**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа №1»**

**Методическое пособие**

**Тема:** **«МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ**

**ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ НА НАЧАЛЬНОМ**

**ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ».**

**Автор-составитель**

**тренер-преподаватель**

**Прохоренко Алексей Николаевич**

**г. Прокопьевск**

**2025 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………………. 3

ГЛАВА 1. Требования к современным вратарям по хоккею на начальном этапе

спортивной подготовки ……………………………………………………………….4

1.1 Современная модель вратаря………………………………………………………4

1.2 Модель вратаря 7-10 лет…………………………………………………………....5

1.3 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-10лет……8

1.4 Двигательные способности вратаря 7-10 лет………………………………………9

2.ТЕХНОЛОГИИВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ВРАТАРЕЙ ПО ХОККЕЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ…………...13

2.1 Технология воспитания скоростно-силовых способностей вратаря 7-10лет……13

2.2 Технология воспитания способности выполнять движения с большой

амплитудой………………………………………………………………………………18

2.3 Технология воспитания координационных способностей вратаря 7-10лет……..19

ВЫВОДЫ…………………………………………………………………………………23

**Введение.**

В современном хоккее вратарь является одной из важнейших фигур в команде. Уверенная игра вратаря на последнем рубеже может противостоять более сильной технико-тактической команде и наоборот, ошибка вратаря может стоить медалей. В истории хоккея вратарь становиться гораздо больше, чем полкоманды. Правильный подход к процессу подготовки может обеспечить команду в будущем надежной опорой в обороне. Некоторые специалисты предлагают придерживаться Скандинавской модели подготовки вратарей, так как вратари из Швеции и Финляндии в буквальном смысле завоевывают мировой вратарский рынок. Кто-то придерживается Чешской модели, но в России есть своя школа подготовки хоккейных вратарей. Дело в том, что в Швеции существует единая система подготовки вратарей. При переходе от тренера к тренеру не происходит переучивания, никто не спорит, как правильно держать клюшку, выполнять то или иное техническое действие. В подготовке вратарей это особенно важно, т. к. переучивание вратаря сказывается на психологии и результатах.

Главное в подготовке — это, прежде всего, школа техники движений, а уже потом физическая и тактическая подготовки. В России даже перед детьми ставят задачи выигрывать все и вся, от чего страдает процесс обучения. На начальном этапе обучения детям вдалбливают информацию на уровне команд мастеров, пытаются обучить всему сразу. Кроме того, сегодня вратари играют совершенно по-другому в отличие от того, что было 10 лет назад. Раньше каждый вратарь имел свой неповторимый стиль, который вписывался в ряд стандартных движений: голкиперы иногда падали на колени, могли лежать на боку и ловить шайбу как в футболе, например, голкипер Доминик Гашек.

Подготовка вратаря — это сложный многолетний процесс, в котором участвует огромное количество человек и различных ресурсов. Роль тренера в нем крайне важна, он должен быть снабжен современными знаниями и методиками, чтобы не проработать несколько лет впустую. Поэтому современные технологии обучения или воспитания двигательных способностей должна строится с учетом техники движений вратаря, учитывая возрастные особенности ребенка. С учетом тех действий, которыми может и должен овладеть ребенок. Надо учитывать, что шайба летит быстрее, чем реакция вратаря, поэтому надо уметь читать игру, чтобы читать игру нужно широкое поле зрение и умения поддерживать высокую концентрацию, а это работа зрительного, двигательного анализаторов, работа центрально нервной системы.

Вратарю необходимо быстро перемещаться во всех направлениях и желательно по кратчайшей траектории, нужно не только быстро переместиться, но и скоординировать работу всего тела для принятий стойки и поймать или отбить шайбу и т.д. Арсенал технических действий вратаря велик. Поэтому технологии воспитания двигательных способностей в хоккее на этапе начальной спортивной подготовки вратаря должны осуществлять физкультурно-оздоровительную направленность, разностороннюю физическую подг товку и овладение основам техники и тактики хоккея. С этой целью используют широкий круг средств общей физической и специальной подготовок с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости, так как этап начальной подготовки 7-10 лет является сенситивным периодом для развития указанных выше двигательных способностей. Но при этом не стоит забывать про выносливость и силу.

В своей работе я рассматриваю особенности воспитания двигательных способностей хоккеистов 7-10 лет и предлагаем методику последовательности изучения и усложнения упражнений. Также направления, по которым следует работать тренеру при воспитании двигательных способностей.

**ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННЫМ ВРАТАРЯМ ПО**

**ХОККЕЮ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

* 1. **Современная модель вратаря.**

В современном хоккее современная технология подготовки вратарей основывается на исследованиях федерации хоккея Швеции. Первое – больше всего голов забивается низом. Соответственно при бросках чисто статистически необходимо перекрывать весь низ, и это избавит команду от 60-70% голов. Основой при ловле шайбы «сплит» - технический прием, которым пользовались достаточно давно. Если раньше вратарь отбивал скользящие шайбы, падая на одно колено и вытягивая вторую ногу вдоль ворот или даже вообще не падал, а отбивал как в футболе, то у шведов при сплите нет пространства между коленями, щитками и руками — это важное условие. Все та же статистика указывает на то, что вратари часто пропускали голы под руками и между ног, поэтому отсутствие дырок в этих местах резко сокращает количество возможных голов. Шведский сплит монолитен, а ноги выкручиваются гораздо сильнее, чтобы перекрывать как можно больше места.

Если раньше садились на колени, чтобы подстраховать клюшку при отбивании бросков низом, то шведы приняли решение использовать его при отбивании всех бросков. В первую очередь это связано с преимуществом при ловле шайбы. В положении на коленях легче ее фиксировать на себе: бросок, который мог бы попасть в щитки и отскочить, теперь ловится намертво. Также такое положение дает преимущество при игре на добивании.

