

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Совершенствование техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации» содержит 47 страниц текстового документа, 4 таблицы и ссылки на 48 использованных источников.

Ключевые слова: ХОККЕЙ, ХОККЕЙНЫЙ ВРАТАРЬ, ИГРА ЛОВУШКОЙ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки.

Цель исследования — повышение эффективности технической подготовки вратарей в хоккее с шайбой на этапе спортивной специализации.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс хоккеистов 13 – 15 лет

Предмет исследования — методика совершенствования техники игры ловушкой вратарей на этапе спортивной специализации

Гипотеза исследования — предполагалось, что применение разработанной методики, позволит качественно повысить уровень технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой

Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации и как следствие, позволяет качественно повысить уровень технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические основы технических приемов в хоккее.....	6
1.1 Техническая и психологическая подготовка вратаря в хоккее.....	6
1.2 Технические приемы вратаря в хоккее.....	13
2 Организация и методы исследования.....	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Методы исследования.....	28
2.3 Методика совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации.....	31
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	37
3.1 Анализ соревновательной деятельности хоккейной команды «Сокол» г. Красноярск и выбор направления исследования.....	37
3.2 Оценка эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации.....	38
Заключение.....	41
Список использованных источников.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Быстрый рост спортивных достижений и связанный с этим рост интенсивности тренировочного процесса, снижение возраста чемпионов и рекордсменов, а также ранняя специализация во многих видах спорта, по мнению многих авторов, выдвигают более высокие требования к подготовке юных спортсменов на этапе начальной специализации в различных видах спортивной деятельности.

По мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея (Ю.Ф. Курамшин, 2013; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, 2001; В.П. Савин, 2003) - вратарь является стержневой, значимой фигурой хоккейной команды. Вместе с тем структура и содержание соревновательной деятельности вратаря значительно отличается от полевого игрока, и вызывают целесообразность отдельного изучения техники, тактики и методики подготовки. Единственный игрок в команде, которому разрешено играть руками в пределах своей штрафной площади, т.е. его функции достаточно специфичны. Игра вратаря отличается от игры полевых игроков значительно меньшей двигательной активностью, но, вместе с тем, она характерна «взрывным» характером двигательных действий, требующих мгновенной мобилизации всех функций и систем организма для обеспечения интенсивной и кратковременной мышечной работы. Доминирующим фактором соревновательной деятельности вратарей в хоккее является предугадывание намерений атакующих игроков соперника - ударного, броскового или обманного движения.

Актуальность. Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее накоплен определенный опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени мало изучен (И.Н. Панин, 2005). Имеющиеся литературные источники не в полной мере отражают вопросы специфики построения тренировочного процесса вратарей. В практике хоккея вратари тренируются преимущественно в составе команды и во многом выполняют работу, сходную по направленности и

содержанию, что и полевые игроки. Это значительно снижает объем специфической деятельности вратарей и негативно отражается на процессе их подготовки. Отсутствие целенаправленного планирования нагрузки, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей, преимущественное проведение тренировки в воротах, однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ (Сорокин И.И. 2014).

Таким образом, анализ научно-методической литературы и существующая практика спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах по хоккею позволили выявить противоречия между высокими требованиями к развитию психофизической и технико-тактической подготовленности вратарей, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью методики подготовки юных вратарей в хоккее.

Цель исследования — повышение эффективности технической подготовки вратарей в хоккее с шайбой на этапе спортивной специализации.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс хоккеистов 13 – 15 лет.

Предмет исследования — методика совершенствования техники игры ловушкой вратарей на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования — предполагалось, что применение разработанной методики, позволит качественно повысить уровень технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой.

Задачи исследования:

1. Изучить и определить особенности методики технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе хоккеистов.
2. На основе анализа литературных источников, опыта работы тренеров и собственного спортивного опыта разработать методику совершенствования техники игры ловушкой хоккейных вратарей.

3. Определить эффективность применения разработанной методики в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Видеоанализ
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1 Теоретические основы технических приемов в хоккее

1.1 Техническая и психологическая подготовка вратаря в хоккее

Вратарь - единственный человек, который может повлиять на исход не одного матча, а серии [12]. От его деятельности во многом зависит результат игры команды [12]. Высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность, характеризуются подготовленностью вратаря. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования. Под готовностью к игре понимают состояние вратаря в данный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению его подготовленности, то есть реализации всех его возможностей.

Не вызывает сомнения, что в хоккейной команде центральная роль принадлежит голкиперу. Во время матча он испытывает наиболее сильное психологическое напряжение, и поэтому его психологическая подготовка заслуживает особого внимания со стороны тренера. Особенно значим в этом отношении возраст, когда хоккеисты попадают в молодежные команды, и этот период является важнейшим периодом формирования спортивного мастерства, отдельных сторон его подготовленности. Именно в этот период в основном завершается физическое и психическое развитие спортсмена, и в то же время наблюдаются более «острые» реакции на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности [28].

Из-за индивидуального характера выполняемых на площадке функций вратарь обычно достаточно болезненно воспринимает всякого рода критику, но об этом тренеру также не следует забывать, когда во время игры он делает замечания своим подопечным. Вратарю следует указывать на ошибки не

прилюдно и в мягкой форме, и лучше, если это будет во время перерыва в раздевалке.

Для надежной защиты ворот своей команды, в первую очередь, от голкипера требуется - спокойствие, быстрая реакция, умение концентрироваться и уверенность в себе и своих силах.

Если вратарь будет перед игрой сосредотачиваться на том, что он должен обязательно победить, то это может гораздо усилить психологическое напряжение, а не улучшить его игру. Ему необходимо играть стабильно на протяжении всей игры. И выходить на лед он должен с мыслью, что это будет его лучшая игра, и он знает, как нужно играть, чтобы добиться нужного результата.

Если голкипер будет реагировать на бросок, хотя бы на пятую долю секунды быстрее, то это будет иметь существенное значение, для него и для всей команды в целом. Этим преимуществ и многих других помогает достичь важнейшая часть психологической подготовки вратаря - идеомоторная тренировка.

Идеомоторная тренировка, визуализация, мысленное воспроизведение, мысленная репетиция — все эти названия принадлежат сравнительно молодой методике предсоревновательной психологической подготовки. В процессе такой подготовки вратарь мысленно воспроизводит игровые промежутки, в которых он выступил наиболее успешно, возвращает позитивные эмоции и ощущения. Вратарь может себя критиковать [12]. Он также может отрепетировать в уме основные движения и свое выступление в отдельных игровых моментах предстоящего матча, тем самым окажет положительное влияние на его игру.

Следует наметить игровые моменты или движения, требующие мысленной репетиции, прежде чем начать идеомоторную тренировку. И в этом просто необходим совет тренера [20].

Рекомендуется проводить идеомоторную тренировку в течение 10-20 минут и начинать ее не ранее чем за полчаса до того, как команда начнет одеваться к матчу.

Необходимо найти уединенное и тихое место, расслабиться и, закрыв глаза, воспроизвести в памяти игру, одну из наиболее успешной. Затем рекомендуется отработать движения и игровые комбинации, с которыми ему предстоит иметь дело в игре.

Различают два метода идеомоторной тренировки:

внешняя визуализация - голкипер, мысленно выполняя то или иное движение, видит себя как - бы со стороны;

внутренняя визуализация - голкипер помещает себя в представляемую в уме игровую ситуацию и стремится прочувствовать выполняемые мысленно движения, как если бы это происходило в действительности. Вратарю, решившему заняться идеомоторной тренировкой, следует

испробовать оба метода и придерживаться того, который ему наиболее удастся. Эти методы в равной степени эффективны.

