

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы технических приемов в хоккее	5
1.1. Техническая и психологическая подготовка вратаря в хоккее.....	5
1.2. Технические приемы вратаря в хоккее.....	12
Глава 2. Организация и методы исследования	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследований.....	30
Глава 3. Результаты исследования	33
Выводы	42
Заключение	44
Библиографический список	45
Приложения	47

Введение

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что хоккей не стоит на месте и постоянно прогрессирует. Совершенствуются технологии, вследствие чего растут скорости игры. Техничко-тактическая подготовка вратаря в связи с этим должна соответствовать изменениям.

В последние годы выступления сборных команд России по хоккею с шайбой на международном уровне позволяют говорить о наличии серьезных проблем в отечественном хоккее. Одна из них технико-тактическая подготовка игроков, любого уровня и любых возрастов. В том числе и подготовка вратарей.

От канадцев пошло выражение «вратарь – половина команды» [20, с 4]. В хоккейной команде он занимает особое положение и является центральной фигурой. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал голкипера и как он реализует свои технические возможности в сложных условиях игры. Успешная игра голкипера побуждает партнеров к атакующим действиям на площадке, к проявлению инициативы и творчества, вселяет в них уверенность. Слабая игра вратаря вносит хаотичность в действия партнеров и нервозность, а это, как правило, приводит к поражению команды.

Научная значимость заключается в том, что в работе достаточно подробно исследовались игры вратарей и их технические приемы. Были выявлены наиболее эффективные технические приемы и проанализировано их выполнение. Тем самым можно внести изменения в теорию подготовки, которая будет наиболее эффективной.

Объект исследования – технические приемы вратарей в хоккее.

Предмет исследования: эффективность технических приемов вратарей.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные технические приемы.

Гипотеза – вратарь использует большое количество технических приемов, эффективность которых различна. Исследование позволит выявить наиболее значимые и рекомендовать их для обязательного обучения подрастающих вратарей.

В соответствии с намеченной целью в работе решались следующие **задачи**:

- 1- Провести анализ научно-методической литературы;
- 2- Определить перечень технических приемов игры вратарей;
- 3- Выявить эффективность применения технических приемов игры вратарей, в зависимости от:
 - а) стороны атаки;
 - б) стойки вратаря;
- 4- Определить группу основных технических приемов для обязательного обучения вратарей.

Практическая значимость работы в результатах исследования, по которым можно дать рекомендации тренерам обучать вратарей в первую очередь наиболее надежным приемам, в том числе и вратарей юного возраста. Тем самым повысить уровень игры Российских вратарей с раннего возраста.

Работа состоит из введения, трех основных глав, вывода, заключения, библиографического списка и приложения.

Глава 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, с 112]. От его деятельности во многом зависит результат игры команды [12, с 110]. 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, с 4].

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. Этих 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, с 113]. 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, с 5].

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, с 11]. 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, с 20]. 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, с 46]. 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, с 47]. 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, с 13]. 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, с 47]. 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, с 12]. 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, с 113], 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, с 15], 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 выбрать 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.

Перека́т также является одним из технических приемов. Перека́т делается по диагонали вратарской зоны, что бы как можно быстрее закрыть дальний угол ворот, после чего делается тормоз. Если игрок, которому отдадут 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 двигается 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, с 25]. 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, с 9]. 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, с 10].

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, с 3]. 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 (блокером). Блин или блокер вратаря – основной элемент натальной экипировки, который обеспечивает надежную защиту кистей и позволяет удерживать клюшку [34, с 4].

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 блокировать 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, перекрывается 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, сев 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.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Были исследованы показатели 9 вратарей Высшей Хоккейной Лиги, сыгранных в сезоне 2015-16г (Приложение № 1). По 4 игры каждого вратаря.

Проводился анализ официальных статистических отчетов по каждой из 36 игр, с целью сбора информации по количеству минут проведенных на льду вратарем, количеству пропущенных шайб и количеству бросков, нанесенных соперником. Данные приведены в таблице 1.

Рассмотрим на примере игры ХК Ростов (Ростов) – ХК ЦСК ВВС (Самара).