Правильное положение перед броском в ближнем бою практически лишает шансов

нападающего на успех — бросать просто некуда. Если раньше вратари вставали для передвижения, открывая временно большую часть ворот, то сегодня для этого достаточно передвинуться на щитках. Чтобы успешно действовать против игроков соперника нужно хорошо использовать свое тело. Под каждый бросок нужно выкатываться на необходимую дистанцию. Именно сокращение угла обстрела позволяет повысить шансы вратаря на успех. Но чтобы подальше выкатываться, нужно хорошо владеть коньками, потому что шайба двигается быстро и в различных направлениях. Именно поэтому техника перемещения — это основа игры современного вратаря. Если он коряво отбивает перед собой, то защитники почти всегда исправят ситуацию, но если он не успевает занять нужную позицию перед броском - это гол.

Следующий важный момент — это так называемый «прямой бросок». Прямым броском мы называем тот, который выполнен без рикошетов и серьезных помех перед вратарем. В 95% случаях прямой бросок должен быть отбит. Первая обязанность вратаря — брать любой бросок, который сделан без помех. Причем это не зависит от дистанции до ворот и угла атаки.

Изменилась манера отбивать шайбы. Раньше вратари падали на лед, чтобы накрыть шайбу, сегодня они это делают при каждом броске. С определенных дистанций (например, с «усов») на сильный и точный бросок невозможно среагировать. Задача в такой ситуации - просто перекрыть как можно больше места, именно для этого и существует сплит. Вратарь четко складывается, и шайба попадает в него. Голкипер может примерно предугадать, куда будет бросать нападающий, в какой угол на какой высоте, лишь заметив, насколько шайба отрывается ото льда, автоматически вскидывает руку на нужную высоту, потому что на тренировках он ловил такие шайбы десятки тысяч раз в упрощенных условиях.

Разобрав новые тенденции в игре голкиперов можно свести их в единый список: большой объем катания; ловля/отбивание всех прямых бросков; отбивание большинства бросков в положении сплита (баттерфляй, бабочка); контроль шайбы при отражении; игра, сидя в ближнем бою; игра клюшкой (ведение, передача, перехват, остановка, оставление, выброс шайбы).

**1.2Модель вратаря 7-10 лет.**

Подготовка спортивных резервов в хоккее ведется преимущественно в спортивных школах и предусматривает системность процесса обучения и тренировки по этапам:

1) этап начальной подготовки (возраст 7 — 10 лет);

2) этап начальной специализации;

3) этап углубленной специализации;

4) этап спортивного совершенствования.

Задачи, структура и содержание процесса подготовки юных хоккеистов на отдельных этапах определяются их возрастными особенностями и соответствующими нормативно-контрольными требованиями.

Подготовка хоккейных вратарей ведется по той же схеме. В своей деятельности тренер каждую тренировку должен держать в рамках системы, которую использует школа вратарей, должен забыть или минимизировать «стеночки», падения головой вперед, на

спину и отбивание лежа. Каждая тренировка должна быть максимально интересной, полезной и удерживать вратаря в правильном русле.

Если вратарь будет делать ненужные ему упражнения — это будет тормозить его развитие, т. к. в игре задействованы другие группы мышц и в другом режиме работы.

Голкипер должен хорошо выбирать позицию, иметь большой объем катания, чтобы не пропускать с прямого броска, уметь контролировать отскок шайбы, ловить ее и делать все это с минимальной затратой энергии.

Все действия вратаря диктуются условиями игры, и это самое сложное в работе вратарского тренера. Обучая игре внизу маленьких детей, мы временно приносим в жертву верхнюю часть ворот, чтобы выработать правильную технику. Мы знаем, с возрастом голов верхом будет все меньше из-за того, что вратарь растет. Это один из примеров так называемой работы на перспективу.

Необходимо уделять внимание: как вратарь двигается, правильно ли он это делает, как он ловит шайбы, куда отбивает, правильно ли держит клюшку при отбивании и т.д.

Подготовка вратаря на начальном этапе спортивной подготовки должна вестись по трем направлениям:

* Владеть техникой катания на коньках. При бросках с дальних дистанций голкипер выкатывается за пределы вратарской зоны. При входе противника в зону он всегда движется вместе с шайбой, занимая удобную позицию для отражения броска.
* Использование треугольных траекторий движения при этом всегда происходит разворот туловища под бросок.

Варианты перемещений вратаря: а) выкат от штанги в центр; б) выкат в край; в) короткий выкат в край в центр; в) движение в центр с края и вдоль ворот.

* Использование сплита при отбивании бросков, так как в основной стойке затруднительно контролировать отскок шайбы.

Проанализировав литературные источники, с прихожу к модели вратаря 7-10 лет, который должен владеть необходимыми двигательными и технико-тактическими действиями:

Основные технико-тактические действия:

1. Владеть техникой катания.

*Фронтальные движения* - «вперед-назад»:

а) движение лицом вперед:

-без отрыва лезвий ото льда;

-фонарик;

-«Т-образное» движение (открытое движение);

б) движение спиной вперед:

-без отрыва ног;

-фонарик.

*Боковые движения* - движение «влево-вправо» боком:

-«открытое» движение («Т-образное» движение);

-«закрытое» движение (боковой шаг).

При фронтальном выкате вперед без отрыва лезвий ото льда, движение выполняется пятками, а при движении спиной вперед, не отрывая лезвия ото льда, отталкиваемся носками, поэтому следует уделить внимание развитию межмышечной координации стоп (повороты на месте, в движении, упражнения на месте стоя и сидя и т.д.); при боковых движениях лучше использовать разновидности передвижений в ходьбе, например, приставные шаги с изменением положений стоп; в беге: челночный бег вперед-назад, вправо-

влево; в прыжках: разновидности прыжков вперед-назад, вправо-влево, прыжки с поворотами и со сменой ног.

1. Владеть техникой торможения.

Связующие движения: торможение; полукруг.

Для торможения и разворотов необходимо формировать быстроту остановки после движения, это достигается благодаря воспитанию скоростно-силовых способностей ног и стопы особенно. С этой целью лучше использовать варианты прыжков на двух и на одной ноге по различным фигурам, например, восьмерка в диагональном и прямом исполнении, челночный бег в косом и прямом направлениях, например, два приставных шага влево и резкий, быстрый прыжок вправо.

3. Владеть стойками вратаря.