Также идеомоторная тренировка эффективна в перерывах между периодами и даже во время непродолжительных остановок в игре. В такие моменты мысленное воспроизведение полезно сочетать с дыхательными упражнениями, чтобы снять физическое и психологическое перенапряжение.

Вратарю следует думать об успешных игровых моментах, иначе может снизиться уверенность, что навредит настрою на игру.

Идеомоторная тренировка дает наибольший эффект при ее постоянном использовании перед каждой игрой. Перерыв в течение пяти - шести игр приводит к тому, что результаты, заметно ухудшаются, которые были достигнуты ранее.

Помимо того что, восстанавливая позитивный настрой прошлых успешных выступлений, идеомоторная тренировка придает вратарю уверенность в себя и мобилизует его силы. Идеомоторная тренировка улучшает

умение концентрироваться, не отвлекаться во время игры, так как мысленное воспроизведение основных моментов предстоящих игр гарантирует, что при выходе на лед все мысли сосредоточены на игре.

Психологическое превосходство это залог победы. Оно позволяет повысить их уровень готовности к соревнованиям.

В процессе психологической и физической подготовки вратаря осуществляется повышение уровня надежности. Надежность и результативность игровой деятельности определяется не только разносторонней подготовленностью вратаря, но и его готовностью к игре.

Подготовка голкипера в хоккее это 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.

Технико-тактическая подготовка вратаря включает в себя следующие компоненты: воспитание, закрепление и совершенствование игровых навыков [29]. Под игровым навыком подразумевается сознательная деятельность вратаря, направленная на разрешение конкретной игровой ситуации.

Техническая подготовка вратаря направлена на обучение технике передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции и так далее.

Из-за дефицита времени реакция на отражение бросков вратарем в игре должна быть доведена до автоматизма на тренировках. На типичные ситуации должны вырабатываться стандартные действия в ответ. Хоккей и стандарт несовместимы, но при большом количестве игровых нюансов стержень игровой ситуации остается.

Существуют также учебно-тренировочные сборы вратарей [25]. Сборы проходят во время летнего периода, с вратарями работает специальный тренер. Тренируются с целью овладения навыков рационального выполнения технических приемов, ознакомления с действиями в стандартных ситуациях. Сборы включают в себя: тренировки проходят на льду, на земле, а также

товарищеские игры и теоретические занятия. Многие вратари уезжают за границу на платные сборы.

Необходима индивидуальная работа тренеров с вратарями, а также самоподготовка, так как тренеры стараются совершенствовать на тренировках игровые комбинации, в которых вратарь обычно принимает небольшое участие.

В игре в разных ситуациях проявляются две составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени отдельно.

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 вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный технический прием закрепляется в неправильный навык, который будет влиять на общую игру вратаря и на результат игры в целом [24]. Исправлять неправильно освоенный технический прием всегда труднее, и это будет отнимать драгоценное количество времени, которое могло быть направлено на освоение новых технических приемов.

Техническая подготовка проводится на вратарских занятиях [24]. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей лучше проводить вечером. На зарядке следует развивать ловкость, заниматься технической подготовкой. Вторая тренировка проводится совместно с командой, но со специализированной направленностью.

Важен принцип постепенности - ознакомление со всеми техническими приемами на земле, затем оттачивание их на льду [29]. Необходимо предостеречь вратарей от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно.

Вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем, учитывая личные качества, совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее подходящие для себя.

При обучении вратарей очень важен учет дидактических принципов:

- последовательности;
- наглядности;
- сознательности;
- активности;
- систематичности;
- доступности;
- прочности.

При этом применяются следующие методы:

- демонстрация, то есть показ упражнения;
- словесный, то есть объяснение;
- практическое выполнение упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Освоение каждого технического приема происходит в определенной последовательности:

— тренер рассказывает об этом элементе, поясняет, в каких игровых ситуациях он может найти применение, затем прием демонстрируется. Простые приемы изучают сразу в целом, сложные по частям, сначала отдельные элементы, а затем соединить их воедино. В обоих случаях перед выполнением основного приема необходимо проделать подводящие упражнения;

— технический прием отрабатывается вратарем без шайбы, затем занятие целенаправленное, интенсивность небольшая, важны точность и чистота выполнения;

— далее идет отработка приема в усложненных условиях, то есть увеличиваются быстрота выполнения, сила бросков, сокращается расстояние

между шайбой и вратарем, при перемещении вратаря броски производятся с ходу. В таких случаях важно не нарушать структуру движений;

- затем тренер дает изучение нового технического приема;
- далее происходит соединение нескольких приемов в одном тактическом действии;
- усложнение выполнения соединенных приемов в пространстве и во времени;
- занятия по технике в условиях, близких к игровым, или в процессе матча.

При выполнении приемов вратари часто допускают ошибки, которые необходимо сразу же исправлять [24]. В противном случае вырабатывается неправильный навык, который впоследствии почти невозможно или трудно искоренить.

Существует несколько 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 технических приемов под постоянным зрительным контролем за шайбой - один из признаков мастерства вратаря. Технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства.

1.2 Технические приемы вратаря в хоккее

Для достижения высокой эффективности вратарей в хоккее с шайбой необходимы: наличие соответствующих природных и антропометрических данных, регулярные тренировки на развитие физических способностей,

совершенствование технических умений и навыков, тактических приемов и приобретение опыта путем участия в соревнованиях высокого класса.

Техника игры голкипера подразумевает собой совокупность технических приемов, используемых в игре [29]. Технические приемы должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных целей в игре.

Все 60 минут вратарь находится в постоянном психическом и физическом напряжении [12], но несмотря на это, ему нужно правильно и своевременно, в условиях ограниченного временного пространства, применять технические приемы. Не следует отдавать предпочтение тому или иному техническому приему или противопоставлять их, так как они не только взаимосвязаны, но и дополняют друг друга.

Хоккейный вратарь должен быть готов к быстрому принятию решения на опасную ситуацию вблизи своих ворот, находясь на поле практически весь матч в условиях ограниченной двигательной активности. Это обуславливает специфический характер осуществления тренировочного процесса при работе с вратарем. Большинство действий вратаря выполняется в условиях дефицита времени [16], поэтому необходима максимальная быстрота реагирования.

Отражение шайбы вратарем различными способами подразумевают выполнение технических приемов. Шайбы, летящие в ворота на высоте от полуметра и выше, отбиваются блином-щитком, ручкой вратарской клюшки, отражаются туловищем, ловятся в ловушку. Шайбы отбиваются крюком клюшки или щитками, летящие по льду или невысоко над ним.

Правильный выбор позиции вратарем, во время опасного момента или броска по воротам, имеет очень большое значение в защите ворот в хоккее. Стоит голкиперу потерять свои ворота на несколько десятков сантиметров, и он может уже не выручить свою команду.

Тем самым, эффектные, неускользающие от взора болельщиков, яркие кульбиты (прыжки) и шпагаты (сейвы), используемые некоторыми хоккейными вратарями, могут свидетельствовать не только об их отменной реакции, но и о

неумении выбирать правильную позицию в воротах. Это в свою очередь, делает игру рациональной, аккумулирует энергию, которая может пригодиться в последующих решающих моментах матча.

