

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н.,

доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2017 г.

Оценка технической подготовленности хоккейных вратарей
подросткового возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01. 2017. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

_____ А.С.Аминов

_____ 2017 г.

Автор проекта

студент группы СТиС-431

_____ А.В.Борисенков

_____ 2017 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Борисенков А.В. Оценка технической подготовленности хоккейных вратарей подросткового возраста. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 57 с., 9 табл., 3 рис., библиогр. список – 36 наим.

В процессе работы изучены технические приемы, применяемые в игре вратаря, методику их освоения и описали правильность их выполнения.

Анализ обучения техническим приемам юных вратарей показал, что методика должна предусматривать использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и специальных упражнений на льду.

Анализ многочисленной научно-методической литературы позволил сделать вывод, что уровень технической подготовленности вратаря, а в частности быстроты передвижения по площадке, занимает важнейшие позиции в современном хоккее. Правильно поставленная техника катания на коньках занимает важнейшее место в обучении юных вратарей тактико-техническим приемам и совершенствовании игровых навыков.

Проведя ряд исследований, автор выявил, что результаты на втором году обучения, в конце исследования, значительно выросли по сравнению с первоначальными. Это указывает на то, что тренеры грамотно построили учебно-тренировочный процесс по технико-тактической подготовке юных вратарей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ.....	10
1.1 Классификация технических приемов в игре вратаря.....	10
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет.....	18
1.3 Психолого-педагогические особенности детей 11-12 лет.....	22
1.4 Методика технической подготовки вратаря в хоккее с шайбой.....	25
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Процессуальные аспекты экспериментальной работы.....	27
2.2 Основы методики технической подготовки вратаря.....	31
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	44
3.1 Определение значимости элементов техники игры вратаря для успешного ведения игровых действий.....	44
3.2 Оценка уровня технической подготовки вратарей УТГ-2 ДЮСШ Зенит Сигнал.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Техника игры вратаря – это совокупность специальных приемов, используемых им в игре. Технические приемы и их сочетание должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных движений и действий в игре.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал голкипера и как он реализует свои технические возможности в сложных условиях игры.

Бесспорно, в технике игры вратаря находят свое отражение индивидуальные особенности и способности (вес, рост, реакция и др.), что сказывается на манере его игры, стиле (своеобразие технических и тактических приемов).

Совокупность технических приемов вратаря, направленная на правильное решение задач обучения и совершенствования, составляет классификацию техники его игры. Не следует отдавать предпочтение тому или иному приему или противопоставлять их, поскольку они не только взаимосвязаны, но и дополняют друг друга.

Правильная методика обучения требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Исходная точка рабочей последовательности при отработке и совершенствовании игры – понятие об игре как едином целом. Из этого надо исходить и к этому возвращаться. Рациональный методический процесс должен быть всегда связан с самой игрой. Игра, ее основные фазы и игровые ситуации – основа и исходный пункт для отработки любой деятельности [15].

Современный хоккей требует, чтобы тренировка вратаря была целенаправленной, систематической, специально организованной. Этот процесс должен быть непрерывным и длительным. Тренировка вратаря обычно строится, исходя из потребностей других игроков команды и меньше всего из интересов самого вратаря. В связи с этим большое значение имеет

самотренировка. Бытует мнение, что вратарь, как правило, делает себя хорошим игроком сам. Это не значит, что роль тренера незначительна. Практика показывает, что сильные вратари появляются при наличии природного таланта, трудолюбия, аналитического склада ума и при умелом тренерском руководстве подготовкой.

Принято считать, что подготовка вратарей является слабым местом в общей системе подготовки хоккеистов по следующим причинам:

- недостаток специальных знаний вратарского мастерства у большинства тренеров, отсутствие методического материала по специальной тренировке вратаря;
- незначительное количество индивидуальных занятий для вратарей, так как в общекомандной тренировке тренер не может уделять достаточно времени одному в ущерб команде;
- в командах нет планов подготовки вратарей [14].

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Тренировочные нагрузки имеют свою специфику, так же как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Цель исследования – обосновать эффективность методики повышения технической подготовленности вратаря в ходе учебно-тренировочных занятий с юными хоккеистами.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс, связанный с подготовкой вратаря.

Предметом исследования является методика технической подготовки вратарей групп УТГ-2.

В работе решаются следующие **задачи**:

1 Выявить теоретические аспекты технической подготовки вратарей в хоккее с шайбой.

2 Предложить методику повышения уровня технической подготовленности вратарей групп УТГ-2.

3 На основании динамики уровня технической подготовленности хоккеистов обосновать эффективность экспериментальной методики.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

1.1 Классификация технических приемов в игре вратаря

Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность партнеров, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 60 мин чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения [10].

Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость. Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора, на движущийся объект и антиципации, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельного движения и частоты движений [15].

Координационные (ловкостные) качества проявляются в сложных и одновременно выполняемых движениях ногами и руками, отягощенными другими предметами (клюшка, щитки, ловушка и «блин»), а также в различных элементах акробатических упражнений (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.). Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а

значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества [17].

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям – о его устойчивости.

Способность контролировать сразу несколько объектов - движение шайбы, игроков противника и партнеров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства» [14].

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

По мере эволюции хоккея развивались и совершенствовались различные школы игры вратаря, которые сформировались в два основных направления – североамериканскую и европейскую школы.

Манера игры заокеанских вратарей имеет свои особенности по сравнению с европейской школой:

- они играют в более высокой стойке, так как это диктует стиль игры канадцев (как правило, дальние броски при входе в зону и даже не доходя до нее);
- больше и лучше играют клюшкой, участвуют в начале атаки своей команды;
- технический арсенал канадских и американских вратарей не такой большой, как у европейских коллег;
- умеют реагировать на повторную атаку ворот (добивание) – постоянная заряженность игроков на ворота требует от вратаря умения противостоять им.

Наши вратари являются представителями европейской школы, которая отличается от канадской. Для наших стражей ворот характерны:

- мягкая манера передвижения в воротах за счет более низкой и пружинистой посадки в основной стойке;
- более высокий уровень тактического мышления (комбинационный стиль игры к этому обязывает);
- они слабее играют на повторный бросок (добивание) [14].

Основными техническими приемами игры вратаря являются передвижение на коньках, ловля и отбивание шайбы, ее накрывание, игра клюшкой и обманные движения. Следует рассмотреть данные элементы техники более подробно.

Основная стойка

В ходе игры вратарь находится преимущественно в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность к защите ворот, позволяет свободно перемещаться в различных направлениях. Основная стойка вратаря характеризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, стопы несколько развернуты носками наружу; туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо,

ОЦМ приходится на середину лезвия коньков. Ключку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюшки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь изменяет основную стойку на более низкую или более высокую. Если в игровом эпизоде шайба находится близко от ворот, вратарь принимает низкую стойку, чтобы лучше контролировать движение шайбы. При этом туловище больше наклоняется вперед, а ноги сильнее сгибаются в коленных суставах.

Когда шайба находится на половине поля соперника, вратарь принимает высокую стойку, позволяющую снять большое напряжение с мышц ног и спины, так как туловище и ноги в этом положении выпрямляются.

Передвижение

Своевременный и рациональный выбор позиции вратаря зависит от техники его передвижения. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, короткими шагами, спиной вперед, торможения. Приставными шагами вратарь перемещается на небольшое расстояние вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для этого, если передвижение вправо, выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конька, а скольжение осуществляется на правом коньке, расположенном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка ОЦМ переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, для того чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется передвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря располагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу [3].

Выпадами со скольжением вратарь передвигается вперед и в сторону - вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой, несколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

Передвижение спиной вперед осуществляется за счет попеременных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах и отведения пятки наружу, с переносом ОЦМ на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание передней частью конька.

В современном хоккее значительно увеличился радиус передвижений вратаря относительно ворот. В этой связи многие квалифицированные вратари при передвижении вперед - в сторону и за ворота стали успешно применять бег короткими шагами, техника которого аналогична технике бега короткими шагами полевого игрока [15].

Торможения (остановки) вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Торможение осуществляется на внутреннем ребре конька, развернутого перпендикулярно или под углом к направлению движения («полуплугом»). Значительно в меньшем объеме вратари выполняют торможение «плугом», т. е. на внутренних ребрах двух коньков, развернутых под углом пятками наружу.

В процессе игры для контролирования пространства перед воротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмотренные способы передвижения в различных сочетаниях [10].

Ловля и отбивание шайбы

Шайбу, брошенную соперником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, животом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно схватывает ловушкой, потому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звеньями тела.

При ловле шайбы ловушкой вратарь, мгновенно определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловушкой с открытой ладонью. Как только шайба попадает в ловушку, он прикрывает ее большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и предотвращение ее отскока происходят за счет амортизирующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Ловля шайбы, летящей в верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх, при этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от направления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локтевом суставе и высотой ее подъема в плечевом суставе [17].

Шайбу, летящую в сторону руки, держащей клюшку, вратарь принимает на «блин» и сразу, чтобы шайба не отскочила, накрывает ее ловушкой. Этот прием относительно сложен и требует своевременных и согласованных движений обеих рук. Значительно проще отбить шайбу «блином». Для этого вратарь коротким и быстрым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент соприкосновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близкого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как можно и не успеть поймать ее ловушкой или отбить «блином». Если шайба летит на туловище, ее принимают на живот или на грудь, а в момент касания туловища тут же прижимают ее ловушкой [14].

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отражает клюшкой и подстраховывает ногой, выполняя полувыпад. Если шайба скользит в сторону ловушки, то отражение ее клюшкой подстраховывается ловушкой. При отбивании шайбы клюшкой в процессе передвижения вратаря крюк

должен всегда касаться льда всей нижней плоскостью. Это нелегко выполнить, когда шайба скользит в угол со стороны клюшки; обычно пятка крюка отрывается ото льда и ворота становятся уязвимы. Отбивая шайбу клюшкой, крюк клюшки в момент касания шайбы нужно держать несколько под углом, чтобы парировать шайбу в стороны - в углы площадки. Если шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, ее выбивают клюшкой. За линией ворот у лицевого борта вратарь может ее накрыть или прижать ловушкой или туловищем. Иногда приходится отбивать шайбу, летящую с небольшой скоростью верхом.