*Основная стойка* -ноги согнуты на 110-120 градусов, коньки располагаются немного шире плеч, спина ровная и наклонена чуть вперед, ловушка развернута в сторону летящей шайбы и находится впереди голкипера, обе руки согнуты и выставлены вперед на уровне коленей, так чтобы блин не перекрывал щиток; клюшка находиться между ног и ставиться всей нижней гранью.

*Сплит* – это положение на щитках, когда вратарь сидит на коленях, сведя колени вместе, а пятки расположены как можно дальше друг от друга (колени сводятся друг к другу, щитки полностью лежат на внутренней стороне, нет пространства между коленями, щитками и руками, клюшка внизу, перед щитками). За рубежом этот прием называется «бабочка» («butterfly»-батерфляй).

*Стойка на одном колене* (полу-сплит, полу-бабочка) – эта стойка очень полезна, когда шайба находится в непосредственной близости с линией ворот.

Полу-сплит (полу-бабочка) – положение у штанги, обратный реверс, расположение клюшки стандартное или горизонтально на льду.

При принятии стоек вратарь должен сохранять перпендикулярное положение относительно вектора броска, это правило должно соблюдаться и при передвижениях.

4.Владеть техникой ловли и отбивания шайбы.

Для этого необходимо развивать координационные способности, связанные с метанием и ловлей мячей (в сплите). Для анализа игровой деятельности вратаря обычно выделяют несколько видов бросков. Чаще всего в практике учитывается, откуда был нанесен бросок и куда. Для обучения техническим действиям ловли более информативна классификация по высоте:

-броски низом (сюда входят скользящие шайбы и броски не выше

положенного на бок щитка);

-броски на средней высоте (от верхнего края положенного щитка до

шеи вратаря, сидящего в сплите);

-броски верхом (пространство выше плеч).

Но для конкретных тренировок чаще всего выделяют определенные рабочие зоны:

-броски под ловушку;

-броски под блин;

-броски в туловище (живот/грудь/плечи);

-броски низом (в угол / между ног).

Вратарь должен уметь в финале подготовительного этапа:

-выбирать правильную позицию (любое бросковое упражнение

основано на работе ног);

-все скользящие броски отбивать клюшкой в сплите. Сплит всегда

страхует клюшку;

-все броски под блин должны уходить в сторону;

-все броски в ловушку ловить сразу либо накрывать при отскоке;

-все броски в корпус ловить;

-в первую очередь исключать голы низом.

Естественно, все вышеперечисленные требования на 100% должны выполняться в идеальных условиях, т.е. вовремя строго регламентированных упражнений. В игре может допускаться технический брак, но вы должны стремиться к его исправлению.

5.Владеть техникой перемещения на щитках.

Техника перемещения на щитках включает в себя два элемента: «перекат» и «игра сидя». Перекат на щитках представляет собой двигательное действие, когда из положения основной стойки вратарь переходит в положение движущегося сплита, постепенно опуская колени на лед. Перекат относится к боковым движениям, и соответственно, его направление задается таким элементом катания, как полукруг. Поэтому взаимодействию этих двух элементов нужно уделять достаточное время, чтобы не получалось моментов, когда вратарь отражает броски оказываясь в полупозиции боком к шайбе.

Перекат - самый быстрый и самый эффективный для отражения бросков вид передвижения на щитках.

«Игра сидя» - это целый комплекс движений, позволяющий перемещаться вратарю в положении сплита, это очень сложное техническое действие, поэтому на начальном этапе ему уделяют очень мало времени.

Основные двигательные действия:

1Ловить предметы перед собой и на разных высотах (низкая, .средняя, высокая).

2.Быстрое, короткое перемещение во всех направлениях в стойке и на щитках и быстрая остановка после перемещений.

3.Быстро опускаться на колени, падать вперед, набок и быстро вставать в основную стойку вратаря.

4.Отбивать рукой, предплечьями и плечами, клюшкой.

5.Координировать работу рук, ног и всего тела при перемещениях, принятии стоек и ловле предметов. У вратаря руки и ноги всегда работаю отдельно друг от друга.

Основные ошибки вратаря:

- при перемещении использует руки, или опускает их на колени или щитки (данные ошибки возникают из-за неспособности детей терпеть статическую нагрузку или слабой координации рук и ног). Для развития силы рук лучше всего использовать передвижения в упорах на руках и лазанье по канату, особенно медленно опускаться для укрепления мышц локтевого;

- в основной стойке ноги выпрямлены и из-за высокой стойки клюшка только крюком касается льда (данные ошибки возникают из-за слабости мышц ног, особенно приводящих мышц, а также из-за слабой спины). Уделяя внимание искоренению этой ошибки, следует выполнять упражнения, не только развивающие силу, но и активную гибкость приводящих мышц ног (например, лежа на спине разводить и сводить ноги). Следует давать

передвижения в широкой стойке, в упоре присев на правой, левая прямая в сторону,

использовать танцевальные движения из гопака–это даст возможность быть более маневренным и быстро принять сплит.

- пытается отбить шайбу далеко оставляя ногу как в футболе;

- отворачиваться или закрывает глаза при ловле шайбы;

- не умеет ловить шайбу перед собой;

- не умеет быстро остановиться в нужной точке и принять правильную стойку при ловле шайбы;

- не умеет выбирать правильную позицию при атаке соперника;

- не может скоординировать работу рук и ног (при перемещениях использует работу рук и т.д.). Исправляя данную ошибку, следует выполнять упражнения используя симметричные и асимметричные движения рук и ног, желательно одновременно.

При воспитания двигательных способностей необходимо учитывать характер технико-тактических и основных двигательных действий при подборе упражнений для вратаря. А также давать разнообразные упражнений для обогащения двигательного опыта ребенка, но, чтобы они имели положительный перенос при обучение двигательным действиям голкипера. Кроме того, необходимо развивать способность «читать игру» и для этого следует больше давать подвижных и спортивных игр.

**1.3 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-10 лет.**

Опорно-двигательная система.

Только в 8-9 лет заканчивается формирование рельефа костей. От 7-ми до 10-ти лет длина тела увеличивается в среднем на 5 см в год. Поэтому большие физические нагрузки не должны его подавлять. Для детей этого периода свойственны короткие ноги и длинное тело. Из-за постоянных изменений пропорций тела, физическая и техническая подготовки должны превалировать на всех тренировках, т. к. дети могут становиться неуклюжими.