Наиболее легкий способ защиты ворот и один из технических приемов, если вратарь совершает отражение бросков корпусом. Это говорит о том, что вратарь занимает правильную позицию в воротах. Он находится в момент броска там, где нужно находиться вратарю. Если шайба летит в зону вратарского корпуса, то в данном случае достаточно просто подставить его так, чтобы шайба попала в середину туловища. Порой атакующие игроки команды соперников не понимают, почему при атаке ворот все шайбы летят вратарю в «живот», а это результат правильно выбранной позиции вратарем.

Выбор позиции как технический прием. Правильность выполнения этого технического приема - это ключевой момент для предотвращения взятия ворот, вне зависимости от того какой стиль игры для вас является наиболее подходящим. Тем не менее, существуют универсальные правила, которые должен соблюдать каждый хоккейный вратарь.

В первую очередь, необходимо просчитать намерения противника (какое двигательное действие он совершит в данный момент, примет ли он решение мгновенно бросать или же решит сделать остроумную передачу своему партнеру) и оказаться в том месте, куда будет направлен каучуковый диск. Нужно быть уверенным, что получится поймать шайбу, и она попадет в среднюю зону корпуса. Затем делать тот или иной технический прием, в зависимости на каком расстоянии от ворот находится атакующий игрок. Если игрок находится на близком расстоянии от ворот, нужно делать перекат на игрока.

Перекат также является одним из технических приемов. Перекат делается по диагонали вратарской зоны, что бы как можно быстрее закрыть дальний угол ворот, после чего делается тормоз. Если игрок, которому отдают пас, расположен на среднем расстоянии от ворот, время позволяет сделать Т-образный шаг на ногах, на дугу вратарской зоны. После чего делается тормоз и

короткое движение назад на ногах. Это в свою очередь позволит вратарю быть готовым к любым дальнейшим действиям атакующего игрока соперника. Находиться нужно по центру ворот относительно игрока с шайбой, руки перед собой, полная концентрация. Это позволит вам максимально снизить угрозу взятия ворот соперниками.

Очень важно как вратарь пользуется своей стойкой. Находясь в воротах, он может стоять в разных стойках:

- средняя стойка отражает состояние полуготовности, она позволяет не расслабляться, в момент броска, и когда нападение соперников появляется в его зоне защиты переходить в низкую стойку;

- широкая стойка является основной рабочей позицией голкипера, надо полностью сгруппироваться: в полуприседе, руки находятся впереди, ловушка развернута и направлена в сторону шайбы, клюшка ровно стоит крюком на льду, позвоночник, плечи расправлены, грудь наклонена вперед и находится на уровне коленей, ноги максимально согнуты и находятся на достаточно большом расстоянии друг от друга, глаза открыты и оценивают ситуацию вокруг, общая полная концентрация;

- высокая стойка позволяет вратарю восстановить свои силы, расслабиться, для того чтобы потом вступить в бой с полной концентрацией. Высокая стойка применяется в том случае, когда его воротам ничего не угрожает, когда игра проходит в зоне соперника или в средней зоне.

Рекомендуется чаще давать себе отдых, при любой подходящей возможности.

Одна из основных стоек, которую использует вратарь - стойка возле штанги. В современном хоккее у штанги вратари играют в «полусплите» [21, с 18]. Ближняя нога у штанги находится на льду, колено прижато ко льду, лезвия конька прижато к штанге, корпус и голова также прижаты к штанге. Этот прием позволяет перекрыть весь низ при атаках из-за ворот, а также быстро переместиться, скользя на щитках, в любое место в зависимости от того куда будет сделана передача атакующего игрока.

Хорошие вратари будут также держать свое тело максимально объёмным и направленным на шайбу, чтобы перекрыть наибольшую часть ворот, насколько это возможно.

Вратари используют еще один элемент стойки, как дополнительный инструмент, чтобы плотнее закрывать ворота при атаках со стороны. В этом элементе, вратарь сохраняет позицию своей передней ноги, плотно прижатой к штанге. Корпус и голова также прижаты к штанге, что бы закрыть как можно большую часть средней и верхней части ворот. Щиток задней ноги прижат ко льду, а колено подтянуто к передней ноге, чтобы создать плотный щит, полностью закрывающий низ ворот.

В стойке возле штанги со стороны руки с клюшкой, блин ставится так, чтобы заполнить оставшееся отверстие. Типично в таких случаях ловушка является продолжением пера клюшки и перекрывает дальний угол ворот. А со стороны руки с ловушкой, ловушка ставится так, что бы закрыть ближний верхний угол ворот, являясь как бы продолжением стоящего возле штанги щитка. Клюшка длинной частью прижимается ко льду, а блин закрывает нижний дальний угол ворот. Из-за ограниченной глубины выкатывания от ворот, остаются незакрытыми небольшие участки в верхних углах. Этот подход будет успешным против любой атаки, если игрок будет близко.

Имеются два преимущества такого типа стойки возле штанги. Во-первых, если игра движется поперек вратаря, он может толкнуться стоящей ногой, и положить на лёд второй щиток, и перейти в баттерфляй. Во-вторых, отскочившие шайбы могут быть легко пойманы расположенными близко ко льду перчатками.

Необходимо оставаться в «стойке», пока это возможно и опускаться на колени, когда ситуация требует этого. Голкипер всегда быстрее реагирует на шайбу из его основной стойки, нежели из любого другого положения. Это наиболее удобно для вратаря. Также, находясь в основной стойке, вратарь имеет наилучшую возможность для перемещения в любом направлении, требуемом игровой ситуацией.

Нередко вратарям приходится реализовывать сейвы щитками «краб». Это также является одним из технических приемов. Хоккейные щитки для вратаря являются одним из важных защитных элементов экипировки. У вратарей во время игры могут происходить травмоопасные моменты, щитки обеспечивают безопасность уязвимых участков тела, таких, как коленный сустав. Щитки подбираются особенно тщательно.

Они предназначены для отражения бросков. Щитками отбиваются шайбы, скользящие по льду в тот или иной угол, или если шайба от атакующего игрока летит между ног. Щиток нужно ставить под углом так, что бы шайба отлетала в сторону.

Но часто вратари отбивают шайбу перед собой. Ситуации в игре бывают различные: вратарь не видел момент броска, шайба была пущена атакующим игроком с близкого расстояния или бросок был сильный. В такой ситуации вратарю не рекомендуется подниматься на ноги, нужно подстроиться к шайбе, скользя на щитках, чтобы не терять время. Подстроиться к шайбе нужно так, что бы вратарь, по отношению к шайбе, был по центру ворот, ноги должны быть расправлены в стороны (что бы сократить угол обстрела), колени на льду и полнейшая концентрация для того что бы в любой момент отразить шайбу тем или иным щитком. Ни в коем случае не отрывать колени ото льда, это предотвратит проскальзывания шайбы под щитком. Что наиболее обидно, в такой ситуации, для вратаря.

Если вратарь садится на щитки при отражении броска, оба щитка должны быть прижаты ко льду. Это позволит избежать не приятных ситуаций при «рикошете», когда шайба пущенная игроком в один угол, при изменении траектории, может проскочить под не прижатым ко льду щитком.

Когда игрок с шайбой находится за воротами (за спиной вратаря) - используется технический прием под названием «конек в штангу». Вратарь, находясь у правой штанги, кладет правый щиток на лед, упираясь коньком в штангу; левый щиток под углом. Корпус в это время прижат к штанге. Это позволит надежно прикрыть ближний угол и в тоже время можно будет

незамедлительно переместиться к другой штанге, если этого требует ситуация (отталкиваясь коньком от штанги) или же быстро подстроиться под игрока с шайбой, если он принял решение выезжать из-за ворот на «пяточок».