Прием «отбивание шайбы коньком» выполняется в движении ногой, согнутой в коленном суставе (в полувываде). Конек, не отрываясь ото льда, скользит вдоль продольной оси. В настоящее время этот прием вратарями высокой квалификации используется относительно редко, чаще шайба отражается щитками. Для этого шайбу, скользящую по льду и низко надо льдом, вратарь парирует щитком, лежащим на льду всей боковой плоскостью или двумя щитками в положении шпагата. Эти приемы более надежны, так как при их выполнении перекрывается большее пространство ворот и затрачивается меньше времени.

В современном хоккее большее значение приобретает игра вратаря клюшкой: умение перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника, остановить ею шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партнеру. Или выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль. Важно также первым подобрать шайбу, проброшенную соперником в лицевой борт, и точной передачей (возможно острой) начать контратаку [20].

Вратарю нередко приходится отбивать шайбу в падении. Он падает на бок, чтобы перекрыть возможно большую площадь ворот. Падение начинается со сгибания дальней (относительно направления падения) ноги.

При касании бедром льда она резко выносится в сторону падения, разгибаясь в коленном суставе, как бы подбивает опорную ногу, обеспечивая

быстрый переход в положение лежа на боку, когда нога, бедро, туловище и руки с клюшкой прижаты ко льду.

Накрывание шайбы

Накрывание шайбы осуществляется лишь в особо сложных ситуациях. Вратарь прижимает шайбу ловушкой, если отразить ее иным способом нельзя, а соперник находится рядом, причем рука с шайбой страхуется клюшкой. Накрывать шайбу туловищем применяется чаще всего в критических ситуациях, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот и есть угроза забить ее в ворота после отражения или когда нападающий выходит один на один с вратарем и отпускает от себя шайбу. Здесь вратарю необходима помощь партнеров, так как при неудачном выполнении приема он оказывается в положении, когда дальнейшая защита ворот крайне затруднительна [14].

Иногда шайба оказывается возле коньков вратаря, в этом случае прижать ее ко льду удобнее и быстрее щитками (вратарь садится на колени).

Обманные движения

Данный технический прием используется вратарями для того, чтобы спровоцировать атакующего игрока на кажущееся правильное действие, тем самым создавая для себя наиболее выгодную ситуацию. Вратарь должен выполнять обманные движения тогда, когда соперник смотрит на него и может отреагировать на его движения. Его задача – сделать это убедительно, тем самым дезинформировать соперника.

Обманные движения он проводит клюшкой: при выходе игрока один на один с вратарем последний, откатываясь назад, держит клюшку возле коньков, когда соперник сближается с ним, не подозревая о подвохе, голкипер, резко выбросив вперед руку с клюшкой, выбивает шайбу у своего визави. Вратари, хорошо владеющие клюшкой, выполняют обманные движения при передачах шайбы, всем видом показывая передачу партнеру в одну сторону и делая ее в другую.

Обманным движением может служить преднамеренное открывание той части ворот, где вратарь хорошо играет. Обманные движения основаны на хорошей технической подготовленности, опыте и знании манеры игры соперника [5].

Развитие у вратаря твердых навыков использования всех технических приемов во время игры – главная задача учебно-тренировочного процесса.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет

В детском возрасте организм человека находится в стадии роста и быстрого развития. Спортивная тренировка может оказать сильное как положительное, так и отрицательное влияние на рост и строение тела ребенка, на органы и функции организма. Развитие детей в разные возрастные периоды происходит неравномерно; в одни периода быстрее, в другие – медленнее. Непропорционально развиваются отдельные органы и функции. Поэтому для правильного планирования и проведения учебно-тренировочной работы важно учитывать возрастные особенности развития детей, закономерности и этапы развития нервной высшей системы, костно-мышечного аппарата и вегетативных систем.

Дети в возрасте 11-12 лет относятся к младшему школьному возрасту – предпоздному.

У детей формируется структура тканей, продолжается их рост. Темпы роста тела в длину несколько замедляются по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, а вес тела возрастает более быстрыми темпами. Рост увеличивается ежегодно примерно на 4 см, а вес на 2 кг. Поэтому данный возраст называют периодом "округления".

В возрасте 11-12 лет продолжается развитие скелета. Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища - отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного. Происходит частичное окостенение позвонков. Эластичный связочный

аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц при неправильных физических нагрузках могут вызвать деформацию (искривление) позвоночных изгибов. В этой связи физические упражнения с односторонней нагрузкой (например, ношение тяжестей только в одной руке или двумя руками только с одной стороны) не рекомендуется.

В тренировочные занятия необходимо включать комплексы упражнений для формирования крепкого «мышечного корсета», поддерживавшего нормальную осанку.

В возрасте 11-12 лет происходит развитие мускулатуры. При этом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. Тем не менее, удельный вес мышечной массы небольшой – 20-30% (у высококвалифицированных хоккеистов – 51%). Мышцы у детей эластичнее, чем у взрослых. Они больше укорачиваются при сокращении и больше удлиняются при растяжении. Развитие мышц-сгибателей опережает развитие разгибателей. У детей слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра в приводящие мышцы ног.

В связи с этим в занятиях необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, избирательно воздействующих на слабые мышцы.

Мышцы у детей имеют тонковолокнистое строение, бедны белком и жирами, содержат много воды. Развивать их надо разносторонне и постепенно. В период от 11 до 12 лет наиболее быстро увеличивается относительная сила мышц (в пересчете на 1 кг массы тела).

В младшем возрасте нужно приступать к воспитанию у детей силы мышц как основы для развития быстроты.

У детей лучше развиты мышцы туловища, чем конечностей. Поэтому сила мышц-разгибателей нижних конечностей, несущих большую нагрузку при катании на коньках, с 11 до 12 лет увеличивается незначительно; под

влиянием физических упражнений она быстро возрастает только после 13 лет. Однако в период с 10 до 12 лет отмечается наибольший прирост силы мышц-сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья (что является хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой), икроножных мышц.

Сердце детей младшего школьного возраста находится в стадии развития и сократительная способность его невелика. Только благодаря более частому сокращению и большей скорости кругооборота крови достигается хорошее кровоснабжение тканей. Иннервационный аппарат сердца еще несовершенен, поэтому сердце очень возбудимо. Хотя сердце у детей может быстро приспособиваться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникают нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резкие изменения кровяного давления.

У детей относительный вес сердца на 1 кг веса достигает наименьшей величины в 10-11 лет, что указывает на некоторое отставание веса сердца от общего веса тела. Наряду с этим, просвет кровеносных сосудов по отношению к ёмкости сердца шире, что вызывает пониженное по сравнению со взрослыми артериальное давление. Увеличение объема кровотока при физических нагрузках происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений, в связи, с чем реакция сердечно-сосудистой системы на относительно одинаковую нагрузку выше, чем у взрослых. Максимальная частота сердечных сокращений нередко достигает 240-250 уд/мин. Силовые упражнения статического характера, а также динамические силовые упражнения, связанные с натуживанием, вызывают неблагоприятные сдвиги в деятельности сердечнососудистой системы. Необходимо также помнить, что у детей в этом возрасте недостаточно развиты двигательные мышцы. Их формирование наиболее интенсивно происходит только в 12-13 лет.

У детей в возрасте от 7 до 12-13 лет наблюдаются наибольшие изменения в развитии координации движения. По своей структуре мозг 7-8-

летнего ребенка уже приближается к структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет происходит быстрое развитие двигательного анализатора, улучшение дифференцировочной (различительной) способности зрительного анализатора [6, с.124].

Показатели нервно-мышечного аппарата - возбудимость и лабильность – уже к 10-11 годам приближаются к уровню взрослых людей. Время возбуждения отдельных мышечных групп у детей 11-12 лет может быть даже меньше, чем у взрослых. Таким образом, детям можно и нужно давать как можно больше упражнений для воспитания координационных способностей. При этом важно совершенствовать у них мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

При организации учебно-тренировочного процесса нужно помнить, что у детей относительная поверхность кожи на 1 кг веса тела превышает поверхность тела взрослых в 1,5 раза. Поэтому теплоотдача у детей значительно больше, чем у взрослых. В связи с этим при занятиях на открытой площадке в холодную и ветреную погоду паузы пассивного отдыха должны быть непродолжительными, а тренировочные костюмы, спортивная одежда достаточно теплыми и хорошо защищающими от ветра. Следует иметь в виду, и то, что охлаждающая сила воды, воздуха, а также ультрафиолетовое и тепловое облучение действуют на детей сильнее, чем на взрослых.

Известно, что суточный основной обмен на 1 кг веса детей превышает основной обмен взрослого человека в 1,5 раза, в связи, с чем пищевой рацион юных хоккеистов должен быть калорийным и включать достаточное количество белков и витаминов [3, с.47].

1.3 Психолого-педагогические особенности детей 11-12 лет

Для успешного овладения новыми движениями нужно создать оптимальный фон. Следует учитывать, что продолжительность активного внимания с 11 до 12 лет возрастает с 20 до 25 мин. Поэтому обучение технике новых движений не должно превышать 20-25 мин. Тренеру следует применять различные методы активизации внимания и психологической настройки на предстоящую работу. Они повышают возбудимость центральной нервной системы и ее способность к образованию новых условнорефлекторных связей. При обучении нежелательна быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения. У 11-12-летних детей, наряду со способностью вырабатывать сложные дифференцировки, отмечается слабая устойчивость к воздействию внешних сбивающих факторов [8, с.265].

Дети хорошо воспринимают новые упражнения. Однако при этом выделяют наиболее запоминающиеся, бросающиеся в глаза движения, а существенные части упражнения нередко упускают.

При обучении предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий ребенку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали движения можно выяснить и исправить.

Тренеру необходимо ставить перед ребенком совершенно конкретные задачи (поймать мяч, догнать партнера, достать предмет и т.п.), чтобы он мог их правильно воспринять и выполнить. Весьма полезным и даже необходимым является использование различных подвижных игр, которые дают обучаемым психологическую разгрузку и в то же время не снижают плотности тренировочного процесса.

Для поддержания устойчивого внимания необходимо обеспечить не только высокую эмоциональность, но и умело использовать словесные методы поощрения в оценке действия ребенка. Внимание у детей развито слабо, что особенно проявляется при разучивании новых движений.

Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает у ребёнка лишь в том случае, если его первые успешные действия будут немедленно замечены и оценены тренером.

На этапе начального овладения сложными двигательными действиями большую роль играет правильный, красивый показ упражнения, насыщение его конкретными, доступными для ребенка образами. Необходимо добиваться, чтобы словесные объяснения вызывали у ребенка ассоциации с ранее прочувствованными, известными двигательными действиями. Наряду с этим для воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребёнка тренер должен заставлять его делать словесное описание выполненного движения.

Необходимо помнить, что возраст 11-12 лет является наиболее благоприятным для овладения сложными двигательными навыками. Чем больше в этот период ребенок освоит новых движений, тем разнообразнее в дальнейшем у него будет технический арсенал в хоккее. Известно, что при внезапном изменении игровой ситуации происходит перестройка стереотипных форм движений. Эта творческая деятельность характерна в большей мере для юных хоккеистов, обладающих большим запасом двигательных навыков, с разносторонней физической подготовленностью.

При обучении детей необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной деятельности.

У детей можно выделить четыре основных типа нервной деятельности:

1. Нормально-возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип.
2. Нормально-возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип.
3. Сильный, повышено-возбудимый, безудержный тип.
4. Пониженно-возбудимый, слабый тип [6, с.193].

Для детей, относящихся к первому типу, характерно быстрое овладение техникой движения. Юные хоккеисты легко справляются со сложными

двигательными задачами. Однако быстрый успех может сопровождаться потерей желания к дальнейшему совершенствованию движения. В этих случаях тренер должен находить стимул для повторного выполнения упражнений, осуществлять контроль над качеством их выполнения.

Для детей, относящихся ко второму типу, характерно успешное овладение сложными по координации движениями. Однако образование условных связей у них замедлено. Поэтому неоднократное выполнение уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей познавательного интереса, а является совершенно оправданным способом освоения техники движений.

Для третьего типа, характерна способность быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и преобладания процесса возбуждения над торможением такой ребенок проявляет избыточную энергию при овладении новыми движениями. Дети с такими типологическими особенностями отличаются повышенной двигательной активностью, неустойчивым вниманием. Воспитание такого ребенка затруднено.

Для четвертого типа характерно безразличное отношение к разучиванию новых движений. Сложные двигательные действия у детей с таким типом нервной системы не вызывают интереса, так как требуют значительных усилий для овладения ими. Необычные двигательные ситуации вызывают у них состояние запредельного торможения. Обучение детей слабого типа требует большой настойчивости и умения.

Целенаправленные воздействия на типологические свойства нервной системы могут в определенной степени изменить их проявления. Подвижность нервных процессов повышается при воздействии быстро меняющихся раздражителей, на каждый из которых необходима новая форма двигательного ответа. Подвижность нервных процессов хорошо воспитывается в специально подобранных подвижных и спортивных играх.

Длительно действующие раздражители повышают силу нервного процесса. Скоростные упражнения: улучшают способность различать раздражители и повышают возбудимость нервных процессов. Напротив, упражнения, требующие проявления выносливости, чаще всего приводят к ухудшению этих показателей у детей.

Тренируемость типологических свойств нервной системы носит ограниченный характер, ориентируясь на них, можно производить отбор. Для занятий хоккеем можно отбирать детей первых трех типов [3, с.59].

Всё сказанное выше представляет обобщенную характеристику наиболее важных анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей детей в возрасте 8-10 лет.

Наряду с общими, возрастными закономерностями развития организма детей, существуют индивидуальные особенности, и тренеры в своем общении с детьми обязаны их учитывать.

1.4 Методика технической подготовки вратаря в хоккее с шайбой

В хоккее это, пожалуй, самый важный и трудоемкий процесс: во-первых, из-за разнообразия и сложности хоккейного арсенала, во-вторых, в хоккее, в отличие от большинства других спортивных игр, существует своеобразный лимитирующий фактор – умение кататься на коньках [5].

Воспитание, закрепление и совершенствование игровых навыков вратаря является содержанием его технико-тактической подготовки. Игровой навык – это сознательная деятельность вратаря, направленная на разрешение конкретной игровой ситуации.

Техническая подготовка направлена на обучение технике передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции [17].

Из-за дефицита времени на отражение угрозы воротам в игре ответная реакция на атаку должна быть доведена до автоматизма на тренировках. Должны вырабатываться стандартные действия в ответ на типичные

ситуации. Хоккей и стандарт несовместимы, но, как ни странно, при большом количестве игровых нюансов стержень игровой ситуации остается.

Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (техничко-тактическую) вратарей следует начинать с 10-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше – все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (Таблица 1).

Вратари 8-10 лет входят в группы начальной подготовки. Объем и содержание работы вратаря на хоккейной площадке заставили нас выделить их из группы игроков, чтобы отдельно заниматься вопросами специальной физической подготовки, техники и тактики. В эти группы входят по 10-15 вратарей 3-4 близких возрастов. Тренеры проводят с ними 1 или 2-3 занятия в неделю (30-60 мин), для разных возрастов по-разному и в зависимости от этапа подготовки. Новички могут заниматься 2-3 раза в неделю весь год.

Таблица 1 – Режимы учебно-тренировочной работы в группах специальной подготовки вратарей в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею [14]

Этапы подготовки (группы)	Учебно-тренировочные					Спортивного совершенствования		
	1	2	3	4	5	1	2	3
Год обучения	11	12	13	14	15	16	17	18
Возраст учащихся, лет	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество вратарей в группе специальной подготовки	6			6		4		
Количество учебных часов в неделю	6-8					10-12		

В августе занятия для возрастных групп (10-12, 13-15, 15-16 лет) проводятся 3 раза в неделю по 60 мин и еще совместно с остальными игроками 4 раза по 60-90 мин; в сентябре, октябре занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин; в ноябре, декабре – 1 раз в неделю по 60 мин; в январе,

феврале, марте только в составах команд; в апреле и мае – 2-3 раза по 60-90 мин (отдельно).

В подготовительный и переходный периоды с вратарями 16-18 лет лучше заниматься группами по 2-3 человека 1 раз в неделю [14].

В последние годы в ДЮСШ Zenit-Сигнал стали использовать такую форму подготовки, как учебно-тренировочные сборы вратарей. Сборы проходят во время летнего тренировочного лагеря, с вратарями работает специальный тренер. 10-12 лучших игроков тренируются 8-10 дней для овладения навыками рационального выполнения технических приемов, ознакомления с действиями в стандартных ситуациях. За 9 дней сборов проводятся 2 тренировочных цикла с одним выходным днем. Проводится 27 тренировок (28 часов), из них 9 утренних, 11 дневных и 7 вечерних (11 – на льду, 16 – на земле), а также 3 товарищеские игры и 3 теоретических занятия. Эта форма подготовки может быть перспективной и для более взрослых вратарей. Занятия в больших группах дают значительно меньше пользы.

Исследования показали, что вратарь тренируется гораздо меньше, чем любой другой игрок команды. Тренеры стараются совершенствовать на тренировках игровые комбинации, в которых вратарь обычно принимает небольшое участие. Поэтому нужна индивидуальная работа с вратарями, а также самоподготовка (паузы во время тренировки следует заполнять имитацией технических приемов).

Несмотря на то, что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени отдельно [15].

Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии обучения, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как юный вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет

зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный прием исправлять всегда труднее, чем разучивать заново [20].

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей лучше проводить вечером. На первой тренировке (зарядке) в условиях спортивного лагеря следует развивать ловкость, заниматься технической подготовкой. Вторая тренировка проводится совместно с командой, но со специализированной направленностью.

Особенно важен принцип постепенности – вначале следует ознакомиться со всеми техническими приемами на земле, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь молодых игроков от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно, как и в обычной школе [2].

Юный вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем с учетом личных качеств совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя. В обучении обязательны учет дидактических принципов: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности. Здесь используются следующие методы: демонстрация (показ упражнения), словесный (объяснение), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Освоение каждого приема техники игры происходит в определенной последовательности:

- в начале обучения тренер коротко рассказывает об этом элементе, поясняет, в каких игровых ситуациях он может найти применение, затем прием демонстрируется полностью; если тренер не может квалифицированно показать прием, на первые занятия приглашают опытного вратаря;

- простые приемы изучают в целом, сразу, сложные лучше разбить на части, изучить сначала отдельные элементы (расчлененный метод), а затем соединить их воедино; в обоих случаях перед выполнением основного упражнения (приема) необходимо проделать подводящие упражнения, по структуре схожие с основным;
- сначала технический прием отрабатывается вратарем без шайбы (имитация);
- затем занятие целенаправленное, броски шайбы с места (средней силы), интенсивность небольшая, важны точность и чистота выполнения;
- отработка приема в усложненных условиях: увеличиваются быстрота выполнения, сила бросков, сокращается расстояние между шайбой и вратарем, при перемещении вратаря броски производятся с ходу; в этих случаях важно не нарушать структуру движений, в противном случае следует обратить на это внимание вратаря и увеличить время между бросками;
- изучение нового технического приема (в той же последовательности);
- сочленение нескольких приемов (например, передвижение на коньках и ловля или отбивание шайбы) в одном тактическом действии;
- усложнение выполнения сочлененных приемов в пространстве и во времени (завершающие броски с большой силой и с более близкого расстояния, чаще с помехами вратарю);
- занятия по технике в условиях, близких к игровым, или в процессе матча [14].

При выполнении приемов юные вратари зачастую допускают ошибки, которые необходимо сразу же исправлять. В противном случае вырабатывается неправильный навык, который впоследствии почти невозможно или трудно искоренить.

Существует ряд способов исправления ошибок:

- самостоятельный анализ;

- сопоставление правильно и неправильно выполненных движений;
- повторное объяснение и показ; умышленное преувеличение ошибок;
- многократное повторение главных частей технического приема.

Умение добиться простоты и точности выполнения сочлененных приемов под постоянным зрительным контролем за шайбой – один из признаков мастерства вратаря. Технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства.

На основании данных, полученных в результате педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью вратарей на чемпионатах мира, были выявлены наиболее уязвимые места вратарей высокой квалификации (Таблица 2).