В 7-8 лет морфологические особенности таковы, что создают оптимальные условия для подвижности и увеличения объема движений, поэтому не упускайте возможность развить гибкость, координацию движений. Преобладают эластичные волокна, что создает предпосылки для более свободного растяжения. В 7-8 лет связь между силой мышц и подвижностью в суставах небольшая, но потом она увеличивается. Пронарно-супинарная

подвижность голени увеличивается до 10-11 лет, поэтому в это время лучше тянуть шпагат, сплит, увеличивая подвижность ног за счет растяжения коленных связок. С возрастом пассивная гибкость будет снижаться, так как связки будут крепнуть , а мышцы увеличиваться в размерах.

К 8 годам аппарат скелетных мышц и приобретает структуру, свойственную взрослому, но мышечно-связочный аппарат только готовиться к нагрузкам, которые предъявляются в хоккее. В детей на этапе начальной подготовки мышечная масса составляет 27 %, а у взрослого спортсмена 50%. Стопа заканчивает свое формирование к 10-12 годам, поэтому необходимо формировать своды стопы и учить катанию на коньках.

Нервная система. Анализаторы.

В нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Детям свойственно непроизвольное внимание.

Высшая нервная деятельность медленно вырабатывает некоторые условные рефлексы и динамические стереотипы. Если дети плохо усваивают информацию, значит они устали или еще маленькие. Поле зрения достигает уровня взрослого человека в 8 лет. Зрение играет важную роль в успешных действиях голкипера и главная задача – сохранить остроту зрения. Острота зрения детей повышается при различных подвижных или спортивных игр на 30 %.

Процесс созревания нервно-мышечных синапсов, которые улучшают проведение моторных команд, происходит до 11-12 лет. Точность выполненных движений самостоятельно будет ниже, чем если бы они выполняли эти движения под руководством тренера.

Игра вратаря требует взрывной скорости, которая напрямую зависит от работы белых мышечных волокон, которые завершают свое формирование к 14-15 годам. Поэтому не следует злоупотреблять работой над развитием скорости .

К 9 годам у детей завершается формирование представления об окружающем пространстве. С 10 лет управление произвольными движениями становится как у взрослых – более осознанным, поэтому у вратарей лучше нарабатывается «чувство ворот» при перемещениях и выкатах, которые должны заканчиваться резкой остановкой. Кроме того, лучше усваиваются методические замечания и поправки от тренера.

Энергообеспечение при физической работе. Кардиореспираторная система. Суточные энергозатраты учащихся обычных школ: 7-10 лет -2400 ккал. Эти энергозатраты связаны с дыханием, у детей клетки потребляют большее количество кислорода на килограмм тела - 6,0 мл/кг-мин, а у взрослых тот показатель 3-4 мл/кг-мин. У детей 7-10 лет такое большое потребление кислорода связано с более напряженной работой кардиореспираторной системы (усвоение кислорода из вдыхаемого воздуха), у детей данная система менее эффективна, чем у взрослого человека. Вратарская игра основана большей

частью на анаэробных нагрузках. Дети легче переносят нагрузку в аэробном режиме, чем в анаэробном. Из-за того, что кислорода детям нужно много, а система, его утилизирующая, не поспевает за обеспечением организма кислородом из-за возросшей физической нагрузки. нагрузка на организм приличная. В связи с этим ЧСС ребенка может достигать 240 уд/мин при интенсивной работе! Кроме того, игра в основной стойке требует и статической работы, а она в данном возрасте вызывает негативные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У детей отмечается резкое повышение давления, что ухудшает кровоснабжение. Как правило, ребенок инстинктивно перестает играть в стойке - опускает руки и выпрямляет ноги.

Поэтому требуются частые интервалы отдыха, а максимальное время работы в

анаэробном режиме 20 % от общего времени тренировки, которая должна длиться не более 60 минут, а лучше всего до 9 лет – 50 минут, а от 9 до 10 лет

60 минут. Но со временем аэробные возможности растут и достигают нормального уровня к 15 годам.

Эндокринная система.

Период от 7 до 11 лет в целом стабилен в гормональном плане, но следует помнить, что работа желез внутренней секреции связана с работой нервной системы и при избыточных нагрузках происходит угнетение центральной нервной системы, что влияет на

гормональный фон и развитие ребенка в целом. Необходимо помнить, что форсирование физических нагрузок недопустимо! Все упражнения должны отвечать возможностям возраста и индивидуальным особенностям. Ранняя спортивная специализация при неадекватности нагрузок может реально задержать рост и развитие ребенка, ограничить будущие спортивные достижения.

С учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7-10 лет, мы предлагаем воспитывать способность выполнять движения с большой амплитудой, скоростно-силовые и координационные способности, учитывая технико-тактические и двигательные движения в работе вратаря. А также развивать игровое мышление и воспитывать личностные качества: дисциплинированность и исполнительность.

**1.4 Двигательные способности вратаря 7-10 лет**

Хоккей относится к спорту поздней специализации, поэтому ребенок 8-9 лет должен заниматься хоккеем только 25% времени, остальные 75% посвящаются другим видам спорта и двигательной активности.

Если ребенок рано специализируется — это ограничивает его нормальное развитие. Он получает ограниченный набор навыков движений, что создает дисбаланс мускула туры и не раскрывает весь спортивный потенциал. Молодые спортсмены, которые занимаются разными видами спорта, получают меньше травм и дольше играют. Всесторонне развитые спортсмены имеют больше шансов на успех. Возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным периодом для выполнения движений с большой амплитудой, воспитания координационных и скоростно-силовых способностей.

Поэтому координационные способности очень важны для вратаря. Координационные способности подразделяются на три основные составляющие: базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика, меткость; и каждая из них имеет свой благоприятный период развития.