ХК Ростов (Ростов) – ХК ЦСК ВВС (Самара)

1 - 2

Таблица 1

Статистика вратаря за игру

МИН	ПШ	Бр	КН	% отб. ш	Г	А	ШТР
60	1	40	1.0	97	0	0	0

МИН – минут на льду;

ПШ – пропущенные шайбы;

Бр – броски;

КН – коэффициент надежности;

% отб. ш – процент отбитых шайб;

Г – гол;

А – голевых передач;

ШТР – штрафные минуты.

Далее были проанализированы технические записи тренеров (карты бросков), которые показывают количество бросков, откуда наносились броски, с какой точки были пропущены шайбы, а также количество бросков и пропущенных шайб, относительно стороны атаки.

1 период:

ХК Ростов

ХК ЦСК ВВС

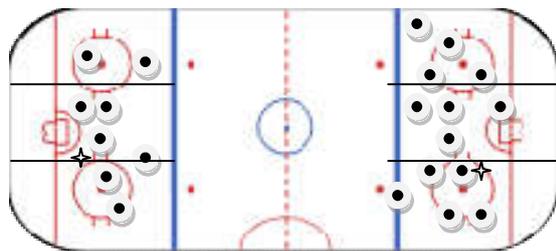


Рис. 1. Карта бросков 1 период

Количество бросков:

ХК ЦСК ВВС 9

ХК Ростов 14

2 период:

ХК ЦСК ВВС

ХК Ростов

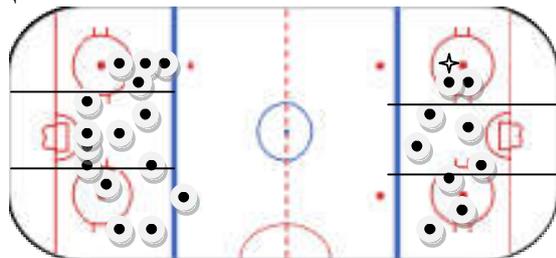


Рис. 2. Карта бросков 2 период

Количество бросков:

ХК ЦСК ВВС 10

ХК Ростов 15

3 период:

ХК Ростов

ХК ЦСК ВВС

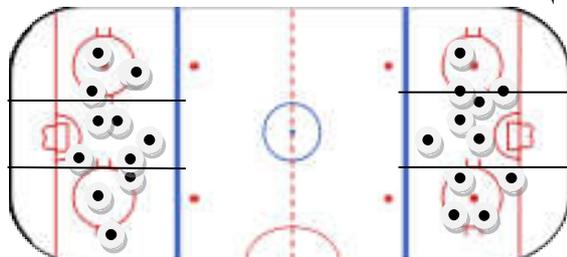


Рис. 3. Карта бросков 3 период

Количество бросков:

ХК ЦСК ВВС 11

ХК Ростов 11

- - броски в створ ворот;
- ✦ - пропущенные шайбы.

Под каждой картой бросков тренер делает дополнительные отметки опасных моментов и пропущенных шайб. Они также были изучены в работе. В этих отметках указывается, при каком техническом приеме были сделаны броски и пропущенные шайбы. Они выглядят следующим образом:

Ошибки при пропущенной шайбе:

Неправильно применен технический прием «краб». При броске, сидя на коленях, была оторвана левая нога ото льда.

Правильные действия: сидя в «крабе» оба колена должны быть прижаты ко льду, руки впереди.

Также дополнительные отметки тренер формирует в виде таблицы (таблица 2).

Таблица 2

Дополнительные отметки

Игра клюшкой	+ + - + + + + +
Ведение игры	+ + - +
Чувство шайбы	+ + - + +
Выручил – не выручил	+ + + + + + + - + + + + + +

На основании этих материалов были сформированы статистические данные, которые показывают количество проведенных минут на льду, количество пропущенных шайб и бросков относительно общего результата игры. Данные приведены в таблице 3.

Таблица 3

Статистические данные

	Игры	Минут на льду всего	Минут на льду в среднем за игру	Пропущенные шайбы всего	Пропущенные шайбы в среднем за игру	Броски в среднем за игру	Броски всего
Победные	12	700	58	15	1,25	27	324
Ничья	12	761	63	28	2,2	35	420
Проигранные	12	651	54	38	3,5	32	384
Все игры	36	2112	58	81	2,3	31	1128

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы, источников массового использования (СМИ, интернет порталы), официально-статистические данные и отчеты тренеров.
- 2) Методом наблюдения и видеомониторинга фиксировались технические приемы вратарей.

