

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет      заочного обучения

Кафедра        теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Перепекин В.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА  
КОНЬКАХ ХОККЕИСТОВ С ШАЙБОЙ 12-15 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Степанов Д.Г.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Барков С.В.

к.п.н., доцент

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

заместитель директора  
по спортивно-массовой работе  
СГО АУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА   |    |
| 1.1. Хоккей с шайбой, как вид спорта: современное состояние,<br>история.....   | 5  |
| 1.2. Особенности подготовки игроков в хоккее с шайбой.....   | 16 |
| 1.3. «Коньковая» подготовка в хоккее с шайбой.....   | 27 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ   |    |
| 2.1. Методы исследования.....  | 35 |
| 2.2. Организация исследования.....   | 40 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ   |    |
| 3.1. Особенности и значимость модельных параметров, влияющих<br>на успешность игровой деятельности в хоккее с шайбой .....     | 42 |
| 3.2. Сравнительный биомеханический анализ техники катания<br>на коньках в хоккее с шайбой и в скоростном беге на коньках ..... | 45 |
| ВЫВОДЫ.....  | 59 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....   | 60 |
| ЛИТЕРАТУРА.....  | 62 |

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* Хоккей с шайбой - зрелищный вид спорта. Своих поклонников он привлекает, прежде всего, высокими скоростями перемещения. Это предъявляет высокие требования к технике бега на коньках. За 60 минут хоккеист в зависимости от амплуа и накала борьбы накатывает расстояние от 10 до 20 км. Эффективная техника владения коньком позволяет делать это с наименьшими энергозатратами. Высокая игровая скорость в хоккее с шайбой во многом определяет выбор тактики команды, эффективность соревновательной деятельности в целом.

Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в значительной степени зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста. Бег на коньках - неестественный, сложный навык, имеющий свои особенности формирования и принципиальные отличия от естественных навыков.

В то же время, требования к подготовке юных хоккеистов растут: первые детские всероссийские соревнования проводят для младших мальчиков 11-12-ти лет; в 14 лет подростки участвуют уже на международной арене. Практика показывает, что отсутствие основ техники бега на коньках к 14-15 годам невосполнимо, и не позволяет подросткам в дальнейшем прогрессировать в избранном виде спорта.

Однако, в настоящее время, место «коньковой» подготовки в целостной системе тренировки юных хоккеистов с шайбой четко не определено. В литературе нет разработанных средств коньковой подготовки в ДЮСШ. Каждый тренер подбирает их для своих воспитанников интуитивно.

На наш взгляд, в этой ситуации актуальной является разработка методики «коньковой» подготовки для ДЮСШ по хоккею с шайбой, включающая все параметры обучения и нагрузок и учитывающая специфику вида спорта.

**Цель исследования:** повышение эффективности техники бега на коньках хоккеистов с шайбой 12-15 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

**Предмет исследования:** средства и методы «коньковой» подготовки в хоккее с шайбой.

**Гипотеза:** использование разработанной методики «коньковой» подготовки позволит целенаправленно формировать эффективную технику бега на коньках, создаст запас игровой скорости и повысит результативность соревновательной деятельности юных хоккеистов.

**Задачи исследования:** Определить особенности и значимость «коньковой» подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов с шайбой. Исследовать характеристики техники бега на коньках в хоккее с шайбой и определить критерии ее эффективности, разработать модельные показатели хоккеистов различной спортивной квалификации. Разработать и экспериментально обосновать эффективность применения методики «коньковой» подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что результаты исследования позволяют обеспечить повышение эффективности техники бега на коньках хоккеистов с шайбой 12-15 лет.