*Координация* - это сложное качество, имеющее самые многообразные связи с остальными двигательными способностями и двигательными навыками. Под координацией понимается способность правильно рационально двигаться, и способность оценивать и адекватно реагировать на окружающий мир. На проявление координационных способностей вратаря влияет информация: положение шайбы (зрительное восприятие: основной

раздражитель); положение других игроков (возможные и текущие тактические действия); собственное положение (положение рук, ног, клюшки в стойке, общее положение относительно ворот, относительно шайбы);ожидание действий (реакция на раздражитель +использование предыдущего опыта: бросок, передача);корректировка действий в соответствии с условиями.

Весь этот спектр информации постоянно меняется, и тело должно правильно на него реагировать. Но у детей 7-10 лет нервная система еще формируется, уравновешиваются процессы возбуждения и торможения, поэтому нужно по мере становления нервной

системы тренировать координационные способности, давая посильные упражнения и доступную для усвоения информацию.

С понятием ловкости и во многом связана координация. Координацию следует развивать всегда – с первого дня занятий и на протяжении всей спортивной карьеры как часть физических или технических тренировок. Главная задача упражнений на координацию –

развитие способности к сложным движениям и к двигательной импровизации, умение управлять неожиданно возникающими двигательными задачами. Координация - умение координировать свои движения, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия.

«Силовую координацию» - способность спортсмена исключительно тонко дифференцировать мышечные усилия различных величин и режимов. Проявление силовой ловкости связано с быстрым изменением ритма нервных импульсов, идущих к работающим

мышцам. Это требует высокой координации в деятельности нервных центров, подвижности и пластичности корковой системы, в результате чего возможны разнообразные переключения движений. Выделяются следующие координационные способности: способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки; способность быстро переключаться с одного движения на другое при изменении ситуации; способность выполнять сложно координационные движения. Таким образом, выстраивается последовательность общего процесса воспитания координационных способностей.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы. Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Учитывая направления воспитания координационных способностей, выявим основные задачи координационной подготовки. Во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться новым движениям; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для воспитания координационных способностей является так называемый «запас движений». Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте вратарь получил,

возможно, более всестороннюю двигательную подготовку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем научиться тонко координировать и специальные технические действия.

В хоккее координационные качества тесно взаимосвязаны с другими физическими качествами — быстротой и точностью сложных двигательных реакций; с проявлением взрывной силы и факторами, которые на нее влияют: внутримышечная и межмышечная координация, а также с гибкостью.

В качестве основных видов скоростных способностей различают: быстроту простой и сложной реакции; быстротувыполнения отдельных двигательных актов; быстроту проявления в темпе движений.

Исследованиями установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы. Это значит, что спортсмен, обладающий высокой скоростью двигательной реакции, совсем не обязательно должен быть быстр в выполнении отдельных двигательных актов и обладать высокой частотой движений.

Относительная независимость различных видов проявления скоростных способностей человека объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их

основе.

Скоростно-силовые способности обусловлены генотипом, поэтому в большей степени врожденные, чем тренируемые, так как зависят от лабильности нервной системы, подвижности нервных процессов, соотношении быстрых и медленных волокон, биоэнергетических особенностей мышц.

Скоростно-силовые способности сочетаются с проявлением динамической силы – силовая ловкость.

Разновидности проявления характеристик силы, выделяет взрывную силу, которая зависит от ряда факторов: 1) внутримышечная координация; 2) реактивность самой мышцы; 3) межмышечная координация; 4) биомеханические характеристики движения (длина плеч рычагов, величина углов), возможности включения в работу наиболее крупных мышечных групп и т.д. Где как мы видим, выделяет внутримышечную, межмышечную координации. Внутримышечная координация определяется частотой и силой эффекторной импульсации, поступающей от ЦНС, включением различного количества двигательных единиц и их синхронизацией. Межмышечная координация является существенным фактором проявления скоростно-силовых качеств в конкретном многосуставном движении, при этом особенно важна последовательность включения определенных мышечных групп и взаимосвязь мышц антагонистов.

Описывая виды проявления быстроты Савин выделяет их проявления: 1) быстрота простой и сложной реакции; 2) стартовая скорость; 3) дистанционная скорость; 4) быстрота тормозных движений; 5) быстрота выполнения технических приемов игры; 6) быстрота переключения от одного действия к другому. Где быстрота переключения с одного действия на другое напрямую связано с проявлением координационной способности –

корректировка действий в соответствии с меняющимися условиями.

Скоростно-силовых способностей вратаря: скорость однократных движений (выкат, торможение, разворот, сплит, отбивание руками); время двигательной реакции (реакция на броски, рикошеты); максимальный темп движений (действия в игровом отрезке).

Кроме того, в игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движения партнера и противника, движение шайбы, изменения игровой ситуации и т.д.). Поэтому большое значение имеет быстрота простой и особенно сложных двигательных реакций. В основном в 7-10 лет развивается скорость одиночного движения, в 10 лет уже быстрота сложных двигательных реакций. Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря. Неслучайно, что у вратарей высокие показатели зрительно-моторной реакции.

Исследованиями было установлено, что в хоккее скорость полета шайбы в бросках достигает свыше 50 м/с, это значит, что с расстояния до 10 м вратарь не успеет среагировать на шайбу. Однако очень часто вратарь точно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. И удается это ему не только благодаря правильному выбору позиции, но и за счет предугадывания направления полета шайбы. Такие реакции называются реакциями антиципации. Они в хоккее приобретают особо важное значение. Все виды реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей для занятия хоккеем, где наряду с оценкой других качеств нужно определять и способность детей к быстроте проявления двигательных реакций.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е.

оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного воспитания скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства. В период начального обучения, воспитанием скоростно-силовых способностей следует заниматься вне льда.

Способность выполнять движения с большой амплитудой. Определяется суммарной подвижностью суставов всего тела и подразделяется на общую и специальную гибкость; активную и пассивную; динамическую и статическую. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая данная

способность затрудняет воспитание координационных способностей человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. К факторам, определяющим способность выполнять движения с большой амплитудой. относятся: анатомические особенности строения суставов; регуляция тонуса мышц; соотношение тонуса мышц антагонистов; функциональное состояние организма; параметры внешней среды (например, температурный режим); генотип (определен наследственностью, т.е. мышечно-связочный аппарат,

сочленение сустава предрасположено к выполнению движения с большой амплитудой).