В 36 играх был пропущен 81 гол. Каждая пропущенная шайба – это неправильное выполнение технического приема. В играх вратарей было рассмотрено 7 основных технических приемов:

- ✓ Выбор позиции – неправильное выполнение технического приема заключалось в том, что во время броска вратарь находился на линии ворот, таким образом, была открыта большая часть ворот. А также катился вперед на коньках в момент броска соперника.

- ✓ «краб». Основной ошибкой технического приема было отрывание колена ото льда, во время броска соперника.
- ✓ Игра при закрытом обзоре – вратарь не искал момент броска.
- ✓ Подстроение к шайбе. Вратарь не находился по центру ворот, при этом корпус был не перпендикулярно к шайбе.
- ✓ Отбивание шайбы блином.
- ✓ Ловля шайбы ловушкой.
- ✓ Перекат при передаче. Длинное передвижение вратаря на щитках было сделано в неправильное место вратарской зоны относительно атакующего игрока с шайбой.

3) Метод математической статистики.

В работе были использованы формулы, для вычисления эффективности применения технических приемов вратарей.

Проводился расчет эффективности использования технических приемов вратарей во всех играх. Вычислялся, следующим образом, количество пропущенных голов при определенном техническом приеме, умноженное на 100%, к общему количеству пропущенных голов. И из 100 вычитаем полученный результат.

$$\text{Эф-ть исп. тех. приемов во всех играх} = 100 - (\text{ПШ при опред. тех. приеме} * 100\% / \text{ПШ}); \quad (\text{а})$$

Вычислялась эффективность использования технических приемов в победных играх, в проигранных и в ничейных играх. Количество пропущенных голов при определенном техническом приеме относительно результата игры (проигранных, победных или ничейных), умноженное на 100%, к общему количеству пропущенных голов за определенные игры (победные, ничейные или проигранные). И вычитаем полученный результат из 100.

$$\text{Эф-ть исп. тех. приемов в опред. играх} = 100 - (\text{ПШ при опред. тех. приеме в опред. играх} * 100\% / \text{ПШ при опред. игре}); \quad (\text{б})$$

Эффективность использования технических приемов в зависимости от стороны атаки высчитывался, следующим образом, количество пропущенных голов при определенном техническом приеме, в зависимости от стороны атаки умноженное на 100%, к общему количеству пропущенных голов также в зависимости от стороны атаки. И из 100 вычитаем полученный результат.

Эф-ть исп. тех. приемов со стороны атаки = $100 - (\text{ПШ при опред. тех. приеме со стороны атаки} * 100\% / \text{ПШ})$; (в)

Эффективность использования рассчитывался, следующим образом, отбитые шайбы к числу бросков и умноженное на 100%.

Эф-ть использования = $\text{отбитые шайбы} / \text{броски} * 100\%$; (г)

Глава 3. Результаты исследования

В первую очередь, было высчитано процентное соотношение эффективности использования технических приемов во всех играх. По формуле (а). Результаты расчетов эффективности использования технических приемов вратарей, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Эффективность использования технических приемов вратарей в хоккее

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	5	93,8
Ловля шайбы ловушкой	5	93,8
Перекаат при передаче	17	79