Игра вратаря на щитках называется стиль «баттерфляй». Нельзя использовать стиль «баттерфляй» постоянно. Если вратарь при различных игровых ситуациях действует по шаблону, то противник это очень быстро начинает понимать и заставит голкипера поплатиться за это [33, с 10]. Также, используя этот стиль, очень тяжело перемещаться при передачах с фланга на фланг. Молодые вратари могут избежать ошибок со стилем «баттерфляй», особенно обладая хорошей техникой, но, более старшим вратарям гораздо сложнее при увеличении скорости игры полагаться только на движения данного стиля.

Если голкипер, отражая бросок на коленях, отбивает шайбу, ему будет очень тяжело переместиться под возможное добивание. В случае же когда голкипер отбивает шайбу «в стойке» гораздо легче занять позицию для отражения последующих бросков.

Использовать стиль «баттерфляй» нужно, когда не известно направление броска, если необходимо перекрыть наибольшее пространство при игре непосредственно у ворот, при подставлениях, рикошетах и так далее. Если вы видите бросок, парируйте его, находясь в стойке, и будьте готовы переместиться для отражения следующих бросков.

Это относится и к другим ситуациям, когда вратари опускаются на щитки. Чаще это происходит с юными голкиперами, которые падают на щитки при любой удобной ситуации [14]. Это является распространенной ошибкой вратарей. Она может быть исправлена, совершенствованием основных навыков и основываясь на том, что вратарю гораздо удобнее защищать ворота находясь в стойке.

Ситуации когда голкиперу необходимо играть внизу:

- Передача на угол вратарской площади;
- Выходы 2 в 1;

- Броски сходу при передачах из-за ворот;
- Рикошеты;
- При скоплении большого количества игроков перед воротами;
- Подставления;
- Потеря контроля шайбы;
- И т.д.

Вратарь должен быть активным участником игры и контроль над шайбой является одним из ключевых вопросов помощи партнерам по команде.

При отражении бросков все отскоки шайбы должны быть хорошо контролируемы вратарем, он должен знать, где находится отбитая шайба. Задача вратаря заключается в том, чтобы направить траекторию шайбы из опасной зоны в углы хоккейной площадки сразу после её отражения.

Своевременный и правильный выбор позиции вратаря зависит от техники его передвижения.

Существует несколько основных способов передвижения:

- приставными шагами, когда вратарь перемещается на небольшое расстояние вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Если происходит передвижение вправо, то выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конька, а скольжение осуществляется на правом коньке, расположенном перпендикулярно линии направления движения [13]. После выполнения толчка, нога быстро подтягивается к скользящей ноге, для того чтобы между щитками не было большого пространства. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется передвижение влево. При передвижении приставными шагами корпус вратаря должно быть перпендикулярно воображаемой линии, которая соединяла бы середину линии ворот и шайбу;
- выпадами со скольжением, когда вратарь передвигается вперед и в сторону - вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой, немного развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй ногой и

скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда;

- спиной вперед - передвижение осуществляется за счет толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька, с помощью резкого выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах и отведения наружу пятки. Заканчивается отталкивание передней частью конька;

- торможения (остановки) вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Торможение происходит на внутреннем ребре конька, развернутого перпендикулярно или под углом к направлению движения. В меньшем объеме вратари выполняют торможение на внутренних ребрах двух коньков, развернутых под углом пятками наружу.

В процессе игры для полного контроля пространства перед воротами и надежной их защиты, вратарь использует все рассмотренные способы передвижения в различных сочетаниях [13].

У вратаря имеется оружие, которое очень эффективное, в тоже время рискованное, это вратарский подкат. Так же является одним из технических приемов. Применять этот подкат желательно при фланговом выходе атакующих соперников воротам. Этот прием, выполненный своевременно и правильно действует безотказно. Если нападающий едет по центру поля, по прямой, то подкат рекомендуется заменить выходом из ворот, для сокращения угла обстрела и применить его только в том случае, чтоб обвести соперника, но не во время броска или, до него.

Один из технических приемов вратаря подразумевает ловлю шайбы ловушкой. Ловушка - главное орудие труда вратаря [34]. Она позволяет не только защитить свои ворота, а также продемонстрировать реакцию и ловкость. С помощью ловушки вратарь останавливает атаку соперников, фиксирует шайбу и начинает атаку своей команды, отдавая шайбу на клюшку своему защитнику или нападающему. Ловить шайбу ловушкой легко, если у вратаря

ловкая рука и хорошо развита реакция. Тогда он не только сможет защитить свои ворота, но и блеснуть перед зрителями, которые очень ценят сейвы, совершенные при помощи ловушки.

Вратарская ловушка в основном используется для предотвращения попадания шайбы в верхний угол («девятку») и до области, на уровне коленной чашечки. Голкипер должен блокировать прострел ловушкой с той стороны, где она одета, за исключением сложных и не стандартных ситуаций. Руку нужно держать на шайбу, ловушка должна быть расправлена. Это позволит вратарю сократить угол обстрела и держать ситуацию под контролем.

Сейв ловушкой подразумевает собой отражение бросков в определенную зону. Удары, идущие в нижний створ, отражаются щитками.

При ловле шайбы ловушкой вратарь, быстро определяет и контролирует направление ее полета, встречая шайбу ловушкой с открытой ладонью. Как только шайба попадает в ловушку, вратарь прикрывает ее большим пальцем. За счет амортизирующих свойств кисти руки и материала самой ловушки происходит гашение скорости летящей шайбы и предотвращение ее отскока. Когда шайба летит в верхнюю часть ворот, осуществляется движение 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.

Часто вратарь пользуется таким техническим приемом, как отбивание шайбы блином (блочером). Блин или блокер вратаря - основной элемент натальной экипировки, который обеспечивает надежную защиту кистей и позволяет удерживать клюшку [34].

Вратарский блин, также как и ловушка, предназначен предотвращать попадание шайбы в зону, которая расположена между верхним углом ворот и областью на уровне коленной чашечки вратаря.

Шайба, которая летит в сторону руки, держащей клюшку, вратарь принимает на «блин» и сразу накрывает ее ловушкой для того, чтобы шайба не произвела отскок. Этот прием относительно сложен и требует своевременных и

согласованных движений обеих рук. Гораздо проще отбить шайбу «блином». Для этого вратарю следует коротким и быстрым движением в сторону отразить шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом «блин» в момент соприкосновения с шайбой был немного развернут под тупым углом к линии полета шайбы.

Главное отличие вратарского блина от ловушки заключается в том, что он используется для отражения бросков, а как при помощи ловушки игрок фиксирует шайбу.

Для полного контроля ворот, вратарю часто приходится совершать движения блином «вверх-вниз». Важно быть очень внимательным и сконцентрированным на ситуации и не совершать поспешных действий. Такому вратарю в хоккее легко накрыть шайбу в опасной близости от ворот. Однако при этом приеме, нужно быть крайне уверенным в своих действиях, поскольку внутренняя сторона блина менее защищена от получения травм.

Бывают случаи, когда шайбу, брошенную с близкого расстояния, лучше парировать предплечьем или плечом, так как можно не успеть поймать ее ловушкой или отбить блином. Если шайба летит в корпус, ее принимают на живот или на грудь, а в момент касания корпуса тут же прижимают ее ловушкой.

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. Клюшка вратаря немного отличается от клюшки полевого игрока. Нижняя часть клюшки более широкая, угол между крюком и черенком меньше.

