

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/vak/354451>

**Тип работы:** ВАК

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

Аннотация. В статье автор пытается усовершенствовать методику повышения точности кистевого броска в хоккее у юношей 12 лет.

Ключевые слова: юноши, точность кистевого броска в хоккее. Физические упражнения.

Кистевой бросок - это бросок на подготовку и выполнение которого игрок тратит наименьшее количество времени [2, с.18]. У соперника остается мало времени что бы заблокировать бросок, а у вратаря среагировать и поймать шайбу. Кистевой бросок можно выполнять с правой и с левой ноги, у игрока есть доля секунды на принятие решения и бросок. Кистевой бросок – отличный технический прием, способный разнообразить атакующие действия игрока и привносящий элемент неожиданности для защищающейся команды [3, с.45].

В нашей работе был проведен прямой сравнительный педагогический эксперимент, целью которого была проверка эффективности разработанного комплекса упражнений для повышения уровня показателей мышц кистей хоккеистов 12 лет. В контрольной группе (далее – КГ) приняло участие 10 хоккеистов 12-ти летнего возраста.

Хоккеисты контрольной группы занимались по традиционной программе по хоккею. В экспериментальной группе участвовало 10 хоккеистов 12-ти летнего возраста. Для спортсменов ЭГ были внесены некоторые коррективы, которые заключались в том, что в тренировочные занятия включался разработанный комплекс упражнений для развития мышц кистей. Для изучения эффективности разработанной нами методики у спортсменов обеих групп изучались показатели мышц кистей [1, с.123]. С этой целью спортсменам были предложены специальные упражнения, тесты. Результаты педагогического тестирования представлены в табл. (1,2,3,4).

1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов под редакцией В.Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 2008
2. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. - М.: СпортАкадемпресс, 2007.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/vak/354451>