

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы улучшения скоростных способностей вратарей – хоккеистов.....	6
1.1. Состав и структура скоростных качеств юных хоккеистов, средства и методы их воспитания	6
1.2. Скоростные качества хоккейного вратаря	12
1.3. Общие положения методики подготовки вратаря в развитии скорости	14
Глава 2. Методы и организация исследования.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования отдельного движения хоккейного вратаря.....	23
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	28
3.1. Обоснование комплекса упражнений на повышение скоростных качеств и физической подготовленности вратарей – хоккеистов.....	28
3.2. Результаты педагогического эксперимента	46
Заключение.....	57
Библиографический список	60
Приложение	

Введение

Актуальность исследования. 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.

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

Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта Ю.В. Верхошанский, Ю.В. Корягина.

Однако большинство современных программ и рекомендаций Воробьев М.И., Квашук П.В., Львов В.С., Митин Ю.С., разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации. В большинстве из них не учтены особенности морфофункционального развития, характерные для хоккеистов учебно-тренировочных групп ДЮСШ, поэтому их использование в тренировочном процессе юных хоккеистов возможно только после существенной предварительной переработки. Все это не способствует

повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Объект исследования: скоростные качества хоккейного вратаря.

Предмет исследования: процесс развития скорости отдельного движения хоккейного вратаря.

Гипотеза. Предполагается, что использование специально подобранных комплексов упражнений, обеспечит более высокий результат в развитии скорости отдельного движения хоккейного вратаря.

Цель исследования – выявить особенности развития скорости отдельного движения хоккейного вратаря.

Для решения цели определим следующие задачи:

- изучить литературу по теме исследования.
- исследовать специальную подготовку скорости отдельного движения хоккейного вратаря.
- провести экспериментальную работу по развитию скоростных качеств вратарей - хоккеистов.

Методы исследования: анализ литературных источников и методических материалов, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование для измерения показателей скоростных качеств. Математическая статистика по t - критерию Стьюдента

Научная новизна данного исследования состоит в том, что проведен анализ развития скоростных качеств отдельного движения хоккейного вратаря и предложен комплекс тренированных упражнений.

Теоретическая значимость состоит в том, что в теорию подготовки отдельного движения хоккейного вратаря вносится представление об

организации универсального недельного микроцикла воспитания и поддержания скоростных качеств.

Практическая значимость. Разработанный нами комплекс упражнений универсального недельного микроцикла воспитания будет направлен на повышение эффективности скоростной подготовки отдельного движения хоккейного вратаря и должен помочь тренерам пересмотреть методику подготовки своих воспитанников.

Глава 1. Состояние проблемы улучшения скоростных способностей вратарей – хоккеистов

1.1. Состав и структура скоростных качеств юных хоккеистов, средства и методы их воспитания

Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид [21].

Улучшение скоростных качеств хоккеиста означает улучшение техники с учетом положения тела, умения максимально использовать ребра лезвий коньков, овладение низкой стойкой с сильно согнутыми в коленях ногами, мощные, широкие и достаточно частые шаги. Такая техника основывается на силе мышц нижней части спины, брюшного пресса, бедер, колен и лодыжек.

Размеры тела, мышечная масса и сила не делают хоккеистов медлительными или неповоротливыми. С помощью специфической тренировки эти факторы превращаются в способствующие увеличению скорости.

Основным методом воспитания быстроты движений у занимающихся служит комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр; игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе воспитания быстроты упражнения выполняются, как правило, отдельными сериями, при этом нужно стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных

усилий, к обеспечению по возможности оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления не участвующих в работе групп мышц.

Предпочтение следует отдавать не специальным упражнениям, основанным на искусственном вычленении отдельных элементов, а естественным движениям. Злоупотребление специальными упражнениями приводит к потере легкости и свободы движений, применение их в большом объеме вызывает нарушение основ правильной техники бега. Наиболее эффективным упражнением является бег — одно из самых естественных движений человека. Одним из основных средств воспитания быстроты у новичков и спортсменов младших разрядов должно быть использование простейших скоростных упражнений бегового характера.

На этапе начальной спортивной специализации продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп видов спорта оно уже имеет избирательное направление. В хоккее основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В этом периоде можно использовать тренажеры, преимущественно общего и локального типа, для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена.

С этой целью широко используется бег. При занятиях с детьми используют самые различные варианты бега.

Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется, прежде всего путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. С

возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с небольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях (желательно чередовать упражнения скоростно-силового характера в затрудненных условиях и чисто скоростные упражнения, но в меньшем объеме).

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта в 14–16 лет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы [23].

Для воспитания скоростных качеств юному спортсмену следует широко использовать непосредственно скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирей, гантелями; спринтерский бег во всех разновидностях и др.

Чтобы избежать стабилизации скорости, возникновения «скоростного барьера», на этапе углубленной тренировки целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростных качеств: метод повторного использования скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению (метод повторных динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод повторного выполнения основного скоростного упражнения, в котором специализируется спортсмен, в максимально быстром темпе с сохранением оптимальной амплитуды движения (в стандартных условиях); метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях. Ведущая роль

в процессе повышения скорости движений должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению (метод повторных динамических усилий).

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы занимающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением. Большой эффект дают упражнения с предметами.

Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты должны применяться в начале основной части урока, затем следует использовать упражнения для развития мышечной силы и выносливости.

Огромное значение для эффективного воспитания быстроты движений имеют подвижные и спортивные игры. Как известно, при длительной однообразной мышечной деятельности, а также при возникновении тех или иных трудностей охранительное торможение, связанное с чувством усталости, развивается у детей и подростков раньше, чем у взрослых. Поэтому, как отмечалось выше, дети и подростки лучше переносят более разнообразные по содержанию и кратковременные нагрузки. Следовательно, в занятиях с ними, одновременно с обучением спортивной технике должна проводиться работа по воспитанию быстроты и других физических качеств с использованием разнообразных средств (в том числе подвижных и спортивных игр) и методов тренировки [25].

При использовании метода повторных динамических усилий в программу занятий включаются прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые упражнения; упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со

штангой, гирями и гантелями. Применение одних лишь скоростно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить максимальную мышечную силу, потому что их воздействие на нервно-мышечный аппарат спортсмена относительно кратковременно. В противоположность этому при выполнении силовых упражнений с большим отягощением, хотя и с меньшей скоростью движения, максимальное усилие проявляется более длительно, что способствует более эффективному развитию мышечной силы.

Применение скоростно-силовых и силовых упражнений в увеличенном объеме благоприятно сказывается на развитии быстроты у спортсменов.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы, как отмечалось выше, спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения, возможно, чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Эффективным методом воспитания быстроты, повышения скорости занимающихся является метод выполнения упражнения в затрудненных условиях, стимулирующих активное проявление мышечной деятельности спортсмена (бег в гору, бег с отягощением, бег по песчаному грунту). Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений помогает занимающемуся овладеть умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия, что позволяет выполнять движение с быстротой, превышающей определенный предел для данного спортсмена (путем использования снарядов облегченного веса, бега по наклонной дорожке и др.). Для

повышения скорости могут быть также использованы методы звуковой сигнализации о величине ускорения.

Большое внимание необходимо уделять воспитанию умения выполнять движения без излишних напряжений. Это достигается путем многократного выполнения упражнений при усилиях, близких к предельным, однако без искажения техники движений. С этой целью в программу занятий должны включаться бег с опущенными и предельно ослабленными руками, бег с полужакрытыми глазами, с максимальным расслаблением плечевого пояса и рук, бег с ускорением при плавном нарастании скорости, семенящий бег с опущенными, предельно расслабленными плечами, и другие упражнения. Даже типичные силовые упражнения со штангой могут быть использованы для совершенствования в расслаблении мышц.

Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением [24].

Таким образом, проанализировав материал, по изучаемой проблеме пришли к выводу, что быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена.

В 12-14 лет прирост скоростных способностей достигает значений, близких к предельным. Частота (темп) движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 и в 12-13 лет, а после 15-16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений. В последующие годы прирост

скорости осуществляется за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т. д. Таким образом, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

1.2. Скоростные качества хоккейного вратаря

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.

Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Основными двигательными действиями вратаря являются:

Основная стойка вратаря.

В ходе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность вратаря к защите ворот и позволяет ему свободно перемещаться в различных направлениях. В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменяет основную стойку на более низкую или более высокую.

Передвижение вратаря.

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем зависит от техники его передвижения на коньках. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, спиной вперед, торможения.

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

Ловля и отбивание шайбы.

При защите ворот шайбу, брошенную противником, 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 ловит ловушкой, потому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звеньями тела, к тому же после удачного выполнения этого приема шайбой перестает владеть противник.

Вратарь в хоккейной команде – это особая, значимая фигура. От уровня его игровой деятельности во многом зависит результат игры команды. Вместе с тем структура и содержание соревновательной деятельности вратаря значительно отличаются от полевого игрока.

Достижение высоких спортивных результатов в современном хоккее определяется высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т. е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности, обеспечивающих высокий уровень спортивного мастерства и успешное выступление в соревнованиях.

Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет особое значение в воспитании и формировании хоккеистов высокой квалификации. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста.

Особенности игровой деятельности вратарей, заключающейся в постоянном нахождении на поле в состоянии необходимости принимать ответственные решения, обуславливают обязательное развитие, связанное с этим свойством личности.

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

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».

Итак, 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.

1.3. Общие положения методики подготовки вратаря в развитии скорости

Методика подготовки вратаря значительно отличается от методики подготовки полевого игрока. У него большой объем индивидуальной тренировки и самоподготовки, специальные тренировочные нагрузки, иная направленность и содержание физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Основными задачами физической подготовки являются:

- Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма хоккеиста.

- Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их органическом единстве, отвечающих специфике хоккея.

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.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и

крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика – кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специализированная физическая подготовка

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);
- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);
- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в

основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод — повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления.

Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

- для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

- координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

- специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

- стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (Приложение 1):

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

- ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и

отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

– обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетающих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря

Согласно классификации (Приложение 2) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

▪ Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Итак, специализированная подготовка организуется как на льду так вне льда, и она направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые отличают деятельность вратаря.

К ним относятся:

– скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);

– скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища.

Вывод по 1 главе

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания.

Для развития быстроты реакции необходимо использовать игровые упражнения, направленные на быстроту реагирования на различные сигналы, движущиеся объекты, внезапное изменение игровой ситуации, неожиданные и нелогичные переключения.

Специализированная подготовка организуется как на льду так вне льда, и она направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые отличают деятельность вратаря.

К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);
- скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища.

Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшими отягощениями.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Экспериментальное исследование было проведено среди хоккеистов 2002-2006 гг. рождения.