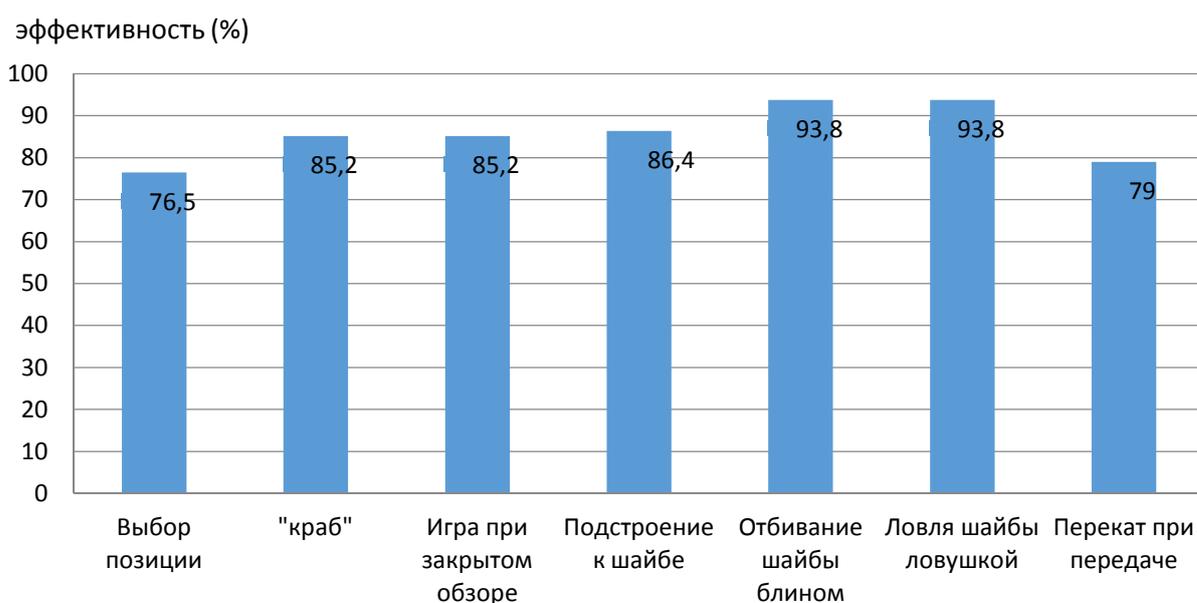


Рис 4. Эффективность использования технических приемов

По рисунку 4 видно, что более эффективно были применены технические приемы – «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой» на них приходится 93,8%. Наименее эффективно были применены «выбор позиции» – 76,5% и «перекат при передаче» – 79%.

Далее проводился расчет ошибок при использовании технических приемов вратарей в зависимости от результата игр (таблица 5).

Таблица 5

Взаимосвязь ошибок при использовании технических приемов с общим результатом команды

Технические приемы	Количество ошибок			
	победные	ничья	проигранные	все игры
Выбор позиции	4	5	10	19
«Краб»	3	5	4	12
Игра при закрытом обзоре	3	2	7	12
Подстроение к шайбе	2	5	4	11
Отбивание шайбы блином	0	2	3	5
Ловля шайбы ловушкой	0	2	3	5
Перекат при передаче	3	7	7	17
Всего	15	28	38	81

Затем рассчитывалась эффективность использования технических приемов в победных, в проигранных и в ничейных играх. Тем самым можно увидеть взаимосвязь эффективности. Для расчета эффективности брали данные из таблицы 5. Высчитывали по формуле (б). Данные приведены в таблице 6.

Таблица 6

Взаимосвязь эффективности использования технических приемов вратарей с общим результатом игры.

№	Технические приемы	Эффективность использования технических приемов (%)		
		Победа	Ничья	Поражение
1	Выбор позиции	73,3	82,2	73,7
2	«Краб»	80	82,2	89,5
3	Игра при закрытом обзоре	80	92,8	81,6
4	Подстроение к шайбе	86,7	82,2	89,5
5	Отбивание шайбы блином	100	92,8	92,1
6	Ловля шайбы ловушкой	100	92,8	92,1
7	Перекаат при передаче	80	75	81,6