Таблица 2 – Уязвимые технические элементы в игре вратарей высокой квалификации [15]

Технический элемент игры вратаря	% от общего количества бросков шайбы в створ	Наиболее уязвимые места при взятии
Шайбы, скользящие слева от вратаря	18,1	10,6
Броски шайбы в щитки	18,5	0,8
Броски шайбы под «блин»	18,9	17,3
Броски шайбы под ловушку	19,7	14,8
Шайбы, скользящие справа от вратаря	24,9	13,2

Таким образом, видно, что больше всего шайбе «нравилось» скользить в ворота справа от вратаря (24,9%), но наиболее уязвимое место при взятии ворот – это броски шайбы под «блин» (17,3% из них вратари пропускали в ворота). Из этого следует, что, не овладев основными техническими приемами, вратарь не сможет проводить встречи на высоком уровне. Его игре часто будут сопутствовать срывы.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Процессуальные аспекты экспериментальной работы

Наше исследование проводилось среди юных хоккеистов 10-13 лет, группы УТГ-2. Исследования проводились на хоккейной площадке ДЮСШ Зенит Сигнал. В тестировании принимали участие 10 учащихся, занимающихся в секциях хоккея.

Каждое испытание вратари выполняли по очереди, в порядке, в котором они вызывались тренером. При выполнении любого теста на площадке находились только испытуемые и тренер.

При проведении тестирования по ловле и отбиванию шайбы оценивалось не только количество отраженных бросков, но и качество исполнения технических приемов испытуемыми вратарями. Поскольку оценка качества весьма субъективная характеристика, для его оценки были привлечены пять наиболее опытных тренеров ДЮСШ. Причем двое из них сами имеют обширный опыт игры в воротах и их мнение особенно важно для корректировки учебно-воспитательного процесса с юными вратарями. Качество выполнения приема оценивалось в баллах. При технически правильном выполнении приема испытуемый получал один балл за каждый отраженный бросок. Таким образом, максимальная оценка за качество выполнения игрового действия по результатам теста составляет 20 баллов. При определении окончательной оценки действиям вратаря количество отраженных шайб суммировалось с оценкой за качество исполнения приема.

При проведении тестирования использовался шайбомет, который может выстреливать шайбы со скоростью до 120 м/сек по заданной траектории и с определенным временным интервалом. Использование данного аппарата тем более оправданно, так как испытуемые должны находиться в процессе тестирования в равных условиях. Шайбомет был

настроен на постоянную скорость метания шайбы 60 м/сек с интервалом между бросками 3 секунды.

При выполнении ловли шайбы испытуемый вратарь должен был зафиксировать ее в ловушку при траектории полета на уровне 1 метр над поверхностью льда и, отбросив в сторону от ворот, отражать следующий бросок. Всего производилось по 20 бросков в ворота каждого испытуемого с дистанции 7 метров. Кроме подсчета количества пойманных шайб проводилась оценка качества исполнения технического приема, исходя из следующих требований учебно-тренировочного процесса.

При ловле шайбы ловушкой очень важно видеть момент броска и, определив траекторию полета шайбы, правильно поставить ловушку. Ловить шайбу надо обязательно перед собой, все время наблюдая за ней и ловушкой. Многие вратари ловят шайбу не глядя, это приводит к неправильному навыку, от которого потом трудно избавиться.

Руки являются основным «оружием» вратаря. Ими он должен защищать большую часть ворот. Для остановки шайбы рукой чрезвычайно важно, чтобы вратарь в ожидании шайбы расслабил плечи и руки. При движении мышцы рук должны оставаться расслабленными, в противном случае движение будет напряженным и неточным. Особенно это относится к запястью и пальцам в момент их соприкосновения с шайбой.

Перчатку с ловушкой надо держать ладонью вперед, а в момент удара шайбы о ладонь быстро отвести кисть руки назад по ходу движения шайбы. Конструктивная форма современной ловушки позволяет надежно удерживать шайбу, попавшую в нее. Сильный удар шайбы заставляет ловушку несколько амортизировать за счет отведения кисти руки. Не надо ловить шайбу встречным движением ловушки.

Некоторые вратари, особенно среднего и ниже среднего роста, находясь в основной стойке, держат ловушку высоко, примерно возле плеча. Этот прием оправдан, так как летящие высоко шайбы они ловят без больших усилий, а вниз рука идет намного легче, чем вверх.

При проведении тестирования по отбиванию шайбы «блином» испытуемый вратарь должен был отбить ее таким образом, чтобы она отскочила в сектор, образованный лицевой линией площадки и линией направленной от правой штанги ворот к точке вбрасывания, так как все испытуемые вратари держали клюшку в правой руке. Параметры настройки шайбомета не изменялись.

При оценке качества отбивания шайбы тренеры руководствовались следующими требованиями к игре вратаря.

Многие игроки бросают шайбу в верхний правый, неудобный для вратаря угол ворот (под «блин»). Действительно, из-за веса клюшки и «блина» вратарю тяжело отбить шайбу, летящую в верхний правый угол. Поэтому необходимо иметь сильную правую руку, уделять особое внимание отбиванию этих шайб.

Вратарь должен стараться отбить шайбу в угол площадки, чтобы она отскочила как можно дальше и у него было время занять правильное положение в воротах для продолжения своих действий. При отбивании шайбы «блином» главным является уступающее движение предплечья с дальнейшим разгибанием и проводкой в сторону. Если вратарь сделает встречное движение к шайбе, она отскочит от «блина» вперед, что создаст дополнительную опасность для ворот.

Кроме того для решения поставленных задач планировались следующие методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
- анкетирование;
- контрольные испытания;

Анализ литературы проводился на основе изучения психологической, педагогической, физиологической, научно-методической и спортивной литературы, а так же на основе изучения особенностей хоккея.

Целью проведения анкетного опроса является оценка степени значимости элементов технических приемов в игре вратаря с точки зрения тренеров и юных хоккеистов 11-12 лет.

В анкетировании участвовало 300 человек, из них 10 тренеров-преподавателей по хоккею с шайбой, 10 спортсменов-хоккеистов, играющих на позиции вратаря, и 10 студентов ИСТиС ЮУрГУ. Опрос проводился по специально разработанной анкете.

В анкете респондентам предлагалось оценить важность, трудность в освоении и интерес к усвоению следующих технических приемов игры вратаря в хоккее с шайбой:

- Передвижение на коньках
- Техника ловли шайбы
- Техника игры клюшкой
- Техника накрывания шайбы
- Техника отбивания шайбы

При ответе на вопросы респонденты пользовались десятибалльной шкалой оценок.

Основной целью контрольных испытаний является: оценить уровень техники катания на коньках юных хоккеистов из групп начальной подготовки и навыки отбивания и ловли шайбы при игре в воротах.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие шесть тестов:

- 1 Бег на коньках лицом вперед 18 м (с)
- 2 Бег на коньках спиной вперед 18 м (с)
- 3 Челночный бег 10 x 10 м (с)

Контрольное упражнение на льду выполняется в полной защитной форме вратаря.

4 Комплексный тест. Перемещение от штанги к штанге, ускорение на точку вбрасывания, выбить шайбу клюшкой (в высокой стойке), возвращение спиной вперед, «стенка» и на другую точку вбрасывания.

Метод сравнительного анализа использовался нами при обработке результатов анкетирования и при сравнении результатов тестирования.

2.2 Основы методики технической подготовки вратаря

Вратарь должен сочетать работу над отдельными элементами техники и над законченными сложными действиями в конкретных игровых ситуациях. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на технику вне льда, на площадке нужно начертить площадь ворот и установить ворота. За ними должен быть забор или металлическая сетка, слева и справа нужно поставить небольшие бортики (гимнастические скамейки) для того, чтобы теннисные мячи далеко не откатывались [10].

Перечисленные ниже упражнения нужно выполнять сначала без вратарского снаряжения (в течение недели), можно (в виде игры) на берегу реки, на поляне. Со следующей недели вратари должны тренироваться в перчатках и с клюшкой. Эта работа проводится на утренней тренировке (зарядке) и вечернем занятии (днем вратари работают с командой) в подготовительном периоде.

Начинать работу следует с бросков (ударов) теннисными мячами, а в течение последней недели использовать шайбы. За несколько дней до выхода на лед вратари должны потренироваться бросать шайбы клюшкой с фанерного или металлического листа.

При выходе на лед большое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники передвижения на коньках, которая включает в себя следующие элементы:

широким скользящим шагом:

- передвижения по снегу (1-2 тренировки) для того, чтобы привыкнуть к конькам;
- использование подручных средств (держаться за борт, за руки партнера или за конец клюшки, которую держит тренер и т. д.);

- передвижение вперед, не отрывая коньков ото льда, вокруг площадки (3-5 кругов);

усложнение происходит по пути увеличения скорости передвижения;
коротким (ударным) шагом:

- используются упражнения на коротких отрезках, старты на 3-5 м;

спиной вперед:

- передвижения в основной стойке, не отрывая коньков ото льда; то же самое между стойками (6—8 мин) или автомобильными шинами (1-2 мин);

- туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед (от линии ворот до красной, возврат назад, объехав ворота, от линии ворот до синей линии, возврат назад), с паузами отдыха (5 раз);

- у синей линии ставят 5 стоек; сделать рывок к одной, вернуться в ворота спиной вперед, ускорение к другой, вернуться в ворота и т. д.; после паузы – еще 4 раза;

- вратарь откатывается спиной вперед.

Игрок, владея шайбой, пытается обвести вратаря (в одном случае вратарь действует с клюшкой, в другом – без нее);

- один вратарь перемещается спиной вперед, другой – следом за ним лицом вперед и повторяет движения первого (круг, затем поменяться местами);

- вратарь, набрав скорость, катится на одном коньке то лицом, то спиной вперед, выполняя повороты вправо, влево; как можно дальше катиться, не останавливаясь (по ходу можно менять скользящую ногу, одновременно вести шайбу);

- ускорение – лицом вперед (на 9 м), возврат – спиной вперед (3-4 серии);

- эстафета; в средней зоне (от синей до красной) 10 шайб нужно доставить на красную линию: туда – с шайбой в ловушке, обратно – спиной

вперед (без шайбы), туда – ведение шайбы клюшкой, обратно – спиной вперед (без шайбы) и т. д.