Цель: Экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей отдельного движения хоккейного вратаря среди хоккеистов.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы, изучить особенности подготовки юных хоккеистов и возрастные закономерности развития скоростных способностей, выявить факторы, способствующие развитию скоростных качеств юных хоккеистов;
2. Разработать методику комплексного формирования скоростных способностей хоккеистов вратарей.
3. Внедрить разработанную методику воспитания скоростных способностей вратарей хоккеистов и определить ее эффективность.

Практический эксперимент проводился в естественных условиях в 2 этапа на базе СДЮШОР «Молот», специализированной детской юношеской школы олимпийского резерва по хоккею, г. Пермь.

Формирующий эксперимент проводили на протяжении 6 месяцев. В нем участвовало 20 спортсменов, которые были распределены на две группы - контрольную и экспериментальную с учетом, что в каждой группе будут представители от каждого возраста в количестве 2 человек.

Исследования проводились в несколько этапов.

Этап - анализ научно-методической литературы и изучение проблемы воспитания скоростных качеств юных хоккеистов.

Этап - разработка экспериментальной методики и комплексов

упражнений; проведение в начале учебного года, контрольных нормативов по определению уровня развития скоростных способностей у хоккеистов.

Этап - апробирование экспериментальной программы на тренировках в группах вратарей хоккеистов 2002-2006 гг. рождения.

Этап - повторное тестирование, для определения эффективности данной программы, анализ итогов работы по воспитанию скоростных качеств вратарей, оформление работы.

Для определения уровня скоростных качеств и технической подготовленности в начале эксперимента и в конце использовались следующие тесты:

- Бег на коньках 18 м (сек.);
- Бег на коньках спиной вперед 18 м (сек);
- Челночный бег 10х10 м. (вперед-лицом, назад-спиной, полное торможение), (сек);
- Комплексный тест, (сек): Перемещение от штанги к штанге, ускорение на точку вбрасывания, выбить шайбу клюшкой (в высокой стойке), возврат спиной вперед, перемещение на щитках, то же на другую точку вбрасывания.

Перечисленные тесты входят в базовую программу по хоккею для детско-юношеских спортивных школ, училищ олимпийского резерва и др.

Данные контрольно-переводные нормативы утверждены директором СДЮШОР «Молот», Ваниным Н.А. г. Пермь (табл. 1).

После проведения констатирующего эксперимента были подведены итоги и проанализированы результаты.

Обработка полученных данных производилась с помощью программы Microsoft Office Excel 2010, вычислялись показатели среднего значения, стандартного отклонения, статистической ошибки.

Таблица 1.

Контрольно-переводные нормативы СДЮШОР «Молот»

Нормативы	Возраст, лет						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
1	2	3	4	5	6	7	8
Ледовая подготовка							
Бег на коньках 18 м, с	4,5	4,3	4,0	3,7	3,4	3,2	3,0
Бег на коньках спиной вперед 18 м, с	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,8	3,5
Челночный бег 10х10 м. (вперед- лицом, назад- спиной, полное торможение), с	40,0	39,5	39,0	37,5	35,5	33,5	32,5
Комплексный тест, с	19,6	18,0	16,5	15,5	14,8	14,3	13,5

После проведение констатирующего эксперимента были подведены итоги и проанализированы результаты.

Обработка полученных данных производилась с помощью программы Microsoft Office Excel 2010, вычислялись показатели среднего значения, стандартного отклонения, статистической ошибки.

2.2. Организация исследования отдельного движения хоккейного вратаря

Сравнение показателей тестирования обеих групп на исходном и конечном этапах эксперимента позволяет оценить динамику развития скоростных качеств и является подтверждением эффективности предложенной методики по воспитанию скоростных качеств отдельного движения хоккейного вратаря.

Для определения эффективности разработанной методики перед началом эксперимента были зафиксированы исходные скоростные данные

каждого хоккеиста. На протяжении всего периода наблюдений тренировки проводились шесть раз в неделю по два часа в день.

Упражнениям на развитие скоростных качеств в процессе каждой тренировки уделялось от 30 до 40 мин. Воспитание скоростных качеств в первой группе (контрольной) проводилось на основе действующей программы по хоккею для детско-юношеской спортивной школы. Занятия второй группы были направлены преимущественно на развитие быстроты с помощью специально подобранных комплексов упражнений, играющих важную роль в процессе специализации в хоккее. С целью определения эффективности разработанной экспериментальной методики, через шесть месяцев было проведено повторное тестирование и сделан сравнительный анализ показателей.

Анализ имеющейся в нашем распоряжении научно-методической литературы показал, что проблема развития скоростных качеств у юных хоккеистов, занимающихся хоккеем с шайбой, на данный момент остается малоизученной. Это обусловлено тем, что недостаточно изучены особенности проявления специальных скоростных способностей спортсменов. В большинстве работ предлагаемые средства и методы развития даются без учета индивидуальных особенностей человека, обусловленных спецификой вида спорта.

Для развития физических качеств и технической подготовленности нами были составлены комплексы физических упражнений, модели которых разработаны и опробованы.

Экспериментальная группа в дальнейшем была подвергнута не только тренировочным упражнениям на льду и земле, но разработан комплекс упражнений работы на ноги.

Дозировка нагрузки осуществляется следующим образом: предварительно определяется максимально возможное для данного испытуемого количество повторений упражнения, что дает возможность индивидуально дозировать нагрузку. На каждой тренировке дается

определенный процент от максимального повторения на станциях. В одних комплексах круговой тренировки упражнения повторялись с нарастающим количеством повторений за одинаковое время, в других - сокращалось время при постоянном количестве повторений. Выполнение и смена производилась одновременно всеми спортсменами по сигналу.

Каждый комплекс имел свой временной режим работы и отдыха на станциях. Нагрузка возрастала за счет увеличения количества повторений и сокращения времени постоянном количестве повторений.

Скоростная подготовка в зале или на спортплощадке проводилась с применением технических средств и методов, однако с большим акцентом на выполнение упражнений, отвечающих специфике хоккея.

Скоростная подготовка на льду проходила с использованием специальных средств комплексного воздействия; использовались комплексные упражнения, одновременно воздействующие на быстроту двигательной реакции, на развитие стартовой и дистанционной скорости, а также быстроты маневрирования. Затем уделялось особое внимание скорости выполнения технико-тактических действий, преимущественно использовались игры и игровые упражнения в соответствующем режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

Для повышения скоростных способностей очень важен высокий эмоциональный фон. С этой целью использовались упражнения соревновательного характера.

Заметим, что в эстафетах подбирались команды, равные по скоростным качествам, причем, следует учесть, что в парах, один спортсмен должен быть сильнее другого, чтобы сильный был в роли лидера, а слабый тянулся за ним.

Скоростные упражнения, которые выполнялись спортсменами в первой половине занятий, в объеме составляли от 20 до 40 мин. В соревновательном периоде планомерная тренировочная работа по воспитанию скоростных качеств была затруднена. В связи с этим скоростная подготовка в объеме 12-15 % проводилась главным образом в виде комплексных упражнений,

предусматривающих одновременное решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

В качестве наиболее приемлемых средств использовались традиционные игровые упражнения 3×0 , 3×1 , 3×2 , 5×0 , 5×4 , «челнок», различные эстафеты, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. При этом использовался повторный и сопряженный методы.

На промежуточных этапах объем скоростной подготовки примерно такой же, как в подготовительном периоде, а впервые две недели промежуточного этапа (восстановительно-подготовительные упражнения) соответствовало аналогичному объему на обще-подготовительном этапе. В последующие недели (3, 4, 5, 6-я) скоростная подготовка проводилась так же, как на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.

На обще-подготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% от общего времени, отводимого на физическую подготовку. Ее основные задачи на данном этапе - создание предпосылок для успешного повышения специальных скоростных качеств и повышение мощности и емкости алактатного механизма энергообеспечения.

Так как скоростная подготовка относится к работе максимальной мощности, и скоростные упражнения требуют предельных мышечных напряжений, нецелесообразно ее проводить во втягивающем мезоцикле, без соответствующей предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата хоккеистов.

Таким образом, организация и проведение исследования были организованы в естественных условиях. Вес испытуемые были разделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Был разработан методический комплекс упражнений по итогам констатирующего эксперимента для экспериментальной группы с целью повышения скоростных качеств отдельного движения хоккейного вратаря.

Вывод по 2 главе

Экспериментальное исследование, направленное на определение скоростных способностей отдельного движения хоккейного вратаря среди хоккеистов разных возрастов было проведено на базе СДЮШОР «Молот», специализированной детской юношеской школы олимпийского резерва по хоккею, г. Пермь.

Для определения уровня скоростных качеств и технической подготовленности в начале эксперимента и в конце использовались следующие тесты:

- Бег на коньках 18 м, (сек);
- Бег на коньках спиной вперед 18 м, (сек);
- Челночный бег 10x10 м. (вперед-лицом, назад-спиной, полное торможение), (сек);
- Комплексный тест, (сек).

Для развития физических качеств и технической подготовленности нами были составлены комплексы физических упражнений, модели которых разработаны и опробованы.

Экспериментальная группа в дальнейшем была подвергнута не только тренировочным упражнения на льду, но разработан комплекс упражнений для работы на ноги. Скоростная подготовка на льду проходила с использованием специальных средств комплексного воздействия; использовались комплексные упражнения, одновременно воздействующие на быстроту двигательной реакции, на развитие стартовой и дистанционной скорости, а также быстроты маневрирования.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Обоснование комплекса упражнений на повышение скоростных качеств и физической подготовленности вратарей – хоккеистов

Нами выявлена эффективность представленного комплекса повышения скоростных качеств и физической подготовленности вратарей – хоккеистов.

На основе анализа научно-методической литературы нами был разработан повторный метод, направленная на воспитание скоростных качеств хоккеистов, который применялся в экспериментальной группе 6 раза в неделю в процессе учебно-тренировочного занятия.

Особенностью разработанного комплекса упражнений было то, что он выполнялся игровым и повторным методом, и в ходе его выполнения учитывалось не только воздействие отдельных упражнений, но и режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки.

Основными задачами физической подготовки являются:

1. Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма хоккеиста.
2. Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их органическом единстве, отвечающих специфике хоккея.

Тренировочный эффект подготовки вратарей – хоккеистов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и их правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов, экспериментальная методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе следующих положений:

- рациональное распределение и постепенное введение средств и методов с более тренирующим потенциалом, обеспечивающим достижение и сохранение развивающего эффекта;

- строгая регламентированность продолжительности применения средств и методов однонаправленного тренирующего воздействия;
- подбор состава средств подготовки на основе целесообразно направленной двигательной активности;
- аргументированное и целесообразное применение методов различного воздействия на организм.

В разработанный комплекс входят комплекс упражнений вне льда (табл.2).

