

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.