Основное правило для любого вратаря, намеревающегося совершить сейв клюшкой, заключается в следующем: ни при каких обстоятельствах не отрывайте клюшку ото льда. Исключением может служить целенаправленное

отражение броска вратарским блином. Прижатая ко льду клюшка позволяет заблокировать низкие удары соперника.

Существует несколько практических способов для осуществления сейвов вратарской клюшкой:

1) Угловое отражение клюшкой. Данный способ лучше подходит для отражения нижних бросков, не представляющих особой угрозы для вратаря и взятия ворот. Применяя его, достаточно подставить клюшку под таким углом, чтобы скользящая шайба сменила угол своего направления в безопасную сторону от ворот.

2) Пэддинг клюшки на льду. Этот способ практичен против бросков с боковых участков от ворот. Прижатием ребра клюшки ко льду по всей длине, вратарь может осуществить контроль над своей зоной и снизить риск прострельных передач атакующих соперников в максимальной близости от своих ворот.

3) Выпад или выброс клюшки. Еще один способ осуществить сейв заключается в резком выбросе клюшки, с целью выбить шайбу с крюка противника в опасной близости от ворот. Выпад клюшкой подразумевает, что вратарь перемещает свою клюшку, фиксируя ее блином на необходимую длину. Этот прием выполняется при 100% уверенности голкипера в том, что он сможет выбить шайбу с крюка клюшки атакующего соперника. Важно учитывать, что если плохо зафиксировать клюшку, она выскользнет из рук, и тогда соперник получит право на реализацию штрафного броска.

Шайбу, которая скользит по льду, голкипер отражает клюшкой и подстраховывает ногой, выполняя полувыпад. Если шайба скользит по направлению ловушки, то отражение ее клюшкой подстраховывается ловушкой.

Еще один технический прием - «отбивание шайбы коньком», выполняется в движении ногой, согнутой в коленном суставе (в полувыпаде). Лезвие конька, не отрываясь ото льда, скользит вдоль продольной оси. В настоящее время, этот прием вратарями высокой квалификации используется

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. При выполнении этих приемов перекрывается большее пространство ворот и затрачивается меньше времени, они считаются более надежными.

Голкиперу часто приходится отбивать шайбу в падении. Это тоже как один из видов технических приемов. При выполнении этого приема, вратарь падает на бок, чтобы перекрыть по возможности большую площадь ворот. Падение начинается со сгибания дальней (относительно направления падения) ноги. При касании бедром льда, нога 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, корпус и руки с клюшкой прижаты ко льду.

Накрывание шайбы осуществляется не так часто, лишь в особо сложных ситуациях. Вратарь накрывает шайбу ловушкой, если отразить ее иным способом нельзя, а атакующий соперник находится рядом, при этом рука с шайбой страхуется клюшкой. Накрывание шайбы корпусом применяется чаще в таких 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. В таком случае вратарю необходима помощь партнеров, так как при неудачном выполнении приема он оказывается в положении, когда дальнейшая защита ворот крайне затруднительна.

Бывают случаи, когда шайба оказывается возле коньков голкипера, тогда следует ее прижать ко льду щитками (вратарь садится на колени). Это произойдет удобнее и быстрее.

Еще одним техническим приемом является - обманные движения вратаря. Этот прием используется вратарями для того, чтобы спровоцировать атакующего игрока на кажущееся правильным действие, тем самым создавая для себя наиболее выгодную ситуацию. Голкиперу следует выполнять

обманные движения в том случае, когда соперник смотрит на него и может отреагировать на его движения. Задача вратаря заключается в том, чтобы сделать это убедительно, тем самым запутать атакующего соперника.

Обманные движения голкипер совершает клюшкой: при выходе атакующего игрока один на один с вратарем, который откатывается назад, держит клюшку возле коньков, когда соперник приближается, не подозревая о подвохе, вратарь, резко выбросив вперед руку с клюшкой, выбивает шайбу у своего визави. Голкиперы, которые хорошо владеют клюшкой, выполняют обманные движения при передачах шайбы, показывая передачу партнеру в одну сторону и делая ее в другую.

Обманным движением может служить задуманное открывание той части ворот, где вратарь хорошо играет. Обманные движения зависят от хорошей технической подготовленности, опыта и знаний манеры игры атакующего соперника.

Существует такой технический прием, как перекат при передаче. Перекат - скользящее передвижение вратаря по льду на щитках. Выполняется этот технический прием следующим образом: нога ложится на лед, второй ногой вратарь отталкивается за счет внутренней стороны лезвия конька, который ставится на носок. Вес тела при этом переносится с толчковой ноги на скользящую. Делается толчок и вратарь скользит на щитке по льду, толчковая нога также после отталкивания ложится щитком на лед. Таким образом, происходит скольжение обоими щитками по льду.

Этот прием очень эффективен в современном хоккее, так как скользящее движение по льду на щитках значительно быстрее, чем переставные передвижения, стоя на ногах [24, с 9]. И при этом перекрывается весь низ ворот.

Перекат при передаче совершается в зависимости от того в какое место хоккейной площадки атакующий игрок делает передачу другому игроку. Если атакующий игрок делает передачу игроку, который находится в зоне периферического зрения вратаря, то перекат делается на вершину вратарской

зоны. При этом перекатившись, вратарь должен находиться по центру ворот относительно атакующего игрока, которому была сделана передача.

Таким образом, значительно сложнее играть голкиперу, если передача адресуется игроку, который находится за его спиной. В данном случае вратарю сложно сориентироваться в какое место вратарской зоны сделать перекат. Поэтому перекат нужно делать в направлении дальней штанги, относительно вратаря. В идеале коснуться лезвием конька штанги. Таким образом, перекроется весь низ ворот.

Еще одним техническим приемом вратаря, является игра при закрытом обзоре. В хоккее атакующие действия команд уделяют особое внимание закрытию обзора голкиперу соперника. Вследствие чего часто в момент броска, перед вратарем собирается большое количество игроков, как команды соперников, так и своих. Если вратарь не увидит момент броска, то в дальнейшем отразить шайбу будет очень сложно. Поэтому, когда игра проходит в непосредственной близости от ворот, вратарь ни в коем случае не должен упускать шайбу из виду. Постоянно искать ее глазами, при этом быть предельно сконцентрированным. И если же все-таки вратарь не увидел момент броска, нужно полностью перекрыть низ ворот, сесть на колени в «краба». Верхняя же часть ворот контролируется корпусом и руками.

Подстроение к шайбе - технический прием вратаря. Во время броска следует находиться прямо перпендикулярно к шайбе по центру ворот, относительно соперника с шайбой. Подстроение к шайбе осуществляется как на ногах, так и сидя на щитках. Используется этот прием в основном, когда атакующий игрок с шайбой двигается вдоль ворот. Если на большом расстоянии от ворот, то подстроение осуществляется малыми переставными шагами, при этом вратарь не должен терять чувство ворот, а всегда находиться по центру ворот, относительно игрока с шайбой. В ближнем же бою, когда игрок находится в непосредственной близости подстроение эффективно осуществлять сидя на коленях в «крабе», ноги развернуты в стороны,

перемещаясь относительно соперника с шайбой. Таким образом, будет перекрыта вся нижняя часть ворот.

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

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с августа 2016 года по апрель 2017 года на базе «АНОО ДОД ДЮСШ по хоккею «Сокол», в 3 этапа:

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающейся технико-тактической подготовки хоккеистов. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Разработан и описан план исследования, проведен видеоанализ игр.