Развитие скоростных качеств должна предшествовать общеразвивающая разминка. Мышцы должны быть максимально разогреты и растянуты, а суставы должны быть максимально подвижны.

Таблица 2.

Организация универсального недельного микроцикла воспитания и
поддержания скоростных качеств

Дни недели	Утренняя тренировка	Особенности выполнения упражнений	
1	2	3	
Понедельник	Выпады, время выполнения 30 мин.	Темп чуть выше среднего, концентрация направленности выполнения	Максимально быстро в начале движения
Вторник	Барьеры, время выполнения 30 мин.	Темп чуть выше среднего, концентрация направленности выполнения	
Среда	Тренировка в предельном максимальном темпе (35 -40 мин.), упражнение «Скоростная лестница»	Максимально быстрое выполнение упражнений	
Четверг	«Резинка», время выполнения 30 мин.		
Пятница	Специализированные движения с небольшими отягощениями. тренировка в предельном максимальном темпе (35 -40 мин.),		
Суббота	«Слайд-борд», тренировка в предельном максимальном темпе (35 -40 мин.),	Восстановление	

Предложенный комплекс упражнений состоит из:

1. Выпады – это базовое упражнение для ног, при котором задействованы мышцы ягодиц и бедер. Каждое упражнение 3 серии по 10 повторов

- В самом начале нужно выпрямить тело и поставить ноги немного шире линии бедер, параллельно друг другу.
- Перед стартом следует «подтянуть» живот и ягодицы, а колени слегка согнуть.
- Шаг вперед должен быть как можно шире, а корпус при выпаде необходимо держать прямо.
- Вес тела следует полностью перенести на выставленную вперед ногу.
- В нижней точке упражнения важно держать мышцы задней ноги в напряжении.

На несколько секунд необходимо задержать дыхание, после чего вернуться в исходное положение.

Традиционные выпады

Самый простой вариант выполнения выпадов – это выпады без дополнительного отягощения, т.е. с весом своего тела). Желательно выполнять такое упражнение в три подхода по 10 раз на обе ноги.

Выпады в ходьбе

Существует два варианта этого упражнения. Первое – после каждого выпада, вы приставляете опорную ногу к рабочей, либо делаете шаг вперед, но уже опорной ногой. Второй вариант – без перерыва на отдых, делаете серию выпадов по 10 шагов в одну сторону, затем развернувшись, в обратную.

Выпады в сторону

Данное упражнение подтягивает внутреннюю часть бедер, а также усиливает кровоток в области «галифе».

Техника упражнения: Исходное положение – ноги вместе. Правой ногой сделайте шаг в сторону и присядьте на правую ногу. Опорная нога должна быть прямой. Внутренний свод стопы опорной ноги прижат к полу. Силой мышц рабочей ноги вернитесь в исходное положение и повторите выпад другой ногой.

Выпады с подъемом колена

Самый сложный вариант выпадов, но в тоже время, именно это упражнение способно в короткие сроки подтянуть мышцы ног. Техника выполнения: Примите положение приседа. Ступня рабочей ноги расположены в центре платформы. Опорная нога распрямлена и стоит на полу на носке. Распрямитесь силой мышц рабочей ноги, но опорную ногу не ставьте на платформу. Совершите ею широкое маховое движение, высоко задирая колено. Потом поставьте ее на платформу к рабочей ноге.

Болгарские выпады

Техника выполнения данных выпадов практически такая же, как при стандартном упражнении. Но здесь используется скамья. Необходимо встать к ней спиной и положить на нее нижнюю часть голени задней ноги, и начинаем приседать как при традиционных выпадах.

2. Барьеры. Упражнения достаточно трудоемкие, хотя внешне кажется, что они выполняются свободно. При переходе через барьер большую нагрузку несут мышцы таза, спины, живота, все мышцы ног. Мы полностью задействуем тело. А если на более сложных упражнениях задействуем еще и руки, то работают и мышцы верхнего плечевого пояса.

Упражнение 1: «Мельница».

Описание: Поочередное перешагивание через барьер левой и правой ногой. Барьеры стоят плотно друг к другу, ножка к ножке, высота барьера должна быть такой, чтобы не испытывать трудностей переноса ноги через барьер, при этом не сгибая опорную ногу.

Основные ошибки: плечи спортсмена во время выноса толчковой ноги отклоняются назад или опорная нога согнута в колене. Прежде всего надо научиться не делать таких ошибок, поэтому высота барьеров должна быть доступной, а расстояние — стандартным.

Упражнение 2: «Вперед—назад»

Описание: Барьеры стоят точно так же, спортсмен переходит через один барьер, потом возвращается поочередно каждой ногой назад, вновь переступает вперед и переходит на следующий барьер. Развивает силу в тазобедренных суставах, гибкость и также координацию. Упражнение сложное, поэтому рекомендуется исполнять на небольшом количестве. Основные ошибки: во время возвращения назад барьерным шагом маховая нога должна возвращаться ровно, а не через сторону. Абсолютно ровно назад.

Упражнение 3: «Через-под»

Описание: Через один барьер спортсмен перешагивает, под другой пролазит. Упражнение делается на барьерах примерно на одну стопу от барьера до ножки барьера. Для детей маленького роста барьеры можно сблизить, они должны стоять настолько удобно, чтобы спортсмен, пролезая под барьером, мог достичь следующего без подскока. Особое внимание обратите на то, что спортсмен, пролезая под барьером, должен растягиваться, выпрямляя полностью сначала одну ногу, на которой он стоял, потом переходит на другую и поднимается вертикально ровно вверх.

Основные ошибки: следим, чтобы не отклонялись плечи, не сгибалось колено во время атаки следующего барьера. Надо избегать ошибок, на которые мы обращали внимание в предыдущих упражнениях.

Всего 100-150 барьеров на все упражнения

3. «Резинка». Фитнес упражнения для ног и ягодиц. Фитнес с резинкой направлен на эффективную проработку ног — отлично нагружается

внутренняя, внешняя и передняя область бедра, а также ягодицы. После такого фитнеса мышцы гарантировано будут гореть.

Силовой тренинг с резинкой состоит из трех блоков. В каждом блоке по 3 упражнения для ног и ягодиц.

Часть первая (работаем 3 сета по 45 секунд, отдых между подходами – 15 сек).

Часть вторая (работаем 3 сета по 30 секунд, отдых между сетами – 30 сек):

Часть 3 (работаем 3 сета по 45 секунд, отдых между подходами – 15 сек):

4. «Скоростная лестница». Упражнения с координационной лесенкой для хоккеистов (развитие ловкости и быстроты)

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег,
- бег вприпрыжку,
- приставные шаги,
- прыжки

Начинать нужно медленно и следить за следованием определенной технике, затем прибавлять скорость, контролируя ее.

Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо, подпрыгивайте, напрягая только лодыжки (рис. 1).

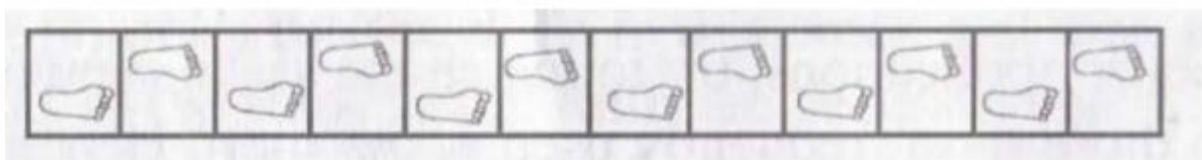


Рис.1.

Бег с высоким подниманием колен: Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (рис. 2).

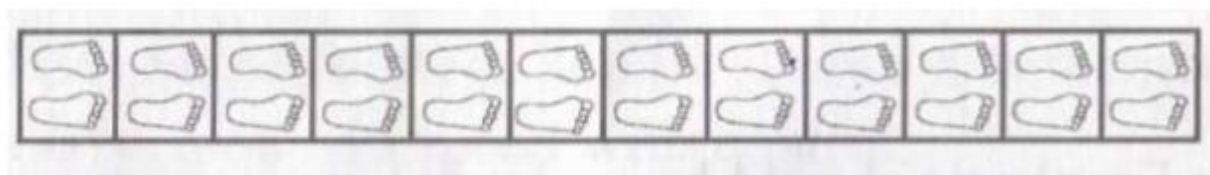


Рис. 2.

Бег вбок с высоким подниманием колен: Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, обращая внимание на то, что колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (рис. 3).

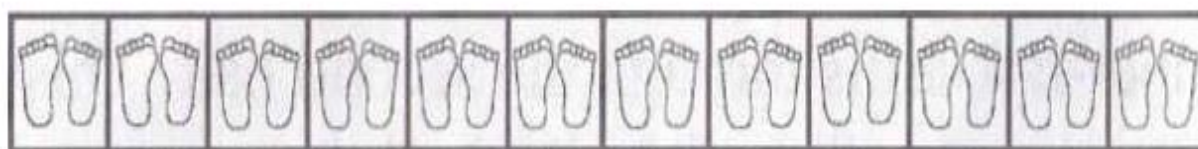


Рис. 3.

Прыжки с высоким подниманием колен: Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во время прыжка (рис. 4).

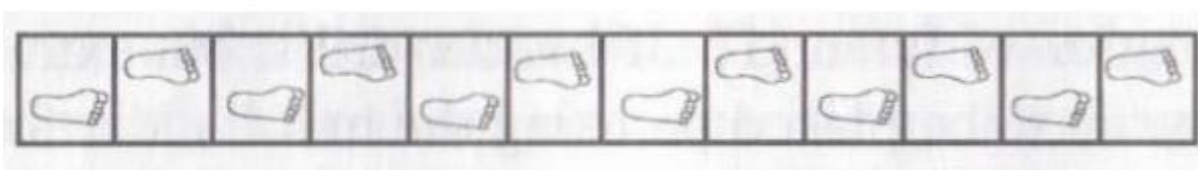


Рис. 4.

Боковые прыжки с поворотом: Прыгайте вбок с полной амплитудой движений. Обратите внимание на бедра и колени в момент поворота. Когда вы движетесь влево, то разворачивайтесь вправо (рис. 5).

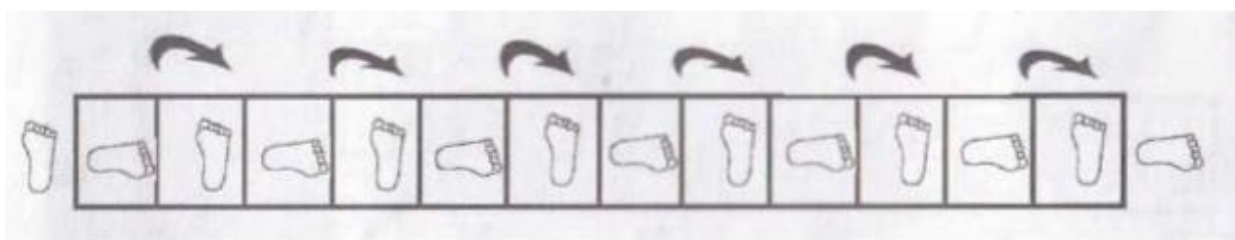


Рис. 5.

