конце	в начале	в конце
Прыжок в длину с места (см)	158,8±3,2	159,1±1,0	159,2±2,4	164,2±2,0	t = 0,24 P > 0,05	t = 2,34 P < 0,05
Прыжок в длину с места с клюшкой в руках (см)	147,5±33,8	147,9±0,6	146,7±4,76	151,2±1,76	t = 0,57 P > 0,05	t = 2,51 P < 0,05
Бег 30 м. (взрывная сила) (сек)	5,49±0,02	5,41±0,02	5,48±0,02	5,21±0,02	t = 0,1 P > 0,05	t = 0,1 P < 0,05
Бег 30 м. с клюшкой в руках (сек)	6,2±1,1	6,1±0,09	6,01±0,02	5,88±0,02	t = 0,5 P > 0,05	t = 2,35 P < 0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,8±0,4	9,76±0,04	9,78±0,9	9,56±0,04	t = 0,68 P > 0,05	t = 2,38 P < 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	7,9±0,2	7,88±0,2	7,9±0,4	7,76±0,1	t = 0,11 P > 0,05	t = 1,24 P > 0,05
Бег коньках 18 м. лицом вперед (взрывная сила) (сек.)	4,4±0,8	4,38±0,03	4,43±0,1	4,3±0,04	t = 0,12 P > 0,05	t = 1,1 P > 0,05

Динамика показателей



Спасибо за внимание