Передвижение приставным шагом, поперечное скольжение:

- стоя на синей линии спиной к боковому борту; по команде тренера – движение приставным шагом до противоположной синей линии и обратно (на время) – 5 серий;
- перемещение в воротах поперечным скольжением, движение лицом вперед, вернуться спиной вперед (5 раз, 3 серии);
- поперечное скольжение от одной штанги к другой и обратно (10 раз);
- серия: два коротких приставных шага, два длинных, два шага с последующим разворотом конька по ходу движения, два шага с имитацией отбивания скользящей шайбы (садиться на одно колено), затем повторить все в обратном порядке (5 раз);
- перемещение от штанги к штанге и обратно, ускорение лицом вперед до точки вбрасывания, клюшкой выбить шайбу, возврат на угол вратарской площадки спиной вперед, «стенка» в направлении дальней штанги, ускорение на другую точку вбрасывания, клюшкой выбить шайбу, возврат в ворота спиной вперед, «стенка» в направлении дальней штанги, встать в основную стойку, пауза 1 мин (5 серий);
- перемещение в воротах от штанги к штанге скольжением на одном коньке и другом щитке (в «полушпагате»), не доезжая до штанги 40-45 см, быстро сработать ногой, имитируя отбивание скользящей шайбы (на счет 1-2), вернуть ногу в исходное положение, «выстрелить» отставлением этой же ноги в сторону (скольжение на щитке на счет 3-4), встать в основную стойку у штанги, затем – в обратную сторону в той же последовательности (10 раз); *T-образное скольжение («волокушей»):*
- скольжение на длину зоны левым боком вперед, обратно – правым боком вперед, пауза восстановления (3 серии); то же самое по кругу вбрасывания (5 кругов);

- поперечным скольжением, движение лицом вперед, вернуться спиной вперед (5 раз, 3 серии);
- поперечное скольжение от одной штанги к другой и обратно (10 раз);
- серия: два коротких приставных шага, два длинных, два шага с последующим разворотом конька по ходу движения, два шага с имитацией отбивания скользящей шайбы (садиться на одно колено), затем повторить все в обратном порядке (5 раз);
- два игрока передают друг другу шайбу, вратарь перемещается вслед за ней (10 раз, 3 серии);
- это упражнение можно выполнять и без партнеров, мысленно моделируя подобную ситуацию (10 раз, 3 серии);
- два игрока передают шайбу, вратарь перемещается вслед за ней;
- последовательность: лицом вперед; торможение; спиной вперед; Т-образное скольжение; торможение; поперечное скольжение; ускорение лицом вперед;
- торможение; спиной вперед – финиш;
- после паузы – еще 2 серии.
- движение в основной стойке с поворотом по сигналу на 90- 180- 360° (1 мин);
- от штанги — резкий поворот с выкатыванием вперед на 2- 3 м (10 раз);
- откат спиной вперед, поворот на 180°, короткое (2-3 м) ускорение вперед, имитация отбивания шайбы щитками и руками (10 серий);
- основная стойка, по сигналу клюшкой – поворот на месте на 180° с выкатыванием вперед (20 раз);
- повороты в движении с имитацией отбивания скользящей шайбы, в «полушпагате» (20 раз);
- выкатиться вперед за пределы вратарской площадки, вернуться к другой штанге спиной вперед (10 раз, 3 серии);

- повороты на 360° на коньках и сразу (3 раза);
- передвижение между стойками и кругами вбрасывания, пауза восстановления и еще 4 раза [14].

Примерные упражнения для отработки ловли шайбы:

- основная стойка, встать в 3 м от стенки лицом к ней: бросать мяч в стену правой рукой и ловить отскочивший от нее мяч левой рукой (варьируя высоту его отскока), вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз);
- бросать мяч левой рукой, ловить тыльной стороной правой руки («блином») и прижать левой (ловушкой), вратарь смещается левее (100 раз);
- бросать мяч в стену правой рукой и ловить его на туловище с последующим прижатием мяча ловушкой (100 раз);
- встать в 4-5 м от стены спиной к ней; бросить мяч в стену и, повернувшись на 180°, поймать его (ловушкой, «блином», на туловище – чередовать) – 100 раз;
- стоя на коленях, выполнять предыдущие упражнения, но с отведением левой (правой) ноги попеременно в сторону с ловлей теннисного мяча (по 100 раз в каждую сторону, смена вратаря x 3 серии);
- то же упражнение, но исходное положение – основная стойка: опуститься на колени, опуститься на колени в стойку «краба» с одновременной ловлей теннисного мяча (100 раз x 3 повторения, пауза между повторениями 1 мин);
- продвижение вперед в основной стойке, кувырок вправо (влево), назад – ловля теннисного мяча (50 раз x 3 повторения; пауза восстановления — смена вратаря);
- основная стойка в 3 м от стены лицом к ней; партнер, стоящий за его спиной, бросает мяч в стену, вратарь старается поймать отскочивший мяч или отбить (100 раз, поменяться ролями x 3 серии);
- то же упражнение, но мяч попеременно бросают два вратаря, находящиеся за вратарем слева и справа (100 раз, смена вратаря x 3 серии);

- основная стойка; находясь на расстоянии 6-8 м от ворот (по мере усвоения приема дистанция уменьшается), тренер теннисной ракеткой бьет мяч в левый верхний угол (в ловушку), постепенно меняя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз, смена вратаря x 3 серии); в правый верхний угол (под «блин»), постепенно меняя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть левее в воротах (100 раз, смена вратаря x 3 серии). Это специально-подготовительные упражнения, которые выполняются вне льда. Их можно использовать и на льду, заменив инвентарь. Наиболее опасны броски шайбы под ловушку при выходе «один на один» с вратарем. Упражнения такого характера можно выполнять практически на каждой тренировке на льду, при этом полевым игрокам необходимо давать установку на броски шайбы в данный сектор ворот.

При ловле шайбы в ловушку используются упражнения в парах, как и при совершенствовании техники отбивания шайбы «блином» в движении. Методика применения таких упражнений в обоих случаях схожа:

- основная стойка; бросок шайбы в левый от вратаря угол с дистанции 10-12 м, несильно, вратарь смещается чуть правее (100 раз, смена вратаря x 5 серий);

- основная стойка; бросок шайбы в правый от вратаря угол, ловить на «блин», вратарь смещается чуть левее (100 раз, смена вратаря x 5 серий); как только вратарь обретет уверенность, расстояние для бросков можно сократить до 5-8 м;

- основная стойка, вратарь в полной форме; бросок шайбы во вратаря, ловля на туловище (100 раз, смена вратаря x 5 серий).

Примерные упражнения для отработки отбивания шайбы

Шайбы, брошенные с близкого расстояния, летят с большой скоростью. Шайбу, которая летит со стороны руки, держащей клюшку, целесообразно отбивать «блином» так, чтобы она не отскочила вперед. Вратарь, как правило, должен играть той частью тела, которая находится на пути движения шайбы. В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не

успевают отбить шайбу «блином», ее отбивают, подставляя предплечье или плечо.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой, для этого он обычно выполняет полувывод в сторону. Он должен следить (а тренер – поправлять) за тем, чтобы при таких перемещениях крюк клюшки не отрывался ото льда (земли). Клюшку надо держать несколько под углом, тогда шайба (теннисный мяч) будет отлетать от нее низом в углы площадки.

Шайбу, брошенную в промежуток между щитками («домик», как называют вратари), чаще всего принимают на согнутые щитки, клюшка находится перед коньками, рука с ловушкой – сбоку от щитков и подготовлена для подбора шайбы или ловли ее (некоторые вратари отбивают такие шайбы «блином»).

В непосредственной близости от ворот опасны броски низом (особенно после паса на дальнюю штангу). В таких случаях вратарь должен стремиться отбить шайбу щитками (сделать «стенку»).

Ниже приведены упражнения для отработки указанных технических приемов.

Для отработки отбивания летящих шайб используются те же упражнения и в тех же условиях, что и при ловле шайбы (теннисного мяча). Но следует учитывать некоторые моменты:

- так как правая рука испытывает значительно большую нагрузку, чем левая, необходимо увеличивать паузы восстановления как между отдельными бросками, так и между сериями упражнений, а количество бросков нужно несколько уменьшить (70-80 раз);
- учитывая отмеченное выше, для повышения скоростно-силовых возможностей мышц правой руки в ходе тренировки целесообразно выполнять отбивание шайбы (мяча) «блином», подвязывая к перчатке кусок свинца или мешочек с песком (0,5-3 кг); используется вариативный метод – следует периодически менять утяжеленную перчатку на обычную;

- в зависимости от подготовки вратарей расстояние до ворот, а также сила удара мяча могут быть уменьшены или увеличены, но по сравнению с упражнениями на ловлю шайбы расстояние все-таки больше, а сила удара меньше; вратарь должен успеть отбить шайбу, почувствовать движение.

Так как наибольшую уязвимость для ворот представляют броски после передачи, необходимо подбирать упражнения (как на льду, так и вне его), где участвуют два партнера, которые передают шайбу за шайбой. В это время игрок делает бросок шайбы под «блин». Таким целенаправленным упражнениям необходимо уделять внимание в подготовительном и соревновательном периодах (не менее 1 тренировки в неделю). В переходном периоде необходимо проводить специальные тренировки для вратарей. В этот период и начале подготовительного для совершенствования этого технического приема можно использовать ракетки и мячи для большого тенниса, а также игру в настольный теннис [14].

В качестве подготовительных можно выполнять имитационные упражнения:

- прыжки приставным шагом левым (правым) боком вперед с имитацией отбивания шайбы «блином», щитком; расстояние 20 м, в обратную сторону – имитация ловли шайбы (3 раза, пауза 30 с, 5 серий);

- основная стойка; вратарь делает имитационное движение и вновь быстро занимает исходное положение:

- отбивание «блином», смещаясь в ту же сторону (один шаг) – 20 раз, пауза 30 с x 3 серии; отбивание плечом, предплечьем, смещаясь в ту же сторону (один шаг) – 20 раз, пауза 30 с x 3 серии; делает движение правой (левой) ногой вперед – в сторону, как бы отбивая шайбу, смещаясь в ту же сторону (20 раз, пауза 30 с x 3 серии). Для отработки отбивания скользящих по льду шайб (катящихся по земле теннисных мячей), кроме указанных выше случаев при отбивании летящих шайб, можно добавить отбивание низко

летающей шайбы (мяча), брошенной с точек конечного вбрасывания в дальний угол (50-60 раз, смена вратаря x 5 серий).