Широкие прыжки: Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями пытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны быть вбок (рис. 6).

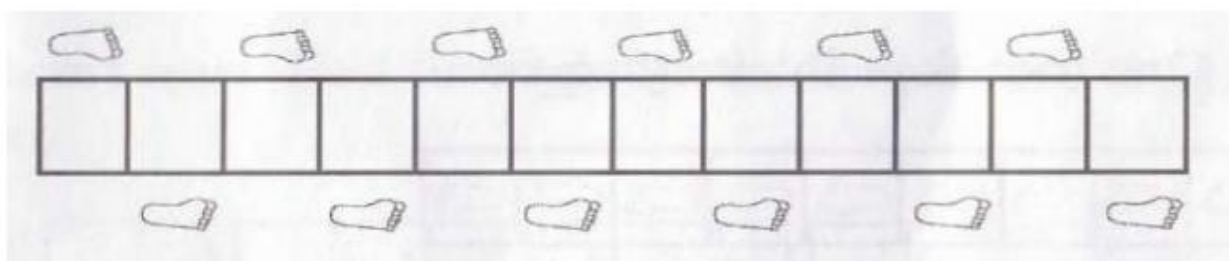


Рис. 6.

Быстрые прыжки: Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно (рис. 7).

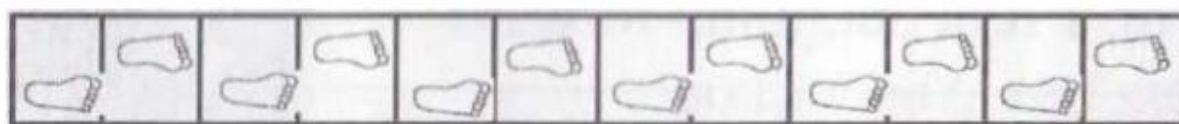


Рис. 7.

2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь боком, сделайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи, проходя через лестницу. Это беговые или прыгательные движения (рис. 8).

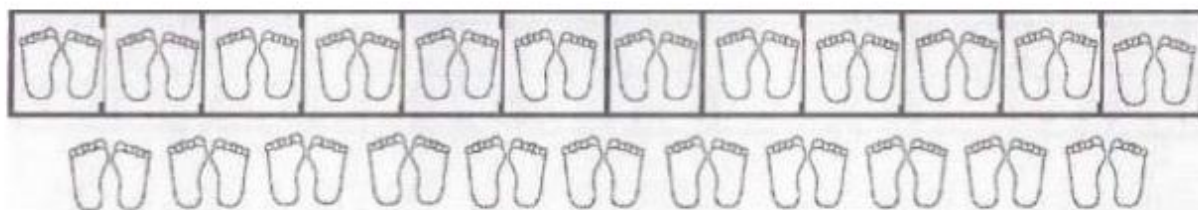


Рис. 8.

Бег приставными шагами: Двигайтесь вперед, чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересекайте зигзагом лестницу. Шаги правой ногой из лестницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую (рис. 9).

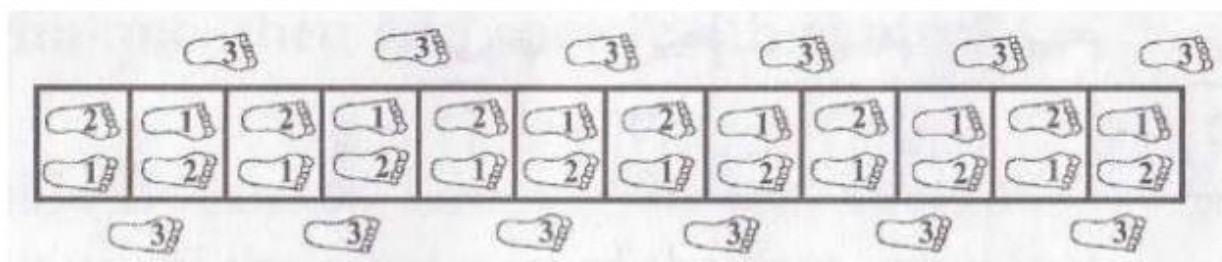


Рис. 9.

Кроличьи прыжки: Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держите ступни вместе, как будто они соединены (рис. 10).

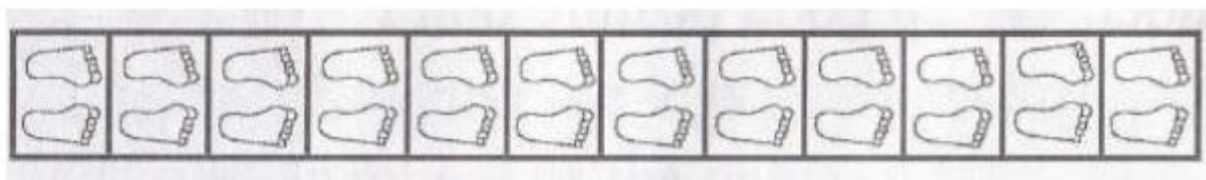


Рис. 10.

Прыжки на одной ноге: Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы (рис. 11).

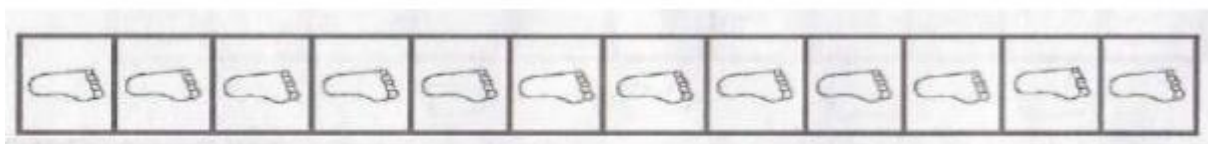


Рис. 11.

Нор Scotch: Прыгайте двумя ногами, затем ноги раздвиньте в следующем отсеке, затем обратно соедините в следующем. Затем постарайтесь сделать так: обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри. Потом постарайтесь чередовать: обе ноги вне лестницы, правая внутри, обе снаружи, левая внутри (рис. 12).

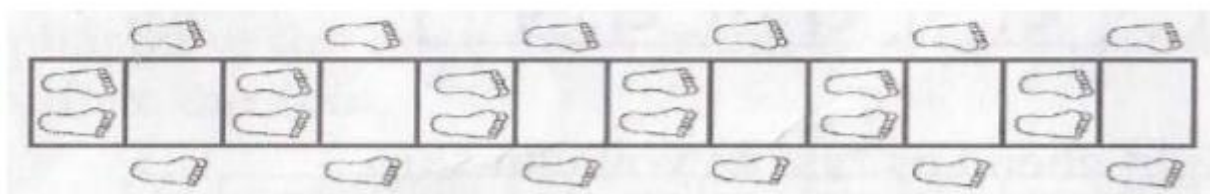


Рис. 12.

Лыжные прыжки: 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке из стороны в сторону (рис. 13).

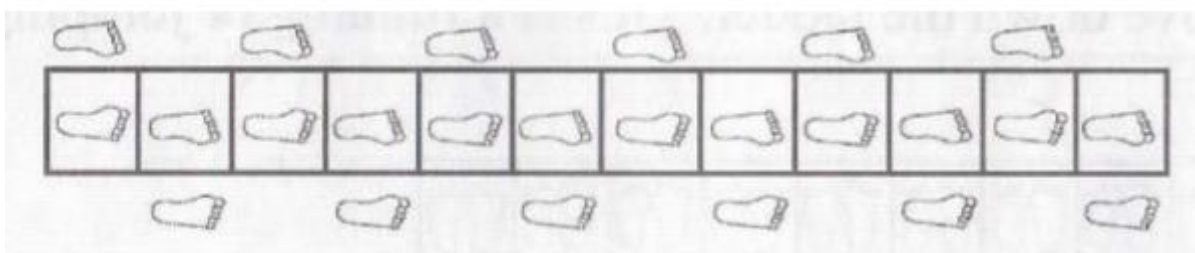


Рис. 13.

Зигзаги: Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу (рис. 14).

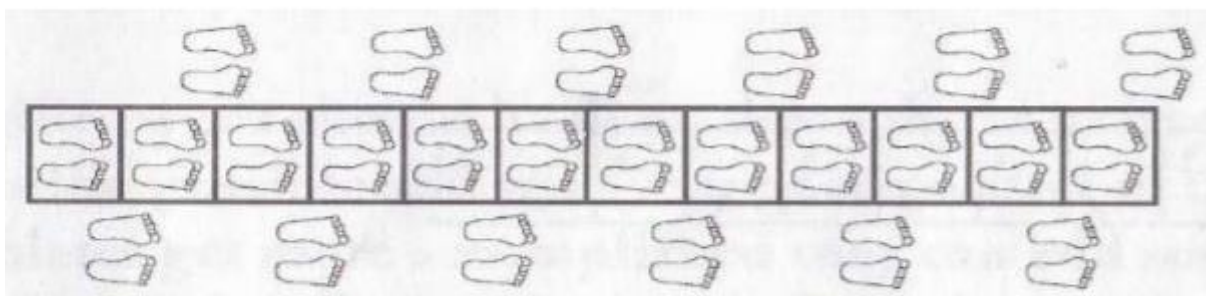


Рис. 14.

Бег: Быстро через лестницу – одна ступня – один квадрат, и еще 5–7 метров вольный бег после, не снижая напора (рис. 15).



Рис. 15.

5. Специальные движения с небольшими отягощениями.

Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшими отягощениями.

Место: спортзал или естественная площадка (отражающая стена).

Большое число подобных упражнений проводится с целью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловушкой щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении.

При выполнении упражнений тренер дает задание игрокам, как и куда бросать, а вратарям — как перемещаться и выбирать позицию, как ловить и отбивать шайбы.

Броски выполняют в определенной последовательности:

- сначала слабые по силе броски из одной точки в другую (например, серия бросков с 7 м в ловушку, затем также в «блин» и другие секторы ворот);
- из одной точки в разные секторы ворот;
- из разных точек зоны в разные секторы ворот, разные по силе;
- из разных точек с загромождением видимости вратарю;
- с передач, идущих из-за ворот;
- после передач и обводки, в сложных игровых ситуациях соревновательной деятельности.

В ходе упражнений вратарь должен не только совершенствовать технику выполнения разных приемов ловли и отбивания шайбы, но и рационально выбирать позицию, отрабатывая своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего шайбу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

Упражнение 1-2 воспитание быстроты, ловкости и совершенствование техники приема шайбы свободной рукой. Цель – воспитание быстроты и ловкости и совершенствование техники приема шайбы свободной рукой.