Второй этап. Разработана и внедрена методика тренировки, направленная на совершенствование техники игры ловушкой. Поставлен педагогический эксперимент. Определены контрольная и экспериментальная группы исследования.

Заключительный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и написанию выпускной квалификационной работы.

В эксперименте приняли участие 12 хоккейных вратарей, 13-15 лет. Спортсмены были разделены на две группы по 6 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных упражнений в августе 2016 года.

2.2 Методы исследования

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии

научных исследований в области теории, методике и практики спортивной тренировки.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Видеоанализ
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса точности стрельбы биатлонистов высокого уровня. В результате проведенного анализа и обобщения материалов проведенных исследований были определены задачи работы.

2. Видеоанализ

С целью получения данных об особенностях игры вратарей в высшей хоккейной лиге. Исследовано 36 игр команды ВХЛ «Сокол» г. Красноярск.

3. Контрольные испытания.

Тест 1. Ловля 10 шайб ловушкой, руки прижаты к корпусу. Подсчитывается количество пойманных шайб.

Тест 2. Ловля 10 шайб ловушкой, руки выводятся по направлению к шайбе. Подсчитывается количество пойманных шайб.

Тест 3. Наклон туловища вперед, из положения «сидя» (см)

Тест 4. Челночный бег 3 x 10 м. (туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед) - торможение полное (сек)

Тест 5. Комплексный тест. Перемещение от штанги к штанге, ускорение на точку вбрасывания, поймать шайбу ловушкой (в высокой стойке), возвращение спиной вперед, «краб» и на другую точку вбрасывания

4. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

5. Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1}. \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n - объем выборки, \sum - сумма, x, y - экспериментальные данные, S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

2.3 Методика совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации

Известно, что ловля и отражение шайбы в игре это не только своевременное и точное перемещение самого вратаря и звена тела, осуществляющего ловлю или отражение, это комплекс различных двигательных действий.

На основании проведенного исследования взаимосвязи показателей эффективности соревновательной деятельности, с различными видами подготовленности, была разработана методика совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации

Разработанная методика ориентирована в первую очередь на повышение уровня технико-тактической подготовленности вратарей с акцентом на совершенствование координационных способностей.

При формировании методики учитывались внешние факторы (особенности календаря соревнований): закономерности развития спортивной формы, комплекс внешних и внутренних факторов, определяющих общее направление подготовки, структуру и содержание макро-, мезо-, микроциклов. Главной отличительной чертой разработанной методики, в первую очередь является отделение тренировочного процесса вратарей, от тренировочного процесса полевых игроков.

Методика предполагала односезонное планирование, которое включало в себя 4 периода – общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и переходный, с характерными для каждого из них целями, задачами, методической направленностью, содержанием средств и методов.

**Общеподготовительный период. Втягивающий микроцикл (4 недели)
(август 2016 г.).**

1. Совершенствование техники передвижения в воротах в основной стойке.

2. Воспитание общей выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Внеледовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры и др.) – 30%;

СФП (катание на роликовых коньках, имитационной доске, «психомоторные» упр. и др.) – 30%;

ТТД (имитационные упр., жонглирование шайбой и др.) – 40%.

При планировании, в общеподготовительном периоде, во втягивающем микроцикле 30% времени отводилось на общую физическую подготовку, в которую включались разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные («два мороза», «гуси-лебеди» и др.) и спортивные игры (футбол, гандбол и др.).

На специальную физическую подготовку отводилось 30% общего времени. Для развития специальных качеств планировались такие средства, как катание на роликовых коньках, упражнения на имитационной доске,

упражнения и подвижные игры на развитие психомоторных способностей («бег по точкам и др.», броски мяча разного веса и окружности – в цель и на дальность, ловля теннисного мяча после его отражения от стены, игры - «воробьи, вороны», «шишки, желуди, орехи» и др. Особое внимание уделяется выполнению ежедневных домашних заданий с использованием настольных («хоккей, футбол, аэро-хоккей» и др.) и компьютерных игр («Гонки: опасный поворот», «Звездный защитник 1-3», «Техношар», «Гонки на турбомобилях» и др.).

Совершенствование технико-тактических действий (40%) планировалось на основе детализации базовых движений с нарастанием координационной сложности с параллельным освоением всех разделов технико-тактической подготовки. Для этого в задания включались различные сочетания жонглирования теннисного мяча (имитационные упр., жонглирование шайбой, ловля и отбивание шайбы ловушкой и др), упражнения на ловлю и отбивание теннисного мяча разных цветов, посланного одним или двумя партнерами теннисной ракеткой или клюшкой, метания теннисного мяча в парах, тройках – на различную дальность – в цель (стационарную и движущуюся) – верхом с отскоком от стены и др.

Специально-подготовительный период 9 недель. (сентябрь - октябрь)

Втягивающий микроцикл (4 недели).

1. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой с различных дистанций.

2. Совершенствование умения правильного выбора места в воротах в зависимости от игровой ситуации

3. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Предлеговая подготовка:

ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры) – 30%;

СФП (катание на роликовых коньках, имитационной доске, «психомоторные» упр. и др.) – 35%;

ТТД (имитационные упр., жонглирование шайбой, ловля и отбивание шайбы ловушкой и др.) – 35%.

Ледовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 20%;

СФП («психомоторные» упр., упр. для техники передвижения вратаря и др.) – 40%;

ТТД (ловля и отбивание шайбы с 5 м.; упр. в «единоборстве» с нападающим) – 40%.

В специально-подготовительном периоде, во втягивающем микроцикле объем специальных упражнений возрастал, что отражено в соотношении общей и специальной физической подготовок. В ледовой подготовке средства общефизической подготовки выполняются на коньках, на льду. Средствами СФП являлись психомоторные упражнения, подвижные игры. Для совершенствования реакций реагирования вратаря создавались игровые ситуации с ограниченным временем прослеживания вратарями движения шайбы и его траектории. Для обучения технико-тактических действий применялись подвижные игры с элементами ТТД вратаря, выполнялись, упражнения на ловлю шайбы ловушкой, отбивание шайбы (руками, щитками, коньками, грудью), упражнения для обучения катанию и перемещению вратаря в штрафной площади, тренировочные игры.

Базовый микроцикл (4 недели)

1. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой со «стандартных» положений (направленных игроком с 7 положений).

2. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой с различных дистанций.

3. Воспитание ловкости и координации движений, гибкость

Ледовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 10%;

СФП (подв. игры, «психомоторные упр.>) – 45%

ТТД (ловля и отбивание шайбы с 10 м., ловля шайбы ловушкой посланных движущимися игроками с дистанций 5-10м.) – 45%

Контрольно-подготовительный микроцикл (1 неделя)

1. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой.
2. Воспитание специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ледовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 10%;

СФП (подв. игры, передвижение на коньках) – 45%

ТТД (бросковые упр. верхом – с дальней дистанции, от движущейся цели, с учетом помех перед воротами) – 45%

В базовых и контрольно-подготовительном микроциклах специально-подготовительного периода наблюдалось снижение объёма общей физической подготовки и увеличение объёма технико-тактических действий.

Соревновательный период (ноябрь-март)

1. Совершенствование полученных умений и навыков в игровых и соревновательных условиях

2. Воспитание ловкости и координации движений.
3. Воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи и др.