Интенсивный прирост этого качества происходит в возрасте до 10 лет. Максимальное

развитие гибкости приходится на возраст 10 лет. В последующие годы гибкость развивается под влиянием специальных тренировок.

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования.

Необходимо помнить, что подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для воспитания гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения,

На растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера). К упражнениям, развивающим гибкость, относятся: маховые движения

отдельными звеньями тела; пружинящие движения; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Упражнения выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до

максимальной. Темп выполнения упражнения - средний и медленный. Каждый комплекс

упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости.

Воспитание двигательных способностей осуществляется на льду и вне льда.

**ГЛАВА 2 ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**

**СПОСОБНОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ ПО ХОККЕЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

* 1. **Технология воспитания скоростно-силовых способностей вратаря 7-10 лет.**

Как говорилось выше, воспитание скоростно-силовых способностей ведется по видам проявления: скорость однократных движений (выкат, торможение, разворот, сплит, отбивание руками);время двигательной реакции (реакция на броски, рикошеты);максимальный темп движений (действия в игровом отрезке).

Все они независимы друг от друга, но во время соревнований, как правило, эти качества проявляются комплексно. Для эффективного их развития в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать трем основным условиям: возможность выполнения с максимальной скоростью;

упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорость; во время тренировки не должно происходить снижения скорости при выполнении упражнения.

В возрасте 7-10 лет основными средствами развития быстроты кроме подвижных и спортивных игр будут: прыжковые упражнения; упражнения скоростно-силового характера (подъемы, разведение ног перенос вес тела с ноги на ногу, упражнения на слайд-борде); метание; бег, прыжки с внезапным изменением скорости и направления движения;

-ловля и быстрая передача мяча;

-подвижные и спортивные игры;

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества хоккеистов, выполняются в одной-двух сериях по три-пять (вне льда) и пять-шесть (на льду) повторений. В одном занятии планируется не более трех серий. Используется повторный метод, игровой и соревновательный. В зависимости от длины дистанции, сложности задания интервалы

отдыха составляют от 40 с до 4 минут (вне льда) и регламентируются показателями ЧСС восстановления, которое должно быть в пределах 120 уд/мин.

Развитие быстроты лучше тренировать в первый или во второй день после отдыха.

Скорость однократных движений воспитывается следующими заданиями:

1 Старты при беге и прыжках из разных исходных положений, выполняемые в

разных направленияхи после различных упражнений.

2 Скоростно-силовые упражнения на время (не более 20 секунд). Быстрое

одиночное выполнение упражнений различными частями тела.

3 Прыжки на месте, в движении, со скакалкой, в разных исходных положениях,

прыжковые комбинации, прыжки через препятствия (лестница, скамейка, степ)

и на возвышение высотой не более 30 см.

4 Бросок и ловля разновидностей мяча.

Разберем более подробно задания направленные на воспитание скорости

однократных движений. И так, старты при беге и прыжках из разных

исходных положений, выполняемые в разных направлениях и после различных

упражнений.

Это очень эмоциональные и всегда интересные упражнения. Дистанция бега - не более 5-6 метров, проводится обязательно в виде эстафет. Вратари занимают заданное вами исходное положение и по команде пробегают короткую дистанцию. Побеждает быстрейший. Лучше проводить данный комплекс в начале тренировки (не более 15 мин).

Вот некоторые варианты стартов лицом вперед и спиной вперед:

обычный старт (лицом вперед); старт спиной вперед; старт с одного колена; старт с двух колен; старт с двух колен спиной вперед; старт лежа на животе, руки в стороны - головой к финишу (ногами к финишу); старт, лежа на спине, руки вверх - головой к финишу (ногами к финишу); старт из упора лежа (головой, ногами к финишу); во время старта приседания (лицом, спиной к финишу); во время старта из упора присев сначала лечь на живот, а затем через упор присев лечь на спину (повторить несколько раз).

Помимо самих положений и способа бега, дистанцию можно усложнить дополнительным препятствиями в виде двух-трех стоек, которые нужно оббегать; палок, которые нужно перепрыгивать; матов, на которых нужно кувыркаться. Чем больше будет разнообразных условий, в которых выполняются задания, тем эффективнее будет тренировочный процесс.

Также предлагаем использовать старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, группа бежит по кругу в среднем темпе, по сигналу (поднятая тренером вверх рука) группа резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. Необходимо использовать бег, вставая и перешагивая степы двигаясь лицом вперед, боком.

Для эмоциональности учебно-тренировочного занятия можно использовать подвижные игры.

Для воспитания быстроты выполнения рывково-тормозных действий и переключений мы использовали упражнения: различные виды челночного бега 3x9 м.; бег с поворотами на 180 и 360°, бег с за беганием на линию сначала на месте, а затем еще и с продвижением вправо или влево. Упражнение с забеганием можно усложнить если использовать невысокое возвышение, например, степы. Следующие упражнения, которые воспитывает скорость однократных движений –это скоростно-силовые упражнения на время.

Следующие упражнения, которые воспитывает скорость однократных

движений – это прыжки.

Прыжки через длинную скакалку. Благодаря этим упражнениям дети учатся выбегать и останавливаться в определенном месте. Прыжки через короткую скакалку.

Сначала давать прыжки, перешагивая через скакалку, затем прыжки на двух ногах и после этого переходить к прыжкам с правой на левую ногу. Дети быстро осваивают данную схему прыжков, поэтому для усложнения заданий следует переходить к прыжкам в беге с вращением скакалки вперед, назад. Необходимо, чтобы при выполнении прыжков в движении, дети передвигались лицом, спиной вперед, боком, выполняя шаг галопа.

Прыжки на месте ноги вместе, согнув ноги, ноги врозь, на правой, левой ноге, из приседа и в приседе с поворот коленей поочередно вправо-влево, «в присядку», когда одна ноги поочередно выпрямляются вперед - в сторону, прыжки в приседе на одной ноге и т.д., но самое главное – это комбинации, состоящие из разновидностей прыжков.

По мере освоения прыжков необходимо давать прыжки с преодолением препятствий лицом вперед и боком.