Для тренировочных групп 2-4 года обучения.

Средства: упражнения с теннисным мячом, гимнастика.

А. Встать в основную стойку в 3 м от стены. Бросать мяч в стену и ловить его после отскока.

Б. Из основной стойки в 3 м от стены бросать мяч в стену, ловить его, подбрасывать и снова ловить.

В. И. п.: основная стойка в 4 м от стены, спиной к ней. Бросать теннисный мяч назад так, чтобы он, ударившись об пол, отскакивал в стену, быстро поворачиваться на 180° и ловить отраженный мяч.

Г. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе. Наклониться вперед, руки свободно вдоль тела. Свободные махи руками вперед и назад с пружинящими приседаниями.

Д. Встать в основную стойку в 3 м от стены. Бросить мяч в стену, повернуться на 360* поймать отскочивший мяч.

Е. Встать в основную стойку в 3 м от стены с неровной поверхностью.

Бросая мяч в стену, ловить его после отскоков в различных направлениях.

Ж. Упражнение на расслабление: стойка на лопатках с опорой на предплечья. Расслабить мышцы ног.

2. Цели – воспитание быстроты и ловкости и совершенствование техники приема шайбы свободной рукой.

Для тренировочных групп 2-4 года обучения.

Место: спортзал, спортивная или естественная площадка.

Средства: упражнения с теннисными мячами, гимнастика.

А. Два вратаря, заняв основную стойку в 3-4 м от стены, одновременно бросаю мячи в стену так, чтобы, отскакивая от неё, мячи летели к партнёру и тот мог ловить.

Б. Парное: один принимает основную стойку в 3 м от стены, второй быстро бросает мяч в стену. В момент броска вратарь, поворачиваясь на 180*, стремится поймать отскочивший мяч.

В. Парное: один принимает основную стойку в 3м. от стены (лицом к ней), а стоящий за ним, бросает теннисный мяч в стену. Вратарь стремится поймать отскочивший мяч.

Г. Упражнение на расслабление: встать на правую (левою) ногу, левую (правую) отставить в сторону. Руки свободно вдоль тела. Расслабь мышцы. Расслабить мышцы левой (правой) ноги(потряхиванием).

Д. Один из троих принимает основную сойку в 3 м. от стены (лицом к ней). Два других поочерёдно бросают мячи в стену. Вратарь стремится поймать их после отскока.

Е. Один из троих принимает основную стойку. В 3м. от стены. (спиной к ней) Два других попеременно бросают мячи в стену. Вратарь в момент

броска поворачивается на 180 градусов и стремится поймать мяч, отскочивший от стены.

Ж. Упражнение на расслабление: лечь на спину, руки прижать к телу.

Поменять левую ногу. Расслабить её мышцы (с помощью партнёра).

Упражнение 3-4 воспитание быстроты, ловкости и совершенствование техники приема и отражения шайбы свободной рукой и клюшкой, а так же ногами

3. Цели - воспитание быстроты и ловкости и совершенствование техники приема шайбы свободной рукой и клюшкой.

Для тренировочных групп 2-4 года обучения.

Место: спортзал или специальная вратарская площадка с переносными воротами.

Средства: упражнения с теннисным мячом и с ракеткой, гимнастика.

А. Приняв основную стойку в 3м. от стену, перед воротами ,вратарь стремится поймать или отбить мяч, отскочивший от стены после удара партнера ракеткой, так, чтобы он не попал в ворота.

Б. Из основной стойки вратарь перемещается во вратарской площадке, ловя или отражая мяч, который быстро отбивает ракеткой партнёр.

В. Приняв основную стойку и перемещаясь во вратарской площадке, вратарь ловит или отражает мячи, которые поочерёдно ракетками посылают в створ ворот два партнёра.

Г. Упражнение расслабление: ноги врозь, руки вверх-в стороны.

Глубокий наклон с одновременным расслаблением мышц рук.

Д. Стоя у штанги, встать следит за движением мяча во вратарской площадке, ловит или отбивает мячи, которые партнёр быстро посылает теннисной ракетой (игроку с ракеткой мяч пасуют руками двое стоящих около ворот).

Е. Вратарь в зоне вратарской площадки в основной стойке. Ловля или парирование мячей, быстро посылаемых двумя партнёрами (поочередно) с ракетками. После зрения вратаря заслоняет другой вратарь (игрок).

Ж. Упражнение на расслабление: упор лежа на предплечье. Согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы ног(потряхиванием).

4.Цель- воспитание быстроты и ловкости и совершенствование техники приёма и отражения шайбы свободной руки, с клюшкой, а также ноги.

Для тренировочных групп 2-4 года обучения.

Место: спортзал, спортивная или естественная площадка, специальная вратарская площадка с переносными воротами и доской для бросков.

Средства: упражнения с клюшкой, мячом, шайбами; игра (ногами через сетку);гимнастика.

А. Из основной стойки 3 м от стены (лицом к ней) бросать мяч по земле на стену внутренней частью ног(поочередно).

Б. Из основной стойки лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м отпасовывать друг другу мяч по земле правой и левой(поочередно) ногой (внутренней частью).

В. Игра через сетку на уменьшенном поле по заранее оговоренным правилам. Каждый может касаться мяча 3 раза подряд (второй и третий раз только внутренней частью ноги).

Г. Упражнение на расслабление: встать на левую (правую) ногу, правую (левую) ногу отставить в сторону, руки вдоль туловища. Свободные махи правой (левой) ногой вперед и назад.

Д. И.п.: основная стойка во вратарской площадке. Ловля шайб свободной рукой или парирование их клюшкой.

Е. И.п.: основная стойка во вратарской площадке. Ловля и парирование шайб, выстреливаемых поочередно двумя партнерами в сторону свободной руки и руки с клюшкой.

Ж. Упражнение на расслабление: встать, ноги врозь, руки вверх. Руки вперед-вправо (и вперед-влево) с одновременным расслаблением мышц туловища и рук.

Вратарю полезно развивать быстроту реакции в таких действиях и движениях, которые напоминают его игру в воротах. Заниматься можно и на льду, и на земле.

1) Встать с двумя теннисными мячами у гладкой стенки и быстро ударять в нее мячами и ловить их. Руки движутся поочередно, каждая кидает свой мяч. Первое время можно кидать в стенку один мяч поочередно правой и левой рукой.

2) Развивать резкость движений помогает также игра в настольный теннис, особенно в защите, когда принимаешь контрударами сильные мячи. Нужна помощь товарища. Он бьет мяч о стенку ракеткой для большого тенниса. Вратарь встает между партнером и стенкой лицом к ней и ловит отскакивающий мяч. Удары из-за спины будут неожиданными, и придется очень быстро реагировать на отлетающий от стенки мяч.

3) Во время тренировок на льду встать в один угол ворот, а бросать шайбу в другой угол. Вратарю полезно ловить шайбу, брошенную из-под защитника. При единоборстве атакующего с обороняющимся последний имитирует игру в защите, а сам дает партнеру бросить мимо себя по воротам. Броски получаются неожиданными для вратаря, и нужно проявить максимум быстроты.

4) Еще одно упражнение на быстроту реакции— игра в воротах одновременно двух вратарей. Передний вратарь все время маячит перед задним, закрывает тому обзор поля, а при бросках нарочно пропускает шайбу. Такая обстановка напоминает игровую: ведь там соперники тоже стремятся помешать вратарю. [16]

Для развития вестибулярной устойчивости в тренировочный процесс включают различные акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, вращения, упражнения на батуте, прыжки в воду и т. д. Полезно также применение специальных упражнений, связанных с выполнением технико-тактических действий в необычных

условиях (прием и передача шайбы после выполнения кувырка или поворота на 180°; бросок шайбы в ворота в падении и др.).

Специализированная тренировка вратаря обычно проводится в каждом занятии (вратари выполняют серию специальных упражнений). Отдельные занятия только для вратарей целесообразно проводить 1–2 раза в неделю, в зависимости от этапа подготовки. Эффективны учебно-тренировочные сборы вратарей, проводимые под руководством опытных специалистов.

Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции

1. Упражнение с гимнастической палкой. В положении стоя вытянуть вперед правую руку, держа за нижний конец вертикально стоящей палкой. Разжимая кисть так, чтобы палка свободно скользила к ней, поймать палку за верхний конец. То же проделать и левой рукой.

2. В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и поймать палку двумя руками до ее падения на пол. То же, но после разжатия кистей можно сделать хлопок руками и после этого поймать палку.

3. Поднять палку над головой, немного прогнуться назад и, отпустив палку, быстро повернуться и поймать ее двумя руками.

4. В положении стоя положить палку на руки перед грудью и чуть опустить руки так, чтобы палка покатила по рукам. Поймать палку в положении кистей ладонью вверх. То же в положении кистей ладонью вниз. То же после хлопка ладонями.

5. Парное упражнение. Сесть лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой — первый ладонями вниз, второй ладонями вверх под ладони первого. Смотреть в глаза. Второй быстрым движением рук старается ударить сверху по рукам первого, который стремится уйти от удара. Упражнение выполнять попеременно.

6. Тренирующийся с партнером встают лицом друг к другу с вытянутыми вперед руками. Один держит в руках горизонтально палку и

внезапно отпускает ее. Второй ловит палку, прежде чем она упадет на пол. То же после хлопка ладонями.

7. Парное упражнение. Встать лицом друг к другу на расстоянии 5 м и по очереди подавать серию команд. Из основной стойки по команде в темпе делать разножку, полуразножку, кувырки вперед (назад), садиться на пол, ложиться на живот (спину) и быстро принимать И. П.

8. То же, но без команд проделывает один из партнеров. Нужно повторить его движения.

6. Слайд борд. Стартовое скольжение

1. Встаньте у правого бортика слайда, слегка согнув ноги в коленях и соединив стопы.

2. Спину немного наклоните вперед так, чтобы уровень плеч совпал с уровнем колен.

3. Сделайте несильный толчок и в два приставных шага доберитесь до левого бортика.

4. Теперь, то же делаем к левому бортику слайда.

5. Повторите 12-20 раз.

Уверенное скольжение

1. Исходная позиция как в стартовом скольжении, но сложность в том, что теперь до другого бортика нужно добраться в один прием. В правой руке находится теннисный мяч.

2. Во время толчка ногой, одновременно бросаем мяч в стену правой рукой и ловим левой

Укольчик ногой

1. Процесс движения на слайде происходит, как в задании «уверенное скольжение».

2. Усложнение в том, что, доехав до рампы, внешняя нога остается у нее, а вторая делает «укольчик» о пол впереди коврика.

3. То же и с другой ноги.