При отражении скользящей по льду шайбы отрабатывать этот прием следует так: вратарь стоит у одной стойки ворот, а игрок (тренер) бросает шайбу по льду в другой угол. Вначале – броски под прямым углом, затем, по мере усвоения техники отбивания шайбы, броски производятся под углом (но в ту же сторону). Далее отрабатывается техника отбивания шайбы в другую сторону (в той же последовательности).

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей вправо от вратаря, на тренировке моделируются условия, характерные для наиболее уязвимых позиций, и путем многократного повторения добиваются решения поставленной задачи. В подготовительный период необходимо проводить 1-2 занятия в неделю, в соревновательный – желательно 1 занятие (если позволит календарь игр). Игрокам дается задание – все броски шайбы производить скользящими по льду, вправо от вратаря.

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей слева от вратаря, используются упражнения на наиболее уязвимом расстоянии до ворот – до 5 м, угол обстрела 61-90° (при передачах шайбы). Для облегчения ориентировки в указанных местах ставят стойки. Броски шайбы производят скользящими влево от вратаря после передачи шайбы от одного игрока другому.

Для закрепления и совершенствования техники отбивания скользящих шайб можно использовать имитационные упражнения на льду: опуститься на левое колено, отбить шайбу вправо, опуститься на правое колено, отбить шайбу влево и т. д. (20-30 раз).

Для отработки отбивания шайбы, брошенной в промежутке между щитками (в «домик»), можно применять направленные удары теннисного мяча ракеткой или шайбой со средних дистанций и с расстояния 5-6 м.

Для отработки отбивания шайбы (мяча) «стенкой» можно использовать следующие упражнения:

- отработка падения на правый (левый) бок, подняться в основную стойку с помощью маха правой (левой) ногой (10-12 раз);
- перемещения, стойка на коленях, падение на правый (левый) бок (10-12 раз);
- один игрок с шайбой (теннисным мячом) располагается примерно под углом 45° к воротам, другой – в 1-2 м от дальней штанги, вратарь занимает позицию против игрока с шайбой; пас на дальнюю штангу, вратарь, падая на бок, делает «стенку» и преграждает путь шайбе (мячу) – 10 раз в одну сторону и столько же в другую, смена вратаря x 3 серии.

Примерные упражнения для отработки игры клюшкой и обманных движений:

В хоккее вратари часто используют клюшку (в среднем 23-24 раза за игру) при передачах, остановках шайбы.

Для повышения техники игры клюшкой на тренировках следует больше внимания уделять специальным упражнениям – ведению, передаче, броскам шайбы, периодически участвовать в двусторонних играх в качестве полевого игрока, но во вратарских перчатках и с вратарской клюшкой.

Вратарь должен регулярно тренироваться в игре клюшкой, чтобы не только защищать ворота от шайбы, но и после остановки шайбы (а иногда и с ходу) передавать ее партнеру или отбрасывать в угол площадки.

Вратарь должен владеть клюшкой, как полевой игрок. Для этого он выполняет упражнения не только на льду, но и вне его:

- теннисный мяч на земле, вратарь прикрывает его своей клюшкой, не давая партнеру выбить (1 мин, смена вратаря x 2 серии);
- перед вратарем 10 мячей, он должен как можно быстрее отбить их клюшкой, возвращаясь в основную стойку, затем смена вратарей (3 серии);
- основная стойка; перемещаясь спиной вперед, вратарь посылает по земле клюшку то вправо, то влево от себя, имитируя отбивание шайбы (30 с, пауза восстановления – упражнения на расслабление для ног x 3 серии);

- основная стойка; падение на колени, на бок, на живот и отбивание шайбы (мяча) – 1 мин, пауза восстановления 1 мин x 3 серии;
- основная стойка; жонглирование теннисного мяча клюшкой (1 мин, пауза 30 с x 3 серии);
- в парах в движении передача теннисного мяча (1 мин, пауза 30 с x 3 серии); усложнять упражнение, применяя обманное движение;
- броски шайбы (мяча) в ворота (2 мин, пауза для сбора шайб (мячей) x 3 серии);
- передача шайбы (мяча) партнеру, расстояние 15-20 м (2 мин, пауза 30 с x 3 серии);
- один вратарь (тренер) бьет теннисный мяч в стенку (борт), вратарь должен остановить отскочивший мяч клюшкой и вернуть его для последующего броска (5 мин, смена вратаря x 2 серии);
- в средней зоне установлены 5 стоек; вратарь, стартуя от дальней синей линии, ведет теннисный мяч вратарской клюшкой (одной рукой), обводка стоек, вход в зону, бросок в ворота (выполняется двумя руками), возврат шагом (10 раз);
- на ограниченной площадке ведут единоборство 2-4 вратаря; каждый, держа клюшку в одной сильной руке, старается как можно дольше сохранить теннисный мяч (5 мин);
- игра в «квадрат» с одним водящим вратарем; мяч передается без промедления, играющие (кроме водящего) стараются постоянно занимать основную стойку (5 мин);
- вратарь в основной стойке; шайба (мяч) бросается параллельно воротам на расстоянии 3-4 м от него, вратарь в падении клюшкой отбивает шайбу (мяч), быстро встает в основную стойку (2 мин, смена вратарей x 3 серии);
- вратарь участвует в различных игровых упражнениях, действуя своей клюшкой;

- вратарь находится в воротах, два игрока (или два вратаря) – у боковых бортов в середине зоны, один из них сильно бросает шайбу в закругление, вратарь должен успеть выйти из ворот, перехватить шайбу и отпасовать ее другому игроку (вратарю);

- ведение шайбы, клюшка в одной руке (клюшка – конек), в основной стойке лицом вперед, спиной вперед (2 мин).

Желательно, чтобы часть технических приемов – остановки, ведение передач, обманные движения вратарь выполнял, держа клюшку одной (сильной) рукой.

Примерные упражнения для отработки накрывания шайбы

Прием накрывания шайбы в падении необходимо применять только в крайне сложных ситуациях, когда другими способами защитить ворота нельзя: при выходе нападающего один на один с вратарем (он отпустил от себя шайбу) или когда соперник стремится к шайбе после ее отражения вратарем. Этот прием используется также в тактических целях с тем, чтобы замедлить ход игры, сделать остановку для замены игроков.

- 1 накрывание шайбы производится ловушкой, щитками, туловищем, причем клюшка выдвигается вперед, навстречу сопернику для страховки. Отрабатывать этот прием необходимо до выхода на лед: основная стойка; в 0,5-1 м от вратаря установлены 10 мячей (шайб); падение на колени, накрывание мяча (шайбы) ловушкой, клюшка кладется на землю поперек перед щитками (для страховки), пауза 1 мин x 3 серии;
- 2 основная стойка; в 2-3 м от вратаря установлены 10 мячей (шайб); падение вперед «рыбкой», накрывание мяча ловушкой, клюшка выбрасывается вперед перед ловушкой для страховки (пауза 1 мин x 3 серии);
- 3 на расстоянии 10-15 м от старта обозначаются точки, где кладут 5 шайб (по одной); вратарь, стартуя из основной стойки, должен, добежав до шайбы, сесть на колени, подобрать шайбу в ловушку и спиной вперед вернуться на старт, затем он ускоренно движется за следующей шайбой и т. д; пауза 2 мин, после чего упражнение повторяют, несколько изменив, –

- на расстоянии 15 м остается 3 шайбы, подбегая к шайбе вратарь в падении «рыбкой» накрывает ее ловушкой, подхватывает и спиной вперед возвращается к месту старта и т. д. (по 2 попытки в первом и втором случаях); упражнение выполняется во вратарских перчатках и с клюшкой; игрок с шайбой в 4-5 м от ворот; бросает несильно в щитки вратарю, который должен успеть накрыть отскочившую шайбу ловушкой; сесть на колени и накрыть щитками (10 шайб, 5 серий);
- 4 основная стойка, шайба в полуметре от вратаря; быстро сесть на колени (на ногах щитки) и накрыть шайбу щитками – рука с клюшкой выставляется вперед для страховки (15-20 раз).

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Определение значимости элементов техники игры вратаря для успешного ведения игровых действий

Анкетный опрос проводился с целью выявления значимости элементов техники игры вратаря для юных хоккеистов. Опрос проводился по специально разработанной анкете, содержание которой одинаково для всех опрашиваемых. Респондентам предлагалось оценить значимость, трудность и интерес в освоении элементов технической подготовки вратаря.

В таблице 3 предоставлены обработанные результаты ответов опрашиваемых и приведен средний балл их ответов на вопросы анкеты. Средний балл введен в таблицу в связи с тем, что, например, тренеры имеют разный уровень образования, опыта, у каждого из них свой взгляд на проблему. В свою очередь, юные хоккеисты зачастую ставят более высокий балл тем элементам, выполнение которых получают у них лучше. Студенты же практически не имеют опыта работы с учащимися, и их видение проблемы основывается в основном только на теоретических знаниях и не подкреплено практикой. На рисунке 1 представлено графическое изображение результатов анкеты, из которого видно, что приведенное выше положение подтверждается более высокими по сравнению со студентами оценками элементов катания данными юными хоккеистами, которые, практически осваивая технику игры в воротах, могут более объективно оценить ее значение.

