

Использование специальных упражнений для развития физических качеств на занятиях хоккеем.

Хоккей — это динамичный и контактный вид спорта, требующий от игроков высокой физической подготовки. Исследование поможет определить наиболее эффективные специальные упражнения, позволяющие улучшить физические качества хоккеистов и, соответственно, их игровые показатели, поэтому использование специальных упражнений для развития физических качеств на занятиях хоккеем является важным и актуальным [13].

Во-первых, ежегодно популярность хоккея возрастает, с увеличением количества секций и клубов важно обеспечить эффективные методики подготовки хоккеистов, что делает исследование актуальным.

Во-вторых, данный вид спорта требует от игроков высокого уровня физической подготовки, включая силу, скорость, выносливость, гибкость и координацию. Использование специальных упражнений позволяет целенаправленно развивать эти качества, что, в свою очередь, влияет на эффективность игры и результаты команды.

В-третьих, данное исследование позволит систематизировать и обосновать подходы к тренировкам, опираясь на научные данные о физиологии и биомеханике.

В-четвертых, использование специальных упражнений позволяет адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные потребности каждого спортсмена.

В-пятых, результаты исследования могут быть полезны не только для тренеров, но и для спортсменов, что подчеркивает школьный, студенческий и профессиональный спорт. Они могут заложить основу для дальнейших исследований в области хоккея и других видов спорта.

Таким образом, данное исследование имеет важное практическое и теоретическое значение, способствуя развитию хоккея и повышению конкурентоспособности спортсменов.

Объектом исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие физических качеств хоккеистов.

Предмет исследования: специальные упражнения, направленные на развитие необходимых физических качеств у хоккеистов, а также их влияние на тренировочный процесс и результаты в хоккее.

Цель исследования: изучить практические и теоретические знания, которые помогут в улучшении тренировочного процесса и повышении эффективности подготовки хоккеистов с использованием специальных упражнений.

Задачи исследования:

- 1. Изучить существующие научные и методические источники, касающиеся специальных упражнений и физической подготовки хоккеистов, чтобы выявить современные тренды и рекомендации в этой области.**
- 2. Охарактеризовать физические качества и их значение в учебно тренировочном процессе хоккеистов.**
- 3. Определить эффективность полученных данных для оценки влияния специальных упражнений на развитие физических качеств и игровых навыков хоккеистов.**

В процессе исследования были использованы методы:

- 1. Анализ литературы.**
- 2. Наблюдение.**
- 3. Изучение документов и материалов.**
- 3. Метод проекта.**
- 4. Метод логического заключения.**

Работа содержит две главы. Первая глава под названием «Проблема развития физических качеств в процессе спортивной тренировки хоккеистов», представляет собой - теоретический анализ средств, методов и специальных упражнений для развития физических качеств.

Вторая глава работы под названием - «Практическое изучение процесса развития физических качеств хоккеистов», - представляет собой описание методики оценки уровня развития физических качеств хоккеистов и анализ специальных тренировочных средств для совершенствования физической подготовки хоккеистов.