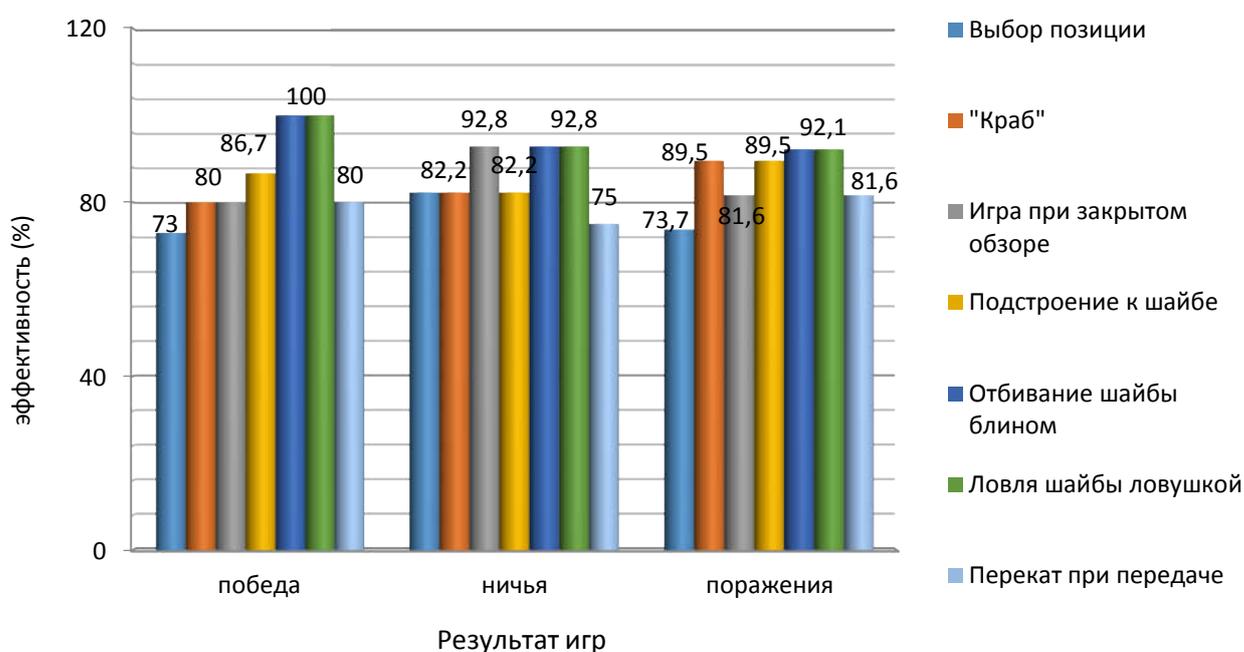


Рис 5. Взаимосвязь эффективности в проигранных, победных и ничейных играх.

Таблица 6 показывает процентное соотношение эффективности применения технических приемов при победных, проигранных и ничейных играх. В победных играх эффективно применены были приемы: «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой», при использовании этих приемов было допущено меньшее количество ошибок, что составило 100% результат. И менее эффективным был применен «выбор позиции» – 70%.

В играх, которые были сыграны в ничью и судьба матча решалась в дополнительных 5 минутах или в серии послематчевых бросков (буллитов) самыми эффективными оказались приемы «игра при закрытом обзоре», «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой» – 92,8%. Менее эффективными оказались «перекат при передаче» на его долю пришлось 75%.

В проигранных играх картина меняется. Высокой эффективностью обладают «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой» - 92,1%. И также самой низкой эффективностью, как и в победных играх, обладает «выбор позиции» – 73,7%.

Далее проводился расчет ошибок при использовании технических приемов вратарей в зависимости от стороны атаки (таблица 7).

Таблица 7

Количество пропущенных шайб справа, слева и по центру во всех играх.

Технические приемы	Пропущенные шайбы		
	Справа	По центру	Слева
Выбор позиции	3	14	2
«краб»	1	9	3
Игра при закрытом обзоре	3	6	4

Продолжение таблицы 7

Подстроение к шайбе	1	4	4
Отбивание шайбы блином	3	2	1
Ловля шайбы ловушкой	1	2	3
Перекаат при передаче	6	1	8
Всего	18	38	25

Была рассчитана взаимосвязь эффективности использования технических приемов вратарей в зависимости от стороны атаки. Данные были взяты из таблицы 7. Расчет по формуле (в). Расчеты приведены в таблице 8.

Таблица 8

Взаимосвязь эффективности использования технических приемов в зависимости от стороны атаки.

№	Технические приемы	Эффективность использования технических приемов (%)		
		Справа	По центру	Слева
1	Выбор позиции	83,3	63,2	92
2	«краб»	94,4	76,3	88
3	Игра при закрытом обзоре	83,3	84,2	84
4	Подстроение к шайбе	94,4	89,5	84
5	Отбивание шайбы блином	83,3	94,7	96
6	Ловля шайбы ловушкой	94,4	94,7	88
7	Перекаат при передаче	66,7	97,4	68