Для отработки остановки следует использовать прыжки в контртемпе вперед-назад, вправо-влево сначала на двух ногах и по мере освоения задания на одной ноге. Для усложнения задания используются прыжки стоя на одном колене вправо-влево. Это задание для улучшения работы на щитках.

Для воспитания стартовой скорости и остановки мы предлагаем использовать ряд заданий:

- два приставных шага вправо в контртемп прыжок влево с правой ноги

на левую.

- два прыжка вперед и в контртемп бег спиной вперед;

- бег лицом вперед в контртемп два прыжка спиной вперед.

Данные задания можно выполнять прыжками через короткую скакалку с вращением вперед или назад.

Следующие упражнения, которые воспитывает скорость однократных движений – это бросок и ловля мячей.

Используются броски мяча на точность, простые упражнения с мячом в парах и группах, на месте и в движении. Упражнения выполняются с относительно невысокой интенсивностью, что обусловливается как ограниченными возможностями занимающихся, так и невысоким уровнем их физической подготовленности, в том числе и координационных способностей.

Продолжительность отдельного упражнения, подхода, задания, непрерывной работы определяется четко и составляет 20 с.

В течение этого времени тренером осуществляется контроль за качеством выполнения

упражнений, так как работа завершается до наступления утомления. После отдыха работа возобновляется и так до восьми повторений.

Хоккейные вратари чаще всего применяют теннисные мячи, поэтому упражнения подразделяются на индивидуальные и парные. Основными направлениями при ловле и метании являются: упражнения с мячами на месте; упражнения с мячами в движении (бег, ходьба, преодоление препятствий); смешанная организация (игры, эстафеты и т.д.).

При любой организации отрабатывается навык совмещения руки и движущегося объекта в пространстве. В этих упражнениях не формируется техника ловли шайбы - для этого нужна ловушка. Как известно, вратарь ловит шайбу не ладонью, а пустым пространством между большим и указательным пальцем. Траектория полета мяча тоже не отвечает показателям на льду. Шайбы чаще всего летят по прямой линии, в то время как мяч по дуге. На практике следует использовать не только теннисные мячи для ловли одной рукой, но и баскетбольные, футбольные, гандбольные для работы двумя руками. На ранней стадии лучше выполнять задание на количество раз. Когда упражнение будет выполняться на «отлично», можно будет его ограничивать временем.

К индивидуальным упражнениям на месте с одним мячом относят: переброска мяча из руки в руку (справа-налево; вперед-назад; бросок правой рукой из-за спины, а ловля левой рукой; бросок правой рукой из-за спины и ловля той же рукой и т.д.; переброска мяча через руку и из-под ноги; броски мяча вверх и выполнение упражнений, ловля после удара о пол или слету; бросок мяча в стену и ловля после отскока от пола, стоя лицом, спиной в направлении броска; бросок мяча в стену и ловля, стоя лицом, спиной в направлении броска; бросок мяча в пол и с ударом о стену ловля, стоя лицом, спиной в направлении броска; ведение мяча на месте опускаясь в низкие положения (присед, стойка на коленях, сед) и возвращаясь в основную стойку.

К индивидуальным упражнениям на месте с двумя мячами относят: переброска с одновременной передачей мяча из руки в руку (с права на

лево, вперед-назад); бросок в стену с одновременной передачей мяча из руки в руку (расстояние между бросающим и стеной можно увеличивать и уменьшать, подходя и отходя от стены во время броска); одновременная переброска мячей из руки в руку или поочередная подброска мячей двумя руками; ведение двух мячей на месте или переброска мячей с ударом о пол; жонглирование двумя, тремя мячами.

Все броски и ловля должны осуществляться ребенком, не сходя с места. Чаще всего передача мяча осуществляется в основной стойке, которая схожа с расположением звеньев тела на льду. Ноги немного согнуты, руки перед собой.

Упражнения с ловлей мячей в парах и в движении лучше использовать для улучшения времени двигательной реакции. Время двигательной реакции (реакция на броски, рикошеты), складывается из следующих компонентов:

-увидеть движущийся объект;

-осмыслить направление движения объекта;

-выбрать план движения;

-непосредственно выполнить движение.

На первый план здесь выходят задания, которые вырабатывают быстроту двигательной реакции на изменения внешних условий, поэтому задача тренера сводится к изменению условий при игре вратаря. Я предлагаю использовать упражнения в ловле мячей в нестандартных условиях; упражнения в парах, где можно менять скорость и высоту броска и тем самым быстро изменять условия для ловли мяча.

Большинство упражнений желательно выполнять в форме модифицированных игр. Например: выбегание под падающий или брошенный теннисный мяч (с места или с движения, при выполнении упражнений, с небольшого возвышения); перемещение игроков друг на против друга по заданной линии, с задачей одного из игроков освободится от «опеки» другого.

Распространёнными упражнения являются ловля мяча, брошенного из-за препятствия перед вратарем. Это может быть ширма, непрозрачная ткань, «стенка» из одного или двух игроков. Кроме того, можно использовать полусферу или доску для равновесия, тогда вратарю приходится сохранять равновесие и ловить брошенные мячи.

Еще одним из заданий является ловля мяча после выполнения акробатических перекатов и кувырков. Выполнив кувырок необходимо быстро занять «основную стойку» и поймать мяч, брошенный партнером. Партнер осуществляет броски таким образом, чтобы вратарь ловил низколетящие, среднелетящие и высоколетящие броски

Ведение двух теннисных мячей или подбрасывание их, при этом вратарь обегает стойки лицом, спиной вперед (слаломный бег).То же перешагивая гимнастические палки правым или левым боком. Можно вести футбольный мяч и осуществлять ловлю волейбольного мяча, поймав который вратарь откидывает его тренеру и задание повторяется снова. Меняя условия при ловле мячей. следует давать упражнения в парах:

Вариант 1. Один мяч на пару, упражнения выполняются на месте в основной стойке:

-ловля мяча левой рукой, бросок правой;

-ловля правой рукой, бросок левой;

-то же самое - мяч перекладывается за спиной (в обе стороны);

-ловля мяча левой рукой от пола, бросок правой в пол для отскока партнеру;

-то же самое в другую сторону;

-ловля от пола - перекладывание за спиной (в обе стороны);

-ловля мяча от пола - перебрасывание в другую руку от пола (в обе стороны);

-то же самое с перебрасыванием от пола за спиной;

-передача теннисного мяча с отскоком от пола, при это мпартнеры подходят друг к другу, уменьшая расстояние, а затем отходят друг от друга, увеличивая расстояния между собой при каждом ударе мяча о пол. То есть, выполняется бросок мяча в пол и делается шаг навстречу друг другу в основную стойку, при следующем броске мяча вратари расходятся назад. Передавать мяч с ударом о пол партнеру сначала правой, затем левой рукой, чтобы партнер принимал мяч под удобную и неудобную руку.