Ледовая подготовка:

ОФП (ОРУ) – 10%;

СФП (передвижение на коньках, упражнения направленные на устранение ошибок при положении в воротах) – 50%;

ТТД (товарищеские и календарные игры) – 40%

Послеледовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подв. игры) – 10%;

СФП («психом». упр.) – 35%;

ТТД (специальные упражнения с теннисными мячами. ловля и отбивание теннисных мячей и др) – 55%

В соревновательном периоде (ледовая подготовка) наибольший объем средств применялся для обучения и закрепления технико-тактических действий

вратаря (55%), на общую и специальную физическую подготовку приходилось по 10 и 35%.

Переходный период (апрель)

1. Совершенствовать полученные технико-тактические навыки вратаря
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкость и координацию движений

Последовая подготовка:

ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры) – 50%;

СФП («психомоторные упр., роликовые коньки, имитационная доска и др.) – 30%

ТТД (жонглирование, ловля и отбивание теннисных мячей и др.) – 20%

В переходном периоде учебно-тренировочного процесса, процентное соотношение ОФП и СФП составило 50 и 30 % соответственно, ТТД – 20% от общего времени.

Подбор средств и методов при построении тренировочного процесса планировался на основе дифференцированного подхода к каждому отдельному спортсмену, требующего учета таких факторов, как здоровье, физическое состояние и психическая устойчивость.

Все средства разработанной методики реализовывались поэтапно и решали определенные задачи по мере усвоения определенных двигательных действий. Дозировка физических нагрузок увеличивалась с учетом уровня физической подготовленности постепенно в течение всего педагогического эксперимента.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Анализ соревновательной деятельности хоккейной команды «Сокол» г. Красноярск и выбор направления исследования

На первом этапе исследования (август 2016). Для определения направления исследования, нами был проведен анализ соревновательных игр сезона 2015 - 2016 г. хоккейной команды «Сокол» г. Красноярск. Проводился анализ официальных статистических отчетов по каждой из 36 игр, с целью сбора информации по количеству пропущенных шайб и количеству бросков, нанесенных соперником. Было высчитано процентное соотношение эффективности использования технических приемов во всех играх. Эф-ть исп. тех. приемов во всех играх = $100 - (\text{ПШ при опред. тех. приеме} * 100\% / \text{ПШ})$. Результаты расчетов эффективности использования технических приемов вратарей, представлены в таблице.

Таблица 1 - Эффективность использования технических приемов вратарей хоккейной команды «Сокол» г. Красноярск в период игр сезона 2015 - 2016 г.

Высшей хоккейной лиги

Технические приемы	Количество пропущенных голов	Эффективность технического приема(%)
Выбор позиции	19	76,5
«Краб»	12	85,2
Игра при закрытом обзоре	12	85,2
Подстроение к шайбе	11	86,4
Отбивание шайбы блином	8	89,6
Ловля шайбы ловушкой	5	95,8
Перекат при передаче	17	79

Исходя из полученных данных, видно, что более эффективно был

применен технический прием - «ловля шайбы ловушкой» на него приходится 95,8%. Наименее эффективно были применены «выбор позиции» - 76,5% и «перекат при передаче» - 79%.

В соответствии с полученными результатами, было предложено разработать и внедрить методику совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации, поскольку исходя из проведенного анализа, именно этот технический прием является наиболее эффективным в соревновательной деятельности.

3.2 Оценка эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации.

Для оценки эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации, был организован и проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 12 хоккейных вратарей, 13-15 лет, занимающиеся в «АНОО ДОД ДЮСШ по хоккею «Сокол». Для организации эксперимента из числа испытуемых были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Перед педагогическим экспериментом было проведено контрольное тестирование, оценивающее исходный уровень развития технического приема «игра ловушкой» и координационных способностей испытуемых (Таблица 2).

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статистически значимым, группы однородны.

Таблица 2 - Показатели, проведенного тестирования до эксперимента

Тест	экспериментальная группа (n=6)	контрольная группа (n=6)	t расчет	t табл
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки у корпуса)	5,0±0,32	4,9±0,46	1,32	2,44
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки отведены)	4,6±0,24	4,7±0,23	2,15	2,44
Наклон туловища вперед, из положения «сидя»	14,4±0,8	14,6±0,86	2,07	2,44
Челночный бег 3 x 10 м.	9,5±0,16	9,7±0,24	2,28	2,44
Комплексный тест.	19,8±0,14	19,6±0,32	1,21	2,44

Контрольная группа тренировалась по обычному плану, а экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование, по той же программе, что и в начале эксперимента.

Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 3.

Таблица 3 - Показатели, проведенного тестирования после эксперимента

Тест	экспериментальная группа (n=6)	контрольная группа (n=6)	t расчет	t табл
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки у корпуса)	7,0±0,29	5,8±1,11	3,32	2,44
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки отведены)	6,8±0,22	5,1±1,5	3,15	2,44
Наклон туловища вперед, из положения «сидя»	16,8±0,43	15,8±0,72	2,69	2,44
Челночный бег 3 x 10 м.	8,4±0,19	9,2±0,20	3,01	2,44
Комплексный тест.	18,0±0,15	19,1±0,26	3,27	2,44

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. В таблице приведены данные прироста результатов контрольного тестирования у экспериментальной группы

Таблица 4 – Данные по результатам тестирований экспериментальной группы в начале и конце эксперимента и прирост результатов контрольного тестирования

Контр.Тест	До	После	Прирост, %
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки у корпуса)	5,0±0,32	7,0±0,29	28,6
Ловля 10 шайб ловушкой (Руки отведены)	4,6±0,24	6,8±0,22	32,4
Наклон туловища вперед, из положения «сидя»	14,4±0,8	16,8±0,43	14,3
Челночный бег 3 x 10 м.	9,5±0,16	8,4±0,19	13,1
Комплексный тест.	19,8±0,14	18,0±0,15	10

Наибольший прирост в наблюдался в тесте «Ловля 10 шайб ловушкой (Руки отведены)», наименьший в «Комплексный тест», 32,4 % и 10 % соответственно.

Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации и как следствие применение разработанной методики в учебно-тренировочном процессе, позволяет качественно повысить уровень технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На достаточно длительном промежутке времени команда сборной России по хоккею с шайбой не может завоевать медали высшей пробы на Олимпийских играх, что было присуще нам в былые годы. Также сборные команды России по хоккею с шайбой разных возрастов не могут добиться наивысшего результата на Чемпионате мира. Одна из причин этих неудач - недостаточно надежная игра вратарей.

Эффективное использование технических приемов вратарем в хоккее напрямую влияет на результат игры. Хоккейный вратарь использует в основном следующие технические приемы: выбор позиции; «краб»; игра при закрытом обзоре; подстроение к шайбе; отбивание шайбы блином; ловля шайбы ловушкой; пережат при передаче.

2. На основе анализа литературных источников, опыта работы тренеров и собственного спортивного опыта разработана методика ориентированная в первую очередь на повышение уровня технико-тактической подготовленности вратарей с акцентом на совершенствование координационных способностей. При формировании методики учитывались внешние факторы (особенности календаря соревнований): закономерности развития спортивной формы, комплекс внешних и внутренних факторов, определяющих общее направление подготовки, структуру и содержание макро-, мезо-, микроциклов. Главной отличительной чертой разработанной методики, в первую очередь является отделение тренировочного процесса вратарей, от тренировочного процесса полевых игроков.

Методика предполагала односезонное планирование, которое включало в себя 4 периода – общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и переходный, с характерными для каждого из них целями, задачами, методической направленностью, содержанием средств и методов.

3. Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной методики совершенствования техники игры ловушкой хоккейного вратаря на этапе спортивной специализации и как следствие применение разработанной методики в учебно-тренировочном процессе, позволяет качественно повысить уровень технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой. Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Наибольший прирост наблюдался в тесте «Ловля 10 шайб ловушкой (Руки отведены)», наименьший в «Комплексный тест», 32,4 % и 10 % соответственно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов А.И., Лабудин Б.В., Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видов спорта, 2014. - с. 10-15.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, 2007. - с. 9.
3. Бакая Д.С. - Большая олимпийская энциклопедия. 2008. - с. 21-23.
4. Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия: Том 1 - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - с. 105.
5. Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия: Том 2 - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - с. 87 - 89.
6. Боустедт Т.О. Хоккей / Физкультура и спорт, 2011. - с. 25.
7. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. Физкультура и спорт. - Санкт-Петербург, 2006. - с. 25 - 30.
8. Быков, А.В. Система рейтинга в командных игровых видах спорта (хоккей с шайбой, хоккей на траве, флорбол) / Символ науки. 2015. № 8. С. 222-224.
9. Власова О.П. Исследование взаимосвязи физической подготовленности с компонентами мотивационной сферы юных спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом / Власова О.П., Зулхиджина О.А. // Научный альманах. 2016. № 6-1 (19). С. 229-233
10. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры, 2008. - с. 8.
11. Губа В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / Спортивный психолог. 2014. № 2 (33). С. 68-74
12. Дегтярев А.В. Методика принятия эффективных решений вратарей в хоккее с шайбой / Дегтярев А.В., Войнов В.Л., Баррассо Т.П., Куик Д.Д. // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность,

конкурентоспособность IV Международная научно-практическая конференция. 2015. С. 88-91.

13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений, 2004. - с. 9 - 10.

14. Заборский О.С. Оценка скоростно-силовых способностей спортсменов в возрасте 14-15 лет, занимающихся хоккеем с мячом / Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 77-80

15. Заливина Н.А. Особенности мотивации к занятиям любительским хоккеем / В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 93-98

16. Иванов А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ. Автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Москва 2005. - с. 25.

17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - Спб., 2006. - с. 28.

18. Карандин Ю. Хоккейные параллели, 2010. - с. 15.

19. Кириенко С.А., Некоторые возможности изучения специфики социализации и самореализации субъектов непрерывного профессионального образования в структуре занятий хоккеем / Сорокин И.И., Козырева О.А. // В сборнике: Инновационные процессы в психологии и педагогике Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2014. С. 22.-26

20. Кириенко С.А., Акмеологический подход в постановке и решении субъектно-средовых противоречий спортсменами, занимающимися хоккеем / Кирьянов М.И., Козырева О.А. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 7. С. 52-53.

21. Крутских В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного этапа. Диссертация кандидата педагогических наук. Москва, 2002. - с. 7 - 8.
22. Козырева О.А., Особенности и проблема социализации и самореализации подростков, занимающихся хоккеем / Зубанов В.П., Невзоров П.П., Шайдулина Т.Н., Кириенко С.А. // В сборнике: Педагогическое мастерство Материалы Международной научной конференции. 2012. С. 87-90.
23. Кукушкин В.В. НХЛ. - Москва, 2007. - с. 6, 8 - 9.
24. Кукушкин В.В. - Стенка на стенку. Хоккейное противостояние, 2009. - с. 12.
25. Кукушкин В.В. - Это - наша игра!, 2009. - с. 4 - 5.
26. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): "отбор в хоккее" / учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Академия хоккея; Высшая школа тренеров по хоккею имени Н. Г. Пучкова. Санкт-Петербург, 2013.
27. Малов В.И. 100 великих хоккеистов. - Москва, 2013. - с. 15.
28. Научно-теоретический журнал: «ученые записки», 2011. - с. 5.
29. ОЛМА Медиа Групп. - Большая энциклопедия спорта, 2008. - с. 56.
30. Павлов С.Е. - Секреты подготовки хоккеиста, 2008. - с. 9, 46 - 47.
31. Панова М.Ю. Особенности изменений на электрокардиограммах у детей, занимающихся хоккеем с шайбой // Наука и Мир. 2014. Т. 3. № 4 (8). С. 110-112
32. Пеньковский А.Д. Основы развития физических способностей у детей 11 - 12 лет занимающихся хоккеем // Пеньковский А.Д., Иванова Л.Ю. // Новая наука: Проблемы и перспективы. 2016. № 6-2 (85). С. 92-95.
33. Петров А.Д. - Тайны советского хоккея, 2010. - с. 20.

34. Рабинер Игорь. - Хоккейное безумие, 2008. - с. 23.
35. Репин А.В., Особенности самоидентификации и самореализации подростков, занимающихся хоккеем / Репин А.В., Кривда В.Ю., Козырева О.А. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 48. С. 114-115.
36. Сорокин И.И., Кириенко С.А., Козырева О.А. Детерминация категории "воспитание" в структуре современной методологии занятий хоккеем / В сборнике: инновационный вектор развития науки Сборник статей Международной научно-практической конференции. Научный Центр "Аэтерна"; Ответственный редактор: Сукиасян А.А.. 2014. С. 101-102
37. Семин Д.К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов - юниоров: автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Всерос. Науч. Исслед. Ин-т физ. Культуры. Москва 2007. - с. 7 - 11.
38. Сухов В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру. - Санкт-Петербург, 2013. - с. 4.
39. Тарасов А.В. - Хоккей. Родоначальники и новички, 2014. - с. 11 - 13.
40. Тернавский А.В. Педагогические условия реализации гуманистической направленности подготовки хоккеистов в спорте высших достижений. Автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Москва 2008. - с. 7 - 9.
41. Твист Питер. - Хоккей: теория и практика, 2005. - с. 35.
42. Филатов В.В. Сравнительный анализ мотивов занятий хоккеем игроков разного возраста и спортивного стажа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 29-31.
43. Филатов В.В. Мотивы выбора занятий хоккеем на предварительном этапе подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 216-219
44. Хоккей СССР 2014 - Hockey. - с. 12.
45. Ходкевич В.А. Модельные характеристики вратаря в хоккее с мячом [Текст] / В.А.Ходкевич // Известия РГПУ им. А.И.Герцена: аспирантские

тетради / отв. Ред. А.С.Балуева – Санкт-Петербург: Издат. РГПУ им.А.И.Герцена, 2008 №29 (65). – 461-464 с.

46. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. - Москва, 2009. - с. 10 - 11.

47. Янцен В.С., Кириенко С.А., Козырева О.А. Некоторые особенности самореализации и саморазвития юношей, занимающихся хоккеем, в условиях непрерывного профессионального образования / Янцен В.С., Кириенко С.А., Козырева О.А. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 48. С. 116-117.

48. Яременко Н. Хоккей. Наши. - Москва, 2013. - с. 3 - 5.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

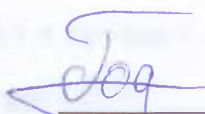
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский
« » 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

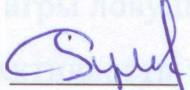
49.03.01 – «Физическая культура»

**Совершенствование техники игры «ловушкой» хоккейного
вратаря на этапе спортивной специализации**

Научный руководитель  преподаватель А.В. Горячкин

Научный консультант  д.п.н., профессор А.Ю. Близневский

Выпускник  Е. А. Сергеев

Нормоконтролер  М.А. Рульковская

Красноярск 2017