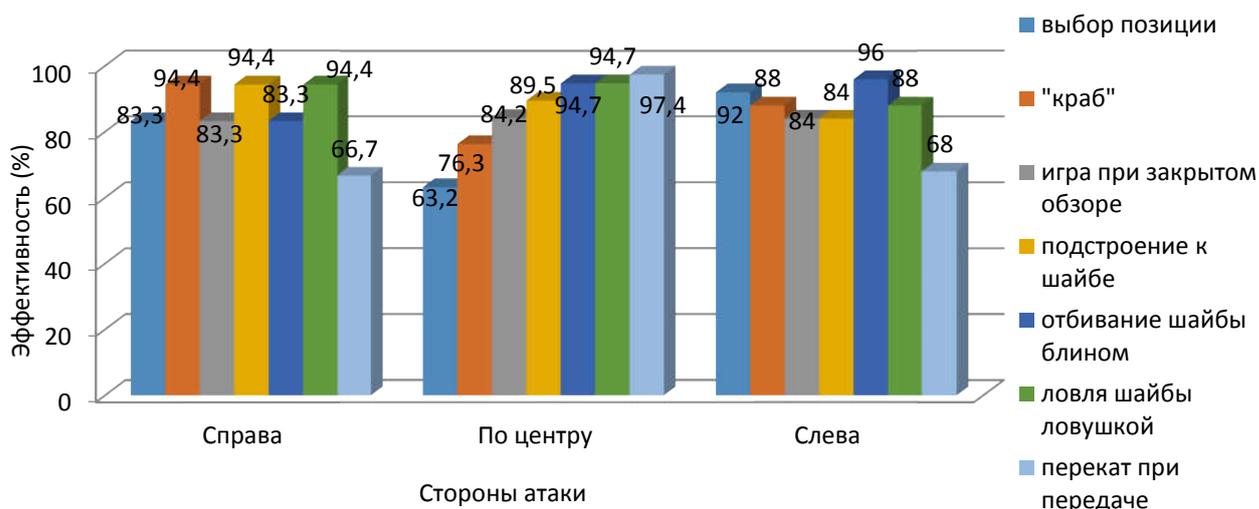


Рис 9. Взаимосвязь эффективности использования приемов в зависимости от стороны атаки.

Рисунок 9 показывает, что при атаках справа наиболее эффективными оказались приемы: «кранб», «подстроение к шайбе» и «ловля шайбы ловушкой» – 94,4% эффективности. Слабую эффективность имеет прием «перекат при передаче», который составил всего 66,7%.

По центру ситуация меняется следующим образом, самым эффективным оказался «перекат при передаче» – 97,4%. И самым не эффективным в использовании прием – «выбор позиции», на его долю пришлось 63,2%.

При бросках слева больше всего было пропущенных голов при неправильном выполнении «переката при передаче» – 68%. С высокой эффективностью использования технического приема оказался «отбивание шайбы блином», с эффективностью 96%.

Таким образом, можно сделать вывод, что на результат игр можно повлиять при более эффективном использовании технического приема «выбор позиции» относительно стороны атаки по центру. Также повысив эффективность технического приема «перекат при передаче» относительно стороны атаки справа и слева, позволит одерживать победы и не доводить игры до ничейного результата.

Было также проанализировано выполнение технических приемов в играх. И были выявлены несколько способов их выполнения.

Выполнение таких технических приемов, как «ловля шайбы ловушкой» и «отбивание шайбы блином» выполнялись двумя способами.

- 1 Способ - Руки выводились вперед на шайбу;
- 2 Способ - Руки были прижаты к корпусу.

Рассчитывалась эффективность использования технического приема «ловля шайбы ловушкой» двумя способами выполнения. Расчет по формуле (г).

Таблица 9

Эффективность использования технического приема «ловля шайбы ловушкой» двумя способами выполнения

	Броски	Пропущенные шайбы	Отбитые шайбы	Эффективность использования (%)
1 Способ	17	1	16	94,1
2 Способ	24	4	20	83,3
Всего	41	5	36	

Из таблицы 9 видно, что первый способ выполнения технического приема «ловля шайбы ловушкой» составил 94,1% эффективности, а второй способ 83,3%.

Далее выполнялся расчет эффективности использования технического приема «отбивание шайбы блином» двумя способами выполнения. Применялась формула (г).