Поднимаем колено

1. В этом слайд-упражнении все остается неизменным, кроме конечного движения – свободная нога поднимается согнутым коленом вверх.
2. Если позволяет координация, попробуйте махать руками над головой.

Итак, большинство соревновательных действий хоккеиста выполняется в условиях дефицита времени, необходима максимальная быстрота реагирования. Для развития быстроты реакции необходимо использовать игровые упражнения, направленные на быстроту реагирования на различные сигналы, движущиеся объекты, внезапное изменение игровой ситуации, неожиданные и нелогичные переключения. Хоккеист может для тренировки использовать другие виды спорта. На пользу пойдет игра в волейбол, ручной мяч, регби, боксерские удары по груше, прыжки в длину и высоту, старты на короткие отрезки.

3.2. Результаты педагогического эксперимента

В предоставленных ниже таблицах и рисунках приведены результаты педагогического эксперимента.

В начале проведения экспериментальной работы между контрольной и экспериментальной группами хоккеистов 2002-2006гг. рождения не было отмечено надежных статистических различий ни по одному тестовому показателю ($p > 0,05$) (табл.3), значит, на начало педагогического эксперимента различиями между группами можно пренебречь, так как они имеют случайный характер и группы можно считать идентичными.

При сравнении результатов, участвующих в эксперименте детей, имело место повышение уровня развития быстроты в обеих группах. Однако более значительные сдвиги наблюдались в экспериментальной группе.

Таблица 3.

Динамика физической подготовленности вратарей – хоккеистов КГ и ЭГ
до педагогического эксперимента

№п/п	Бег на коньках 18 м, с		Бег на коньках спиной вперед 18 м, с		Челночный бег 10x10 м. (вперед- лицом, назад- спиной, полное торможение), с		Комплексный тест	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Х	4,19	4,21	4,65	4,67	38,94	38,97	17,28	17,3
р	>0,05							

На момент завершения педагогического эксперимента были получены следующие данные по результатам тестирования:

1) Контрольная группа.

Уровень развития быстроты в этой группе за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед на дистанцию 18 м. улучшился на 0,13 сек. или на 3,1 %, в беге на коньках спиной вперед 18 м, с - на 0,13 сек. или на 2,8%, челночный бег на коньках 10×10 м - на 0,54 сек. или на 1,4%; комплексный тест – на 0,29 сек. или на 1,7%.

2) Экспериментальная группа.

Уровень развития быстроты в этой группе за шесть месяцев эксперимента улучшился по результату в беге на коньках лицом вперед дистанция 18 метров (сек.) – на 0,19 сек. или 4,5%; бег на коньках спиной вперед дистанция 18 метров (сек.) – на 0,17 сек. или на 3,6%; челночный бег на коньках 10×10 м – на 0,6 сек. или на 1,5%; комплексный тест – на 0,38 сек. или на 2,2%.

На момент завершения педагогического эксперимента достоверными оказались результаты по двум тестам: челночный бег 10x10 м ($p<0,05$), а также по комплексному тесту ($p<0,05$). То есть различия по двум тестам не носят случайный характер, а обуславливаются специфическим воздействием на экспериментальную группу.

Таблица 4.

Динамика физической подготовленности вратарей – хоккеистов
контрольной и экспериментальной групп (в конце педагогического
эксперимента)

№п/п	Бег на коньках 18 м, с		Бег на коньках спиной вперед 18 м, с		Челночный бег 10x10 м. (вперед- лицом, назад- спиной, полное торможение), с		Комплексный тест	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Х	4,06	4,02	4,52	4,5	38,4	38,37	16,99	16,92
р						<0,05		p<0,05

Далее рассмотрим результаты эксперимента внутри каждой группы.

В экспериментальной группе были выявлены статистически значимые превосходства в двух контрольных упражнениях: бег на коньках на 18 м, комплексный тест ($p<0,05-0,001$) (табл. 5).

Таблица 5.

Динамика физической подготовленности вратарей – хоккеистов
(экспериментальная группа)

№п/п	Бег на коньках 18 м, с		Бег на коньках спиной вперед 18 м, с		Челночный бег 10x10 м. (вперед- лицом, назад- спиной, полное торможение), с		Комплексный тест	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Х	4,21	4,02	4,67	4,5	38,97	38,37	17,3	16,92
р		<0,05						<0,001

Таким образом, в экспериментальной группе за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты по двум тестовым показателям: бег на коньках на 18 м, комплексный тест ($p<0,05-0,001$).

В контрольной группе также за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты лишь по тесту «комплексный тест»: ($p<0,05$) (табл. 6).

Таблица 6.

Динамика физической подготовленности вратарей – хоккеистов (контрольная группа)

№п/п	Бег на коньках 18 м, с		Бег на коньках спиной вперед 18 м, с		Челночный бег на коньках 10м×10 (сек.)		Комплексный тест	
	до	после	до	после	до	после	до	после
X	4,19	4,06	4,65	4,52	38,94	38,4	17,28	16,99
p							<0,05	

Полученные результаты свидетельствуют о том, что упражнения, направленные на развитие скоростных качеств и включенные в тренировочный процесс в экспериментальной группе хоккеистов 2002-2006 гг. рождения положительно повлияли на уровень их физической подготовленности.

В частности, в контрольном упражнении, оценивающем скоростные способности бег на коньках на 18 м (сек.) наблюдается достоверная динамика результата ($p<0,05$); достоверный прирост результата получен в контрольных упражнениях: комплексный тест ($p<0,001$) (табл. 7).

Таблица 7.

Показатели уровня специальной физической подготовленности вратарей – хоккеистов (экспериментальной группы)

№п/п	Возраст	Бег на коньках на 18 м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 18 м (сек.)		Челночный бег на коньках 10м×10 (сек.)		Комплексный тест (сек.)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1.	10 лет	4,7	4,6	5,1	4,9	40,9	40,0	20,0	19,6
2.	10 лет	4,8	4,5	5,0	4,9	40,4	39,9	19,9	19,5
3.	11 лет	4,6	4,4	4,8	4,7	39,9	39,5	18,3	18,0
4.	11 лет	4,5	4,3	4,9	4,7	40,1	39,7	18,5	18,3
5.	12 лет	4,3	4,1	4,7	4,5	39,7	39,3	16,9	16,5
6.	12 лет	4,2	4,0	4,6	4,5	39,7	39,1	17,1	16,7
7.	13 лет	3,8	3,7	4,5	4,3	38,2	37,6	16,0	15,5
8.	13 лет	3,9	3,7	4,5	4,3	38,0	37,5	15,6	15,3
9.	14 лет	3,7	3,5	4,3	4,1	36,5	35,5	15,4	14,8
10.	14 лет	3,6	3,4	4,3	4,1	36,3	35,6	15,3	15,0
X		4,21	4,02	4,67	4,5	38,97	38,37	17,3	16,92
		<0,05						<0,001	

Результаты эксперимента подтвердили наше предположение о том, что использование различных вариантов тренировки с применением специально подобранных средств (комплексов упражнений) обеспечит более высокий результат при воспитании скоростных качеств хоккеистов.

Далее необходимо провести сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по каждому из тестов.

Таблица 8.

Показатели уровня специальной физической подготовленности вратарей – хоккеистов (контрольной группы)

№п/п	Возраст	Бег на коньках спиной вперед 18 м, (сек.)		Бег на коньках 18 м, (сек.)		Челночный бег на коньках 10м×10 (сек.)		Комплексный тест (сек.)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1.	10 лет	4,7	4,6	5,0	4,9	40,7	40,3	19,9	19,6
2.	10 лет	4,8	4,6	5,0	4,9	40,4	40,0	19,8	19,5
3.	11 лет	4,6	4,5	4,8	4,8	39,9	39,5	18,3	18,3
4.	11 лет	4,5	4,4	4,8	4,7	40,1	39,6	18,5	18,3
5.	12 лет	4,2	4,1	4,7	4,5	39,7	39,3	16,9	16,6
6.	12 лет	4,1	4,0	4,6	4,5	39,7	39,1	17,1	16,6
7.	13 лет	3,8	3,7	4,5	4,3	38,1	37,6	16	15,6
8.	13 лет	3,9	3,7	4,5	4,3	38	37,5	15,6	15,5
9.	14 лет	3,7	3,5	4,3	4,2	36,5	35,5	15,4	14,9
10.	14 лет	3,6	3,5	4,3	4,1	36,3	35,6	15,3	15,0
X		4,19	4,06	4,65	4,52	38,94	38,4	17,28	16,99
p								<0,05	

На рисунке 16 представлена динамика результатов спортсменов в контрольном упражнении «Бег на коньках на 18 м (сек.)».

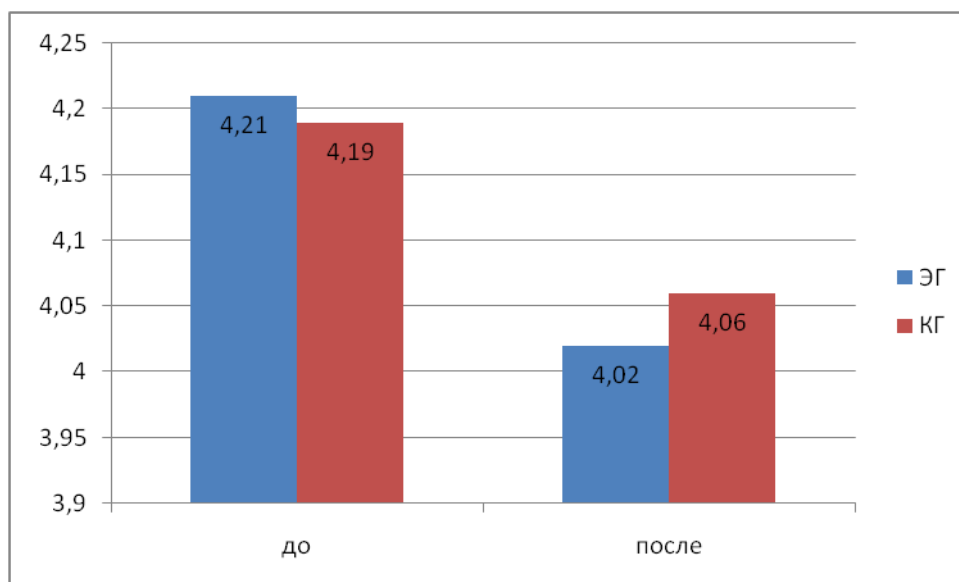


Рис. 16. Динамика результата в контрольном упражнении «Бег на коньках на 18 м (сек.)»

В тесте, оценивающем скоростные способности «Бег на коньках на 18 м (сек.)» в ЭГ наблюдается достоверный прирост результата, в начале исследования результат составлял 4,21 сек, в конце 4,02 сек. ($P < 0,05$).

