

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

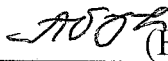
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У ХОККЕИСТОВ

Работа завершена: « 5 » июня 2017г.  (Р.Р. Фазлеев)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
к.пед.н., доцент « 6 » июня 2017г.  (Н.Ш. Фазлеев)

Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин
к.пед.н., доцент « 6 » июня 2017г.  (Н.Ш. Фазлеев)

Заведующий отделением ФК
д.б.н., доцент « 8 » июня 2017г.  (Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	5
1.1. Анализ научно-методической литературы	5
1.2. Анатомо-физиологические особенности организма юношей в возрасте 15-16 лет	6
1.2.1. Возрастные особенности строения и функции юношеского организма	6
1.2.2. Биоэнергетическое обеспечение игровой деятельности хоккеистов	9
1.3. Особенности развития двигательных способностей у юношей старшего школьного возраста	11
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	18
2.1. Место физической подготовки в спортивной тренировке	18
2.2. Принципы построения спортивной тренировки	25
2.3. Методы и средства развития скоростно-силовых качеств	27
2.4. Методика определения тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования (15-16 лет)	28
2.5. Функциональная подготовка хоккейных сборных молодежных команд зарубежных стран.	31
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ	37
3.1. Организация экспериментальной работы	37
3.2. Результаты экспериментальной работы	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
Список литературы	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовленность, являющаяся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности хоккеистов.

Высокие темпы развития скоростно-силовых способностей в подростковом и юношеском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов, а также гарантировать достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте.

Анализ современного состояния скоростно-силовой подготовки молодых хоккеистов показал, что имеется резерв и потенциальные возможности к повышению уровня развития их скоростно-силовых способностей.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в наличии противоречия между повышением в последние годы требований к специальной физической подготовленности молодых хоккеистов и недостаточностью разработанности методического содержания этапов специальной физической подготовки.

Цель исследования — теоретически разработать и экспериментально обосновать методику скоростно-силовой подготовки хоккеистов 15-16 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс хоккеистов 15-16 лет.

Предмет исследования — методика развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 15-16 лет как средство повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Гипотеза исследования. Предполагаем, что использование в учебно-тренировочном процессе у хоккеистов 15-16 лет специально-подобранных комплексов физических упражнений, технических средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств позволит повысить

уровень их развития, тем самым создаст благоприятные предпосылки для освоения технических действий.

Задачи исследования

1. Осуществить анализ научно-методической литературы, изучить особенности многолетней подготовки спортсменов-хоккеистов и возрастные закономерности изменения показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности при выполнении различных технико-тактических задач.

2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 15-16 лет.

3. Экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 15-16 лет.

Методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. статистическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы по проблеме особенностей подготовки хоккеистов 15-16 лет, закономерностей изменения показателей функционального состояния и физической подготовленности показал их недостаточную разработанность. Современные методы и методики по скоростно-силовой подготовке молодых хоккеистов были изучены достаточно внимательно. Данный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, что и подтвердили наши педагогические исследования.

Разработанная нами методика развития скоростно-силовых способностей была апробирована на хоккейной команде «Стрела» 2001 года рождения, которая участвовала в финале Чемпионата России среди клубных команд и получила положительный отзыв тренерского состава.

Данная методика воспитания скоростно-силовых качеств была экспериментально проверена и доказана с позиции ее эффективности.

В контрольной группе в трех тестах разница между показателями статистически достоверна, кроме теста «челночный бег на коньках 18м x 12» (сентябрь 2016г. и апрель 2017г.). Все показатели четырех тестов у хоккеистов в экспериментальной группе по t-критерию Стьюдента являются статистически достоверными.