-вратари стоят друг за другом на расстоянии 1 метра, лицом к стенке. Второй вратарь, стоящий за спиной первого, выполняет бросок в стену с ударом о пол из-под правой, левой руки первого, между ног у него. Задача первого вратаря среагировать на этот бросок и поймать или отбить мяч.

Вариант 2. Один мяч на пару, упражнения выполняются в движении:

-ловля мяча левой рукой от пола, бросок правой в пол для отскока партнеру;

-то же самое в другую сторону;

-ловля от пола - перекладывание за спиной (в обе стороны);

-ловля мяча от пола - перебрасывание в другую руку от пола (в обе стороны);

- вратари стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2,0 метра.

Выполняют совместно боком в одну сторону: приставной шаг, перекаты боком, приседание на одно колено на каждый шаг при это бросают мяч друг другу с ударом о пол.

Вариант 3. Один мяч на пару, упражнения выполняются на месте в основной стойке у вратарей клюшки. Во время работы в парах вратари располагаются лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2,0 м. После каждой передачи мяча партнеру клюшка ставится на пол, как в основной стойке. Необходимо следить за тем, чтобы дети отдавали удобные передачи, а не били по мячу со всей силы.

Все упражнения на подготовительном этапе выполняются с отскоком от земли:

-передача внешней стороной клюшки;

-передача внутренней стороной клюшки;

-поочередная работа обеими сторонами;

-передача - поворот прыжком на 360° (каждый раз через разное плечо);

-передача - выпад вперед;

-передача - перекладывание клюшки из-за спины в другую руку, перед собой - в рабочую (по часовой стрелке / против часовой стрелки);

-прием мяча - набивание два раза - передача;

-прием мяча - набивание один раз - один отскок от пола - передача.

Вариант 4. Упражнения в движении. Способы передвижения в паре вариант 2):

-передача внешней стороной клюшки;

-передача внутренней стороной клюшки;

-поочередная работа обеими сторонами.

Еще одним эффективным средством воспитания быстроты двигательной реакции является игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы вратари не видели подготовительных действий соперников и быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч.

Следующей скоростно-силовой способностью, над которой следует работать, является максимальный темп движений (действия в игровом отрезке). Лучшим средством для воспитания максимального темпа движения будут: полоса препятствий или «городок», спортивные и подвижные игры.

Используя спортивные игры, нужно помнить, что главный критерий выбора игры – это чтобы было больше передач, игровых действий и меньше беготни. Для этого в командах должно быть не более 5-6 человек, чтобы все находились в игре. Поначалу динамики будет не много, это время нужно просто переждать и давать возможность ошибаться.

Разберем виды спорта более подробно:

*1.Настольный теннис* – одна из самых полезных игр для развития необходимых качеств. Требует от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, большая скорость перемещения шарика, быстрая смена игровых ситуаций, требует высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные

технические приемы и тактические действия.

*2.Баскетбол* — более требовательная к физическим способностям игра. Несмотря на то, что мяч большой, и его легко ловить, бросать в цель его гораздо сложнее, чем в гандболе. Баскетбол отлично развивает кисти рук, делая их более пластичными. За счет того, что в работу вовлекается вся кисть и пальцы, хорошую нагрузку получают мелкие мышцы запястья. Для вратарей польза баскетбола больше в характере движения с мячом. Работать приходиться на согнутых ногах, постоянно менять направление и положение тела — это очень схоже с движением в воротах, мышцы работают примерно те же.

*3.Бадминтон* – при этой игре очень хорошо развивается стартовая скорость и резкое торможение. Так как размеры площадки не велики, а стартовая скорость волана быстрее чем теннисного мяча, то игрокам приходится часто и быстро перемещаться по площадке и резко останавливаться. Главное условие, необходимо играть по правилам игры в бадминтон и через сетку. Работа ракеткой развивает мышцы спины, руки и кисти, поэтому можно играть ракеткой как в правой, так и в левой руке.

*Полоса препятствий или «городок»* - это набор станций, которые включают упражнения на стартовую скорость, преодоление препятствий, упражнения на развитие навыков торможения, броски и метания, упражнения в равновесии и т.д. Как правило станций 6-8 штук, дети друг за другом выполняют задания на станциях, переходя от станции к станции по команде тренера. Время выполнения упражнения на станции не более 10-20 секунд, переход от станции к станции осуществляется медленным бегом в течение 30 секунд.

Воспитание скоростно-силовых способностей необходимо осуществлять в подготовительном периоде и следует отводить до 30 % от общего времени на физическую подготовку. Необходимо помнить о развитии силы мышц туловища. Не только одних ног.

**2.2Технология воспитания способности выполнять движения с большой амплитудой.**

Высокий уровень развития способности выполнять движения с большой амплитудой, позволяет выполнять движения быстрее, легче, экономичнее, реализуя в них весь достигнутый физический потенциал. Для воспитания способности выполнять движения с большой амплитудой используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Они подразделяются на активные (это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности группы мышц, окружающих сустав), пассивные (способность к достижению наивысшей амплитуды движений в результате действия внешних сил) и комбинированные (активно-пассивные упражнения).

Основные требования при воспитании способности выполнять движения с большой амплитудой:

1.В методике воспитания способности выполнять движения с большой амплитудой, вспомогательные упражнения для вратаря подбираются с учетом характера подвижности в тех или иных суставах для успешного выполнения технических приемов, требующих максимальной подвижности