На положительный прирост данного качества в экспериментальной группе повлияли упражнения и подвижные игры такие как: «Поехали», бег «через ногу» с боковыми перемещениями в условиях преодоления противодействия, движение вперед с максимальной скоростью (сверхскоростью) при наличии противодействия, движение на коньках вперед-назад с преодолением сопротивления и др.

Разработанный комплекс упражнений эффективно повлиял на параметры скоростных способностей, в рамках решения основной задачи: повышения скоростных движений юных спортсменов.

В контрольной группе начальный результат составлял 4,19 в конце исследования 4,06 сек ($p > 0,05$). Межгрупповая достоверность в конце исследования по данным математической статистики не выявлена ($p > 0,05$).

На рис. 17 представлена динамика результатов в контрольном упражнении, оценивающем ловкость и координационные способности «Бег

на коньках спиной вперед на 18 м (сек.)», на последующих этапах подготовки данное качество имеет важнейшее значение.

В данном тесте, оценивающем скоростные качества, наблюдается положительная динамика результата, в начале исследования результат ЭГ составлял 4,67 сек, в конце 4,5 сек., результат КГ в начале исследования составлял 4,65 сек, в конце 4,52 сек и носит положительный характер, однако динамика положительного результата выше в ЭГ, чем в КГ.

Межгрупповая достоверность результатов в конце исследования по данным математической статистики не выявлена ($p > 0,05$).

Для развития скоростных качеств, в экспериментальной группе хоккеистов, использовались упражнения на изменение скорости, эстафеты с предметами и изменением направления.

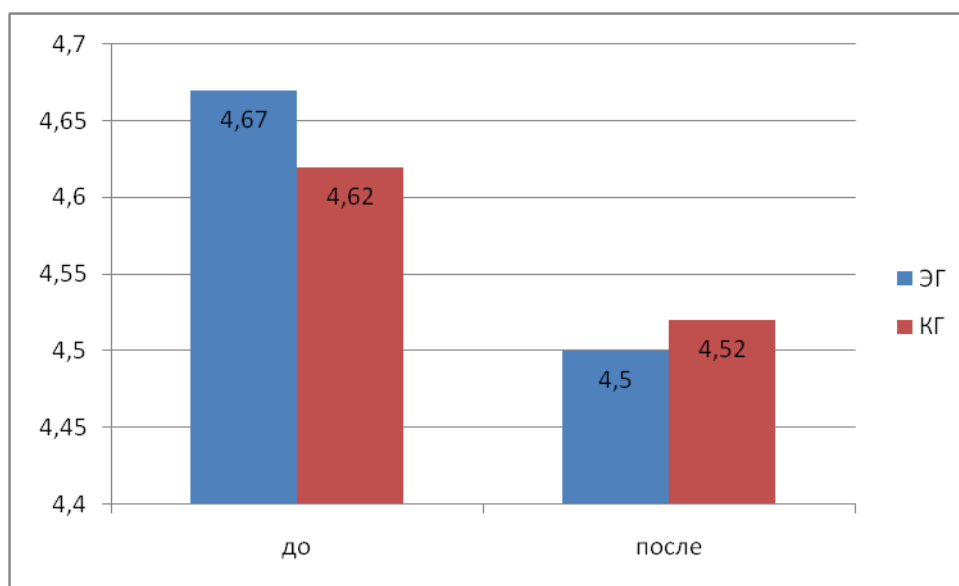


Рис. 17. Динамика результата в контрольном упражнении «Бег на коньках спиной вперед на 18 м (сек.)»

На рисунке 18 представлены результаты в контрольном упражнении «Челночный бег на коньках 10 м×10 (сек.)». Тренеры-преподаватели по хоккею при спортивном отборе занимающихся и переводе хоккеистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень скоростных способностей.

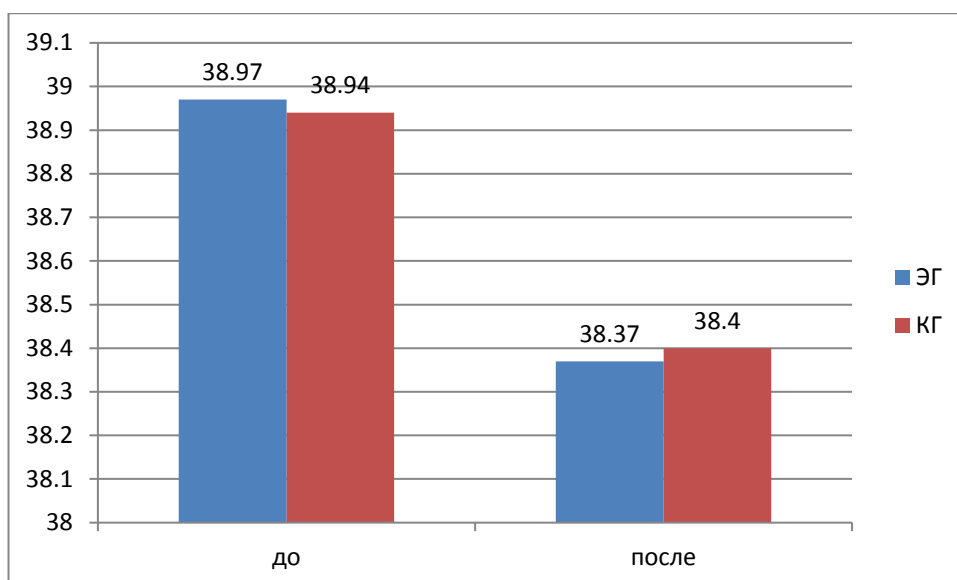


Рис. 18. Динамика результата в контрольном упражнении «Челночный бег на коньках 10м×10 (сек.)»

Скоростные способности проявляется у хоккеистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. В начале исследования результат в ЭГ составляла 38,97 сек, в конце 38,37 сек. ($p > 0,05$).

В контрольной группе динамика результата носит положительный характер в начале исследования результат составлял 38,94 сек, в конце 38,4 сек ($p > 0,05$). Межгрупповая значимость результатов опытных групп в конце эксперимента достоверна ($p < 0,05$).

Для развития данного качества в ЭГ проводились упражнения: выпады, «Резинка», различные виды барьеров.

На рис. 19. представлена динамика результатов в контрольном упражнении Комплексный тест (сек.).

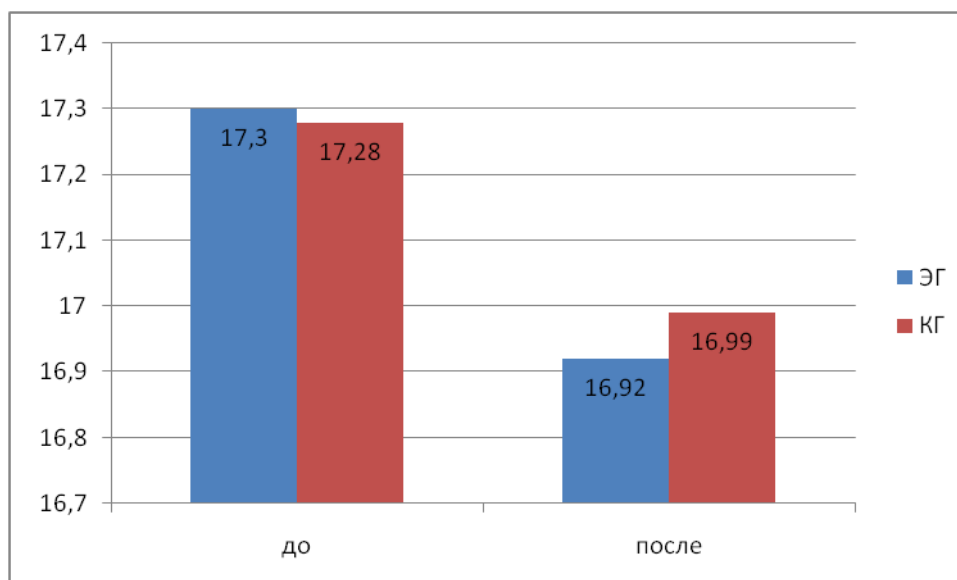


Рис. 19. Динамика результата в контрольном упражнении Комплексный тест (сек.)»

В начале исследования результат ЭГ составлял 17,3 сек. в конце эксперимента 16,92 сек. ($p < 0,001$). На прирост результата в данном тесте повлияли прыжки различными способами и выпрыгивания из приседа и др. В контрольной группе динамика результата носит достоверный характер, в начале исследования результат составлял 17,28 сек, в конце - 16,99 сек ($P < 0,05$). Межгрупповое сравнение результатов ЭГ и КГ достоверно ($p < 0,05$). Сравнение результатов позволило сделать вывод о преимуществе ЭГ над КГ, где результаты имеют большую степень достоверности (ошибка не превышает 0,1% или $p < 0,001$).

Итак, в результате проведенной работы на этапе формирующего эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа на этапе контрольного эксперимента показала значительные успехи относительно результатов контрольной группы. Было выявлено улучшения скоростных показателей по всем предложенным тестовым заданиям.

Экспериментальная группа, занимающаяся по предложенной программе, направленной на развитие скоростных качеств и их влияние на спортивные достижения занимающихся хоккеем в учебно-тренировочных группах, показала в контрольном эксперименте более высокие результаты.

Тем самым подтвердив эффективность проведенной работы.

Итак, в результате исследования экспериментальная группа превзошла контрольную в системе изучаемых показателей, что подтверждает эффективность применения специальных упражнений для развития скоростных качеств хоккеистов разных возрастов.

Мы пришли к выводу, что для правильного построения учебно-тренировочного процесса нужно:

- во-первых, изучить индивидуальные особенности обучающихся и условия, в которых они живут и тренируются;
- во-вторых, иметь представление об особенностях физиологического воздействия большого количества тренировочных средств и методов, которые в различных сочетаниях и комбинациях образуют сложную и непрерывно изменяющуюся структуру индивидуального учебно-тренировочного процесса.

Тестируемые качества не просто нужны для поддержания физических кондиций. Они являются важными для связанных с необходимостью быстрых передвижений. Наиболее точным отражением уровня развития скоростных качеств являются результаты в спортивных достижениях. Поэтому скоростные упражнения и включены в программы физической подготовки вратарей – хоккеистов.

Результативность опыта будет отслеживаться ежегодно в течение трех лет посредством исходного (контрольное тестирование), текущего (участие в соревнованиях различного уровня), итогового (выполнение контрольно-переводных требований) контроля.

Вывод по 3 главе

Тренировочный эффект подготовки вратарей – хоккеистов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и их правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов,

экспериментальная методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе комплекса упражнений, направленного на работу мышц ног:

1. Выпады;
2. Барьеры;
3. «Резинка»;
4. «Скоростная лестница»;
5. Специализированные движения с небольшими отягощениями.
6. «Слайд-борд».