Таблица 3 – Результаты проведенного анкетирования

№	Элементы технической подготовки	Средний балл		
		Значимость	Трудность	Интерес
1	Передвижение на коньках	9,6	8,7	8,7
2	Техника ловли шайбы	9,2	7	7,5
3	Техника игры клюшкой	9,1	8,4	8,5
4	Техника накрывания шайбы	8,9	8,6	8,6
5	Техника отбивания шайбы	9,4	8,6	8,7

Результаты анкетирования

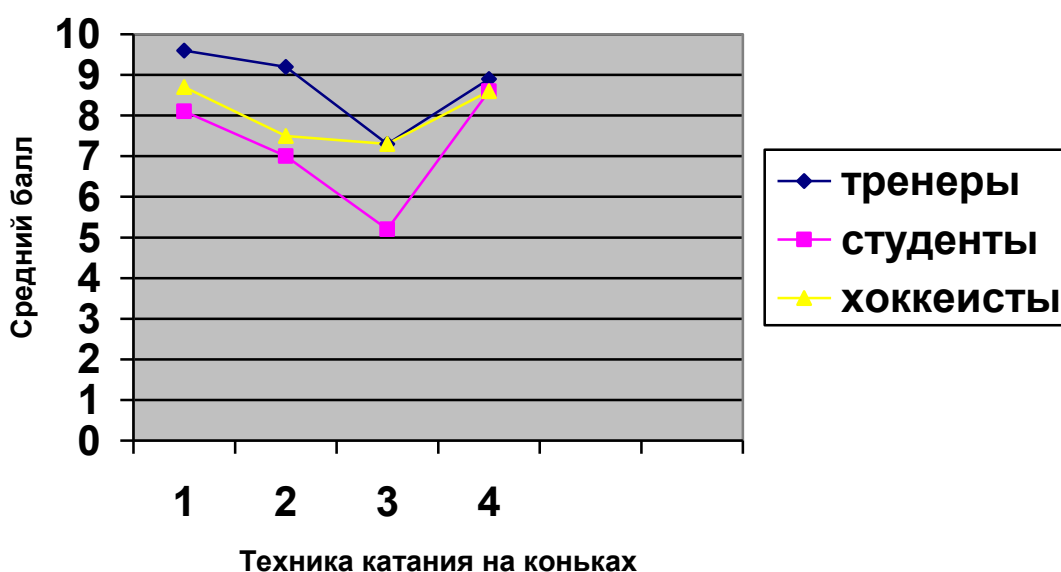


Рисунок 1– Значимость технических элементов в игре вратаря

Результаты анкетирования позволили сделать вывод, что ведущими техническими элементами для успешного ведения игровых действий стали передвижение вратаря на коньках и умение отбивать шайбу, летящую в створ ворот.

Из результатов видно, что тренеры-преподаватели всем техническим приемам отдавали высокий балл. Это связано с тем, что тренеры-преподаватели, пройдя школу хоккея, считают важным уделять внимание всем техническим приемам в большей или меньшей степени.

Наиболее значимым на начальном этапе подготовки тренеры-преподаватели считают умение вратаря хорошо кататься на коньках, тем более, что этот элемент техники является основой ледовой подготовки хоккеиста любого амплуа.

Наименьший балл у учащихся выставлен умению играть клюшкой, что позволяет сделать вывод, что этот элемент является самым сложным для обучения. Тренеры-преподаватели поставили, в свою очередь, этот элемент катания на второе по важности место в системе начального обучения, учитывая его важность для тактических действий хоккеиста.

Несмотря на то, что остальные элементы получили более низкие баллы это отнюдь не умаляет их роли в технической подготовленности вратаря, тем более, что отрыв составляет несколько десятых долей балла.

Данное анкетирование дает представление о направлениях в работе специалистов в области хоккея при подготовке юных вратарей.

3.2 Оценка уровня технической подготовки вратарей УТГ-2 ДЮСШ Зенит Сигнал

Поскольку на первое место все опрашиваемые поставили умение вратаря передвигаться во время игры, контрольные испытания проводились с целью определить уровень техники катания на коньках в группах УТГ-2. Основной задачей является: сравнение результатов исследования проводимых на группе УТГ первого года обучения и этой же группы после второго года занятий хоккеем, в статусе группы УТГ второго года обучения.

В Программе по хоккею ДЮСШ предлагается дифференцированная оценочная таблица техники катания на коньках вратарей из групп УТГ, разработанная Ю.В. Никоновым в 1999 году (таблица 4).

Таблица 4 – Оценочная таблица техники катания на коньках юных хоккеистов 10-13 лет

№ п\п	Тесты	Возраст								
		10-11			11-12 лет			12-13 лет		
		Отл.5	Хор. 4	Удов. 3	Отл. 5	Хор. 4	Уд. 3	Отл. 5	Хор 4	Уд 3
1	Бег на коньках лицом вперед 18 м (с)	4,5	4,7	4,9	4,3	4,5	4,7	4,9	4,2	4,4
2	Бег на коньках спиной вперед 18 м. (с)	4,9	5,1	5,3	4,7	4,9	5,1	4,5	4,7	4,9
3	Челночный бег 10 х 10 м. (с)	40,0	40,5	41,0	39,5	40,0	40,5	39,0	39,5	40,0
4	Комплексный тест (с)	19,6	19,8	20,0	18,0	18,2	18,4	16,5	16,7	16,9

Использование данных тестов позволило нам определить уровень развития техники катания на коньках у юных вратарей, в возрасте 11-12 лет, а также выяснить динамику изменения показателей (таблицы 5, 6 и 7).

Таблица 5 – Результаты тестирования №1 (февраль 2016 г.)

Оценка в баллах/тест	Бег на коньках на 18м. (с)	Бег на коньках на 18м. спиной вперед (с)	Челночный бег 10 х 10 м. (с)	Комплексный тест (с)
	Время выполнения	Время выполнения	Время выполнения	Время выполнения
5 (высокая)	52%	0%	17%	35%
4 (хорошая)	24%	12%	29%	23%
3 (средняя)	24%	47%	23%	17%

Результаты тестирования №1

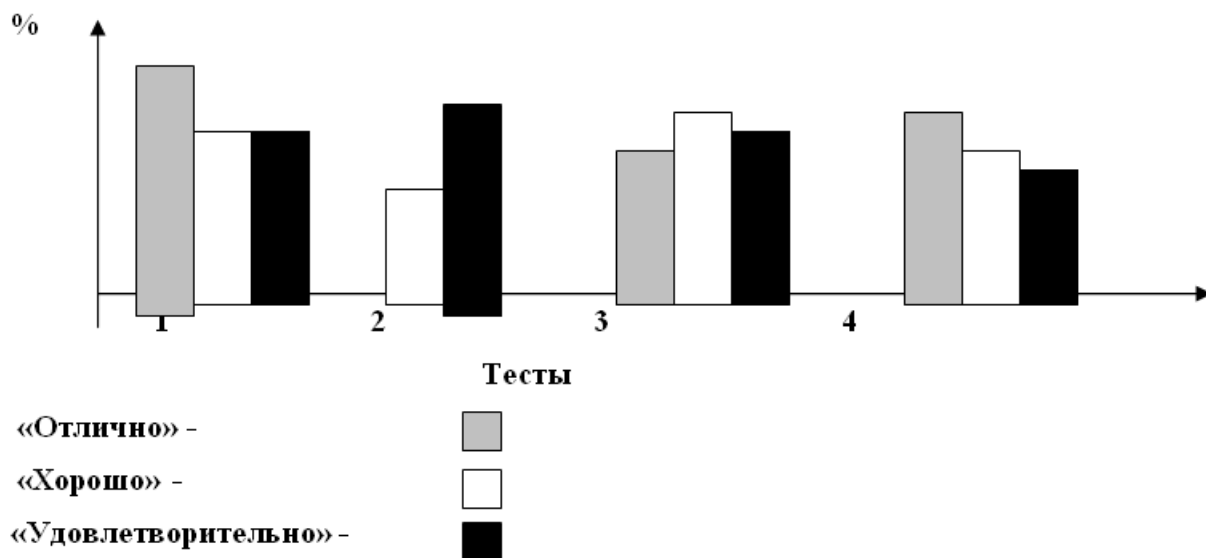


Рисунок 2 – Результаты тестирования №1 (февраль 2016 г.)

Таблица 6 – Результаты тестирования №2 (февраль 2017 г.)

Оценка в баллах/тест	Бег на коньках на 18 м. (с)	Бег на коньках на 18 м. спиной вперед (с)	Челночный бег 10x10 м. (с)	Комплексный тест (с)
	Время выполнения	Время выполнения	Время выполнения	Время выполнения
5 (высокая)	82%	58%	58%	70%
4 (хорошая)	18%	24%	36%	18%
3 (средняя)	0%	18%	6%	12%

Результаты тестирования №2

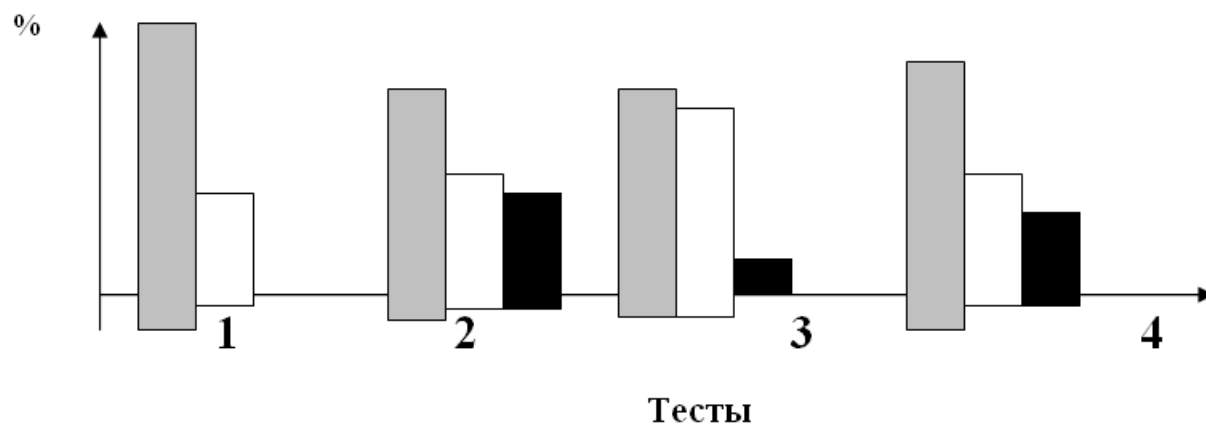


Рисунок 3 – Результаты тестирования № 2 (февраль 2017 г.)

Таблица 7 – Сравнительная таблица результатов тестирования проводимого в конце первого и в конце второго годов обучения

Контрольные Упражнения	Первый год обучения				Второй год обучения			
	Неуд.	Удовл.	Хорошо	Отлич.	Неуд.	Удовл.	Хорошо	Отлич.
	%	%	%	%	%	%	%	%
1 Бег лицом вперед	0	24	24	52	0	0	18	82
2 Бег спиной вперед	41	47	12	0	0	18	24	58
3 Челнок	31	23	29	17	0	6	36	58

Анализ результатов контрольных испытаний, проводимых в конце первого года обучения и в конце второго, показывают, что в первом тесте при передвижении лицом вперед тестирование на оценку «неудовлетворительно» не выполнил ни один испытуемый. А на оценку «отлично» показатели возросли на 20%, на оценку «удовлетворительно» снизились на 13%, и оценку «хорошо» снизились на 13%, что позволяет сделать вывод, что результаты повысились.

