**Содержание**

**ВВЕДЕНИЕ**..………………………………………………………………...3

Глава 1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ**……………………………………………………………...6

 1.1 Общая характеристика скоростных качеств……………………...…6

 1.2 Возрастные особенности развития скоростных качеств…………...13

 1.3 Состав и структура скоростных качеств хоккеистов, средства и

 методы их воспитания…………………..……...………………………..18

Глава 2. **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ**……………………………………...……….…………...30

 2.1 Методы исследования…………………….…………………………. 30

 2.2 Организация исследования………...……..…………………………..32

Глава 3. **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ**……………………………………………………….…….35

 3.1Экспериментальная методика развития скоростных качеств

 хоккеистов………...…………………………..…………………………...35

 3.2 Анализ результатов и их интерпретация………..……………….…..37

**ВЫВОДЫ**..…………………………………..…………...…………………..41

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**….....….………………………………………...44

**ПРИЛОЖЕНИЯ**…….……………………………...………………………..48