

**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