Таблица 10

Эффективность использования технического приема «отбивание шайбы блином» двумя способами выполнения

	Броски	Пропущенные шайбы	Отбитые шайбы	Эффективность использования (%)
1 Способ	14	0	14	100
2 Способ	22	5	17	77,2
Всего	36	5	31	

Таблица 10 показывает, что выполнение приема «отбивание шайбы блином» первым способом имеет 100%, а вторым способом 77,2%.

По данным расчетов видно, что эффективность использования «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой» первым способом выполнения наиболее высокая. Так как при выдвигании рук вперед на шайбу сокращается угол обстрела.

Выполнение технического приема «перекат при передаче» также выполнялся двумя способами:

1 способ - вытянуть руку на шайбу, одновременно с поворотом корпуса и совершить перекат за рукой

2 способ - совершается перекат, руки расположены у корпуса

Также была рассчитана эффективность использования технического приема «перекат при передаче» двумя способами выполнения, используя формулу (г).

Таблица 11

Эффективность использования технического приема «перекат при передаче» двумя способами

	Броски	Пропущенные шайбы	Отбитые шайбы	Эффективность использования (%)
1 Способ	28	3	25	89,2

Продолжение таблицы 11

2 Способ	40	14	26	65
Всего	68	17	51	

По таблице 11 видно, что первый способ выполнения технического приема «перекат при передаче» более эффективен – 89,2%. При выполнении этого приема рука перекрывает часть ворот, тем самым уже сокращая угол обстрела и создавая помеху атакующему игроку, и далее доигрывается момент в зависимости от того в каком направлении будет следовать шайба.

А так как выше проведенные исследования показали, что со стороны атаки технический прием «перекат при передаче» показал низкую эффективность справа и слева. Тогда можно сделать вывод, что первый способ выполнения этого приема значительно увеличит эффективность использования этого приема.

Выводы

В результате проведенного анализа, можно сделать следующие выводы:

- 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.
- 2) 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;
- ✓ перекат при передаче.

- 3) А. При атаке справа – наиболее эффективны технические приемы: «краб», «подстроение к шайбе», «ловля шайбы ловушкой», а наименее эффективен «перекат при передаче».

При атаке по центру – наиболее эффективен «перекат при передаче», а наименее эффективен «выбор позиции».

При атаке слева – наиболее эффективен «отбивание шайбы блином», наименее эффективен «перекат при передаче».

Б. По технике выполнения технических приемов также можно отметить, что выполнение приемов «ловля шайбы ловушкой», «отбивание шайбы блином» и «перекат при передаче» нужно

выполнять способами, изученными выше. И они также при новой методике становятся еще более эффективными.

- 4) В результате исследований видно, что самыми эффективными техническими приемами стали «отбивание шайбы блином» и «ловля шайбы ловушкой». Следовательно, в методике по подготовке вратарей, прежде всего, нужно обучать этим техническим приемам.

Расчеты показывают, что самой низкой эффективностью обладают такие технические приемы, как «выбор позиции» и «перекат при передаче». Уделив большее внимание в методике по подготовке вратарей: поработав над ними на тренировках, исправив ошибки и наработав правильный навык можно значительно повысить уровень технико-тактической подготовки вратарей в России.

Тем самым, можно сказать, что имеются проблемы эффективности использования технических приемов вратарями и проблемы их выполнения. А это напрямую связано с подготовкой вратарей. Таким образом, можно внести коррективы в базовую методику подготовки вратарей в Российском хоккее, увеличив их уровень игры.

Заключение

Актуальность проблемы нашего исследования связана с тем, что в последнее время имеются серьезные проблемы в отечественном хоккее. Результаты выступлений сборных команд России по хоккею с шайбой на международном уровне последние годы не столь высоки для нашей страны.

Одной из проблем, является технико-тактическая подготовка игроков, любых возрастов и любого уровня. Хоккей постоянно прогрессирует, тем самым совершенствуются технологии, следовательно, растут скорости игры. Техничко-тактическая подготовка вратаря в хоккее в связи с этим должна совершенствоваться.

Высокая эффективность использования технических приемов вратарями это неотъемлемая часть технико-тактической подготовки, которая занимает значимое место в хоккее. Это обусловлено тем, что чем выше эффективность применения технических приемов, тем менее ошибочна игра вратаря и соответственно выше результат команды.