В упражнении «спиной вперед» процентное соотношение изменилось достаточно хорошо. Так, на оценку «удовлетворительно» сдало 46% в первый год, а 26 % во второй; «хорошо» – 33% в первый год, 46% во второй год; на «отлично» – 20% в начале первого и 26% в конце второго, что также свидетельствует о повышении результата.

Третье упражнение является сложным по координации и после первого года обучения 26% выполнили на оценку «неудовлетворительно», но после второго года обучения данную оценку получило 26% учащихся; на оценку «хорошо» - 26% и на оценку «отлично» – 46%, что свидетельствует о более устойчивом и эффективном катании.

В четвертом упражнении по соотношению оценок идет резкая динамика роста результатов. Так, на оценку «отлично» в конце первого года обучения не справился ни один юный вратарь, а к концу второго года

показатель возрос на 40%, так же снизились на 9% показатели «удовлетворительного» результата.

Полученные результаты итогового тестирования показывают, что уровень техники катания на коньках у юных вратарей повысился.

Тестирование испытуемых юных вратарей по умению отбивать шайбу показало следующие результаты.

Таблица 8 – Результаты тестирования по отбиванию шайбы

	Количество бросков	Количество шайб, отбитых в сектор	Количество шайб, отбитых вне сектора	Количество пропущенных шайб	Качество о ТТД	Окончательная оценка ТДД
1-й испытуемый	20	12	3	5	10	22
2-й испытуемый	20	14	5	1	12	26
3-й испытуемый	20	11	4	5	9	20
4-й испытуемый	20	15	3	2	14	29
5-й испытуемый	20	12	6	2	10	22
6-й испытуемый	20	9	5	6	7	16
7-й испытуемый	20	13	7	0	11	24
8-й испытуемый	20	11	6	3	10	21
9-й испытуемый	20	14	6	0	12	26
10-й испытуемый	20	10	6	3	9	19

Таблица 9 – Результаты тестирования по ловле шайбы

	Количество бросков	Количество шайб, пойманных в ловушку	Количество шайб, отбитых ловушкой	Количество пропущенных шайб	Качество о ТТД	Окончательная оценка ТДД
1-й испытуемый	20	14	4	2	12	26
2-й испытуемый	20	15	4	1	13	28
3-й испытуемый	20	10	6	4	9	19
4-й испытуемый	20	17	3	0	13	30
5-й испытуемый	20	11	6	2	11	22
6-й испытуемый	20	8	7	5	7	15
7-й испытуемый	20	14	5	1	12	26
8-й испытуемый	20	13	5	2	11	24
9-й испытуемый	20	13	6	1	12	25
10-й испытуемый	20	10	7	3	9	19

Из представленной таблицы видно, что испытуемые вратари, которые сумели отбить шайбу в заданный сектор, пропустили меньшее количество шайб в свои ворота и, соответственно получили более высокие оценки за качество исполнения игрового действия. Можно сделать вывод, что они выполняли прием технически более правильно и обладают хорошей выучкой.

Ловля шайбы ловушкой является более технически сложным приемом по сравнению с отбиванием шайбы блином, так как требует надежной фиксации шайбы в руке. Поэтому в колонке таблицы, где приводятся данные об отбитых шайбах, указаны и шайбы пойманные вратарем, но выроненные из ловушки, но не оказавшиеся в воротах. При сравнении данных двух таблиц можно заметить, что испытуемые вратари, показавшие лучшие результаты в отбивании шайбы, обладают более развитыми навыками по ловле шайбы ловушкой, что свидетельствует об их более высокой технической подготовленности.

Сравнивая результаты исследования с оценочной таблицей, мы видим, что большинство юных спортсменов в последнем тестировании улучшили свои показатели.

В контрольном испытании, проводимом в феврале 2017 года на той же группе, во всех тестах ребята показали хорошие результаты. За выполнение теста бег на коньках на 18 м ребята получили высокие и хорошие оценки, что составило 82 и 18% соответственно. За время выполнения бега на коньках на 18 м спиной вперед высокую оценку (5 баллов) получили 58% испытуемых, хорошую (4 балла) – 24%, среднюю (3 балла) – 18%.

Такие программные требования, как челночный бег 10x10 м и комплексный тест на оценку отлично стали выполнять более 50% ребят.

Скачок результатов в беге на коньках на 18 м спиной вперед обусловлен тем, что на учебно-тренировочных занятиях наряду с технико-тактической подготовкой большое количество времени уделялось развитию специальных физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам выполненного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1 В процессе нашей работы мы изучили технические приемы, применяемые в игре вратаря, методику их освоения и описали правильность их выполнения. Изучили не только основные элементы катания на коньках (стойка, широкий скользящий и стартовый шаг, повороты, торможение, скольжение спиной вперед), но и второстепенные (ведение коньками, торможения «плугом», «волокуша», «полуплугом», передача коньком, повороты на одном коньке...), которые используются в игре не так часто. В процессе обучения основные и второстепенные элементы техники катания на коньках должны переплетаться – овладение одних идти на основе других и наоборот.

2 Анализ обучения техническим приемам юных вратарей показал, что методика должна предусматривать использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и специальных упражнений на льду.

Следует отметить, что использование в чрезмерно большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных элементов техники игры создает и закрепляет ложные представления о тончайших механизмах координации мышечных усилий. Все это в конечном итоге может быть причиной неправильного двигательного навыка, исправить который не всегда удастся. Обучение затрудняется, когда происходит срыв, связанный с чувством страха или застенчивостью. Непосильные требования тоже ведут к снижению интереса у занимающихся, а результат – большой отсев из групп, значительное ослабление дисциплины.

Индивидуальный подход к занимающимся, реализация дидактических принципов наглядности, доступности и систематичности, хорошая экипировка позволяют избежать негативных явлений.

Освоение всех технических приемов нужно осуществлять в соответствии с принципом «от простого к сложному», не форсируя обучения. Начать техническую подготовку следует с выполнения простых, несложных по координации подводящих упражнений. Если тренер будет пренебрегать этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у юных вратарей появится ряд серьезных ошибок в техническом исполнении сложных элементов. Многократное исполнение неверных движений приводит к образованию неправильного двигательного стереотипа, исправить который в дальнейшем не всегда удастся.

С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема.

Для более надежного и уверенного усвоения технических приемов по отражению шайбы при игре в площади ворот необходимы систематические, целенаправленные тренировки под руководством тренера, специализирующегося на подготовке вратарей.

При подготовке юных вратарей необходимо учитывать возрастные особенности данного возраста, варьировать нагрузки и стараться в первую очередь сохранять здоровье.

3 Проведя ряд исследований, мы выявили, что результаты на втором году обучения, в конце исследования, значительно выросли по сравнению с первоначальными. Это указывает на то, что тренеры грамотно построили учебно-тренировочный процесс по технико-тактической подготовке юных вратарей.

Методику проведения учебно-тренировочных занятий следует периодически совершенствовать и обновлять, поскольку только поддержание постоянного интереса к тренировкам со стороны юных хоккеистов позволит получить желаемый результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Бальсевич, В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №1. – С. 31-33.
- 2 Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп./Методические рекомендации
- 3 Дадыгин, С. В. На пути к вершине: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с., ил.
- 4 Исаев, А. А. Это и есть хоккей. – 2-е изд., перераб. и доп. / А. А. Исаев. – М.: Мол. Гвардия, 1984. – 143 с., ил.
- 5 Горянов, Л. Б. Рыцари атаки / Л. Б. Горянов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
- 6 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с. Подробнее.
- 7 Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
- 8 Исаев, А. А. Это и есть хоккей / А. А. Исаев. – М.: Молодая гвардия, 1984. – 143 с., ил.
- 9 Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
- 10 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 11 Мацку, И. Золотые клюшки / И. Мацку. – Москва, Прага: Физкультура и спорт; Олимпия, 1980. – 216 с., ил.
- 12 Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.

- 13 Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
- 14 Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М. : Молодая гвардия, 1992. – 254 с., ил.
- 15 Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
- 16 Савин, В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.
- 17 Скрипалев, В. С. И снова холод полюбить. / В. С. Скрипалев. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 191 с., ил.
- 18 Соловьев, В. Е. Хоккей с мячом / В. Е. Соловьев. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 110 с., ил.
- 19 Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра Спорт, 2000. – 125 с.
- 20 Спасский, О. Д. Хоккей. – 2-е изд. доп. / О. Д. Спасский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с., ил.
- 21 Старшинов, В. И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства / В. И. Старшинов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 85 с., ил.
- 22 Тарасов, А. В. Детям о хоккее / А. В. Тарасов. – М.: Советская Россия, 1986. – 208 с., ил.
- 23 Тарасов, А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с., ил.
- 24 Тарасов, А. В. Хоккей без тайн / А. В. Тарасов. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 269 с., ил.
- 25 Тартаковский, М. С. Уроки физической гармонии / М. С. Тартаковский. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 110 с., ил.

- 26 Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. - М.: АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
- 27 Тихонов, В. В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты / В. В. Тихонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
- 28 Тренировка юных хоккеистов. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003. – 1999 с., ил.
- 29 Третьяк, В. А. Когда льду жарко... / В. А. Третьяк. – М.: Советская Россия, 1981. – 175 с., ил.
- 30 Третьяк, В. А. Советы юному вратарю: кн. для учащихся / В. А. Третьяк. – М.: Просвещение, 1987. – 88 с., ил.
- 31 Три скорости Валерия Харламова / авт. – сост. Левин Б. М. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 111 с., ил.
- 32 Упражнения на выносливость: Программа здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 148 с.
- 33 Хоккей: Малая энциклопедия спорта / сост. А. М. Брусованский, Ю. С. Лукашин, Д. Л. Рыжков. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 686 с.
- 34 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с. Подробнее.
- 35 Шадриков, В. Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. - М.: Корпорация «Логос», 2014. – 320 с.
- 36 Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия / А. В. Краснобельмов, Ю. А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ, 2013. – 397 с.