Если на начало проведения экспериментальной работы между контрольной и экспериментальной группами хоккеистов рождения не было отмечено надежных статистических различий ни по одному тестовому показателю ($p > 0,05$), то есть различия между группами имеют случайный характер, то на конец эксперимента достоверность в различиях между контрольной и экспериментальной группами получена по двум проведенным тестам. Это свидетельствует о том, что на конец эксперимента различия не носят случайный характер, а обуславливаются специфическим воздействием на экспериментальную группу.

В экспериментальной группе за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты по двум тестовым показателям: бег на коньках на 18 м, комплексный тест (сек.) ($p < 0,05-0,001$).

В контрольной группе также за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты лишь по тестовому показателю комплексный тест ($p < 0,05$).

Экспериментальная группа, занимающаяся по предложенной программе, направленной на развитие скоростных качеств и их влияние на спортивные достижения занимающихся хоккеем в учебно-тренировочных группах, показала в контрольном эксперименте более высокие результаты по всем проведенным тестам.

Таким образом, получено подтверждение эффективности разработанной методики, включающей специальные упражнения для развития скоростных качеств хоккеистов разных возрастов.

Заключение

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.

Большинство соревновательных действий хоккеиста выполняется в условиях дефицита времени, необходима максимальная быстрота реагирования. Для развития быстроты реакции необходимо использовать игровые упражнения, направленные на быстроту реагирования на различные сигналы, движущиеся объекты, внезапное изменение игровой ситуации, неожиданные и нелогичные переключения. Хоккеист может для тренировки использовать другие виды спорта. На пользу пойдет игра в волейбол, ручной мяч, регби, боксерские удары по груше, прыжки в длину и высоту, старты на короткие отрезки.

Если в начале проведения экспериментальной работы между контрольной и экспериментальной группами вратарей – хоккеистов 2002-2006 гг. рождения не было отмечено надежных статистических различий ни по одному тестовому показателю ($p > 0,05$), то на момент ее завершения достоверность в различиях между контрольной и экспериментальной группами получена по двум проведенным тестам - челночный бег 10x10 м и комплексный тест. Это свидетельствует о том, что на конец эксперимента различия не носят случайный характер, а обуславливаются специфическим воздействием на экспериментальную группу.

В экспериментальной группе по результатам проведения педагогического эксперимента были выявлены статистически значимые

превосходства в двух контрольных упражнениях: бег на коньках на 18 м, комплексный тест ($p < 0,05-0,001$). Таким образом, в экспериментальной группе за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты по двум тестовым показателям.

В контрольной группе также за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты по одному тестовому показателю - комплексный тест ($p < 0,05$).

Экспериментальная группа, занимающаяся по предложенной программе, направленной на развитие скоростных качеств и их влияние на спортивные достижения занимающихся хоккеем в учебно-тренировочных группах, показала в контрольном эксперименте более высокие результаты по всем тестам.

В исследуемой группе спортсменов темп развития быстроты оказался в 1,5 раза выше, чем в контрольной группе. Значительно развивается ловкость, что является следствием развития быстроты движений и умением сочетать ее со специальными навыками в поворотах и изменениях направлений, ловле и передачах. Построение учебно-тренировочного процесса необходимо вести по шести направлениям: оптимальной реализации принципа индивидуализации юных хоккеистов, подбору и дозировке средств, методов и тренировочных режимов подготовки на основе принципа динамического соответствия, а также в строгом соответствии с индивидуальными особенностями юных хоккеистов, преимущественному применению методов (игровой, повторный, интервальный, интервально-круговой, комплексный и метод динамических усилий), концентрированному способу организации тренировочного процесса, планирования учебно-тренировочного процесса с учетом уровня функциональной и физической готовности и объективному педагогическому контролю по комплексу наиболее информативных тестов и показателей.

Результаты эксперимента подтвердили нашу гипотезу о том, что использование различных вариантов тренировки с применением специально

подобранных средств (комплексов упражнений) обеспечит более высокий результат при воспитании скоростных качеств юных хоккеистов.

Тренировочный эффект подготовки юных хоккеистов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и их правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов, экспериментальная методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе следующих положений:

- рациональное распределение и постепенное введение средств и методов с более тренирующим потенциалом, обеспечивающим достижение и сохранение развивающего эффекта;
- строгая регламентированность продолжительности применения средств и методов однонаправленного тренирующего воздействия;
- подбор состава средств подготовки на основе целесообразно направленной двигательной активности;
- аргументированное и целесообразное применение методов различного воздействия на организм.

Тестируемые качества не просто нужны для поддержания физических кондиций. Они являются важными для связанных с необходимостью быстрых передвижений. Наиболее точным отражением уровня развития скоростных качеств являются результаты в спортивных достижениях. Поэтому скоростные упражнения и включены в программы физической подготовки.

Результативность опыта будет отслеживаться ежегодно в течение трех лет посредством исходного (контрольное тестирование), текущего (участие в соревнованиях различного уровня), итогового (выполнение контрольно-переводных требований) контроля.

Библиографический список

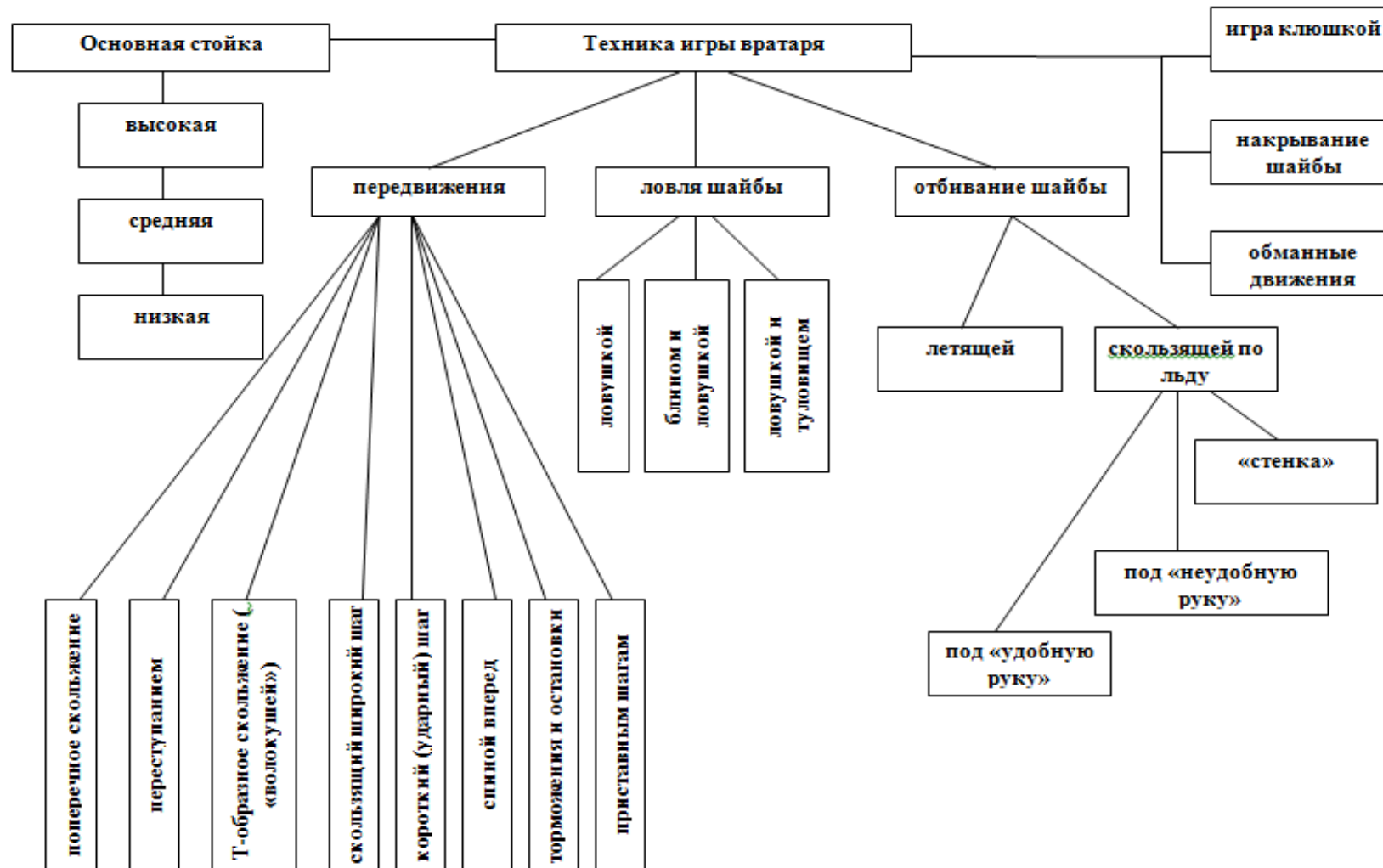
1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Парламентская газета», № 178-180, 14.12.2007.
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125» Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»// «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», № 15, 14.04.2014
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» // «Российская газета», № 279, 11.12.2013
4. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
5. Гончаренко В.И. Влияние программы физической подготовки высококвалифицированных хоккеисток (нападающих) на показатели соревновательной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1 (45). С. 48-54.
6. Ивочкин В.В., Никитушкин, В.Г., Гончарова, Г.А. Комплексный контроль в системе подготовки юных спортсменов: Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 11. - С. 50-52.
7. Завальнюк В.Д. Организационно-методические аспекты совершенствования современной системы хоккея на льду. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 3. - С. 32-28.

8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасева. М.: ФиС, 1991. - 543 с.
9. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
10. Зимкин Н.В. Физиология человека // Физкультура и спорт. 2001. - 496 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во «Физическая культура», 2005. - 532 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: ФиС, 1991. - 543 с.
13. Милевская Н.А., Галимов Г.Я. Методика обучения игре в хоккей с мячом спортсменов начальной подготовки. Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13-1. - С. 133-135.
14. Плотников В.В. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 5. С. 81-84.
15. Никонов Ю.В. - Игра и подготовка хоккейного вратаря. «Полымя», Минск .2003. – 138 с.
16. Никонов Ю.В. Хоккей: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов; Министерство спорта и туризма. – Минск.: [б.и.], 2001. – 94 с
17. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
18. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие [Текст] / Л. А. Семенов — М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.

19. Тарасов А.В. Хоккей без тайн / А.В. Тарасов. - М.: Молодая гвардия, 1988. - 269 с.
20. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
21. Филатов В.В. Мотивы выбора занятий хоккеем на предварительном этапе подготовки. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). - С. 216-219.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.
23. Хоккей: Малая энциклопедия спорта / сост. А. М. Брусованский, Ю.С. Лукашин, Д.Л. Рыжков. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 686 с
24. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.
25. Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия / А.В. Краснобельмов; худож. Ю. А. Станишевский. - М.: Астрель, АСТ. 2003. - 397 с.

Приложение

Приложение 1



Приложение 2