В ходе исследований, были выявлены наиболее эффективные технические приемы вратарей, которым следует обучать детей в детско-юношеском хоккее. А также обучать всем рассмотренным техническим приемам, но при этом, обращая внимание на правильность их выполнения, в зависимости от того, какие условия диктует игровая ситуация.

С помощью исследований можно внести изменения в базовую методику подготовки вратарей, которая будет эффективной. И тем самым внести вклад в развитие отечественного хоккея.

Библиографический список

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: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – с. 105.
5. Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия: Том 2 – Москва: Terra-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. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры, 2008. – с. 8.
9. Джесси Рассел. Хоккей. – Санкт-Петербург, 2012. – с. 11 – 12.
10. Джесси Рассел. Хоккей с шайбой. – Санкт-Петербург, 2013. – с. 5 – 8.
11. Джесси Рассел. Хоккей с шайбой. – Санкт-Петербург, 2012. – с. 14.
12. Житник Н.И. – Хоккеист, 2009. – с. 110 – 113.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2004. – с. 9 – 10.
14. 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.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Спб., 2006. – с. 28.
16. Карандин Ю. Хоккейные параллели, 2010. – с. 15.

17. Крутских В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного этапа. Диссертация кандидата педагогических наук. Москва, 2002. – с. 7 - 8.
18. Кукушкин В.В. НХЛ. – Москва, 2007. – с. 6, 8 – 9.
19. Кукушкин В.В. – Стенка на стенку. Хоккейное противостояние, 2009. – с. 12.
20. Кукушкин В.В. – Это – наша игра!, 2009. – с. 4 – 5.
21. Малов В.И. 100 великих хоккеистов. – Москва, 2013. – с. 15.
22. Научно-теоретический журнал: «ученые записки», 2011. – с. 5.
23. ОЛМА Медиа Групп. – Большая энциклопедия спорта, 2008. – с. 56.
24. Павлов С.Е. – Секреты подготовки хоккеиста, 2008. – с. 9, 46 – 47.
25. Петров А.Д. – Тайны советского хоккея, 2010. – с. 20.
26. Рабинер Игорь. – Хоккейное безумие, 2008. – с. 23.
27. 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.
28. Сухов В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру. – Санкт-Петербург, 2013. – с. 4.
29. Тарасов А.В. – Хоккей. Родоначальники и новички, 2014. – с. 11 – 13.
30. Тернавский А.В. Педагогические условия реализации гуманистической направленности подготовки хоккеистов в спорте высших достижений. Автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Москва 2008. – с. 7 – 9.
31. Твист Питер. – Хоккей: теория и практика, 2005. – с. 35.
32. Хоккей СССР 2014 – Hockey. – с. 12.
33. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. – Москва, 2009. – с. 10 – 11.
34. Яременко Н. Хоккей. Наши. – Москва, 2013. – с. 3 – 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Статистика 9 вратарей Первенства ВХЛ за сезон 2015/16

№	ИГРОК	КЛУБ	И	МИН	КН	ПШ	И"О"	В	П	ШТР	А
1	Павел Болсуновский	Славутич	15	853	1,4	20	6	11	3	8	0
2	Махаил Михайлов	Ростов	25	1348	2,1	48	3	18	7	2	0
3	Сергей Завьялов	ЦСК ВВС	25	1414	2,2	51	2	14	11	33	3
4	Леонид Монетчиков	Славутич	25	1357	2,2	50	3	19	6	0	0
5	Никита Скатов	ЦСК ВВС	27	1304	2,3	50	3	10	16	4	1
6	Денис Мотошин	Мордовия	37	2071	2,3	80	5	21	15	2	2
7	Руслан Ризаев	Ям. Стерхи	26	1202	2,6	52	1	15	11	8	0
8	Максим Проничев	Ростов	24	1284	2,6	56	0	13	11	2	0
9	Михаил Шпаков	Славутич	15	824	2,7	37	0	10	5	0	0

КЛУБ – название команды, за которую играл игрок;

И – количество игр за сезон;

МИН – количество минут проведенных на поле;

КН – коэффициент надежности;

ПШ – пропущенные шайбы;

И"О" – сухих матчей;

В – выигрыши;

П – поражения;

ШТР – штрафные минуты;

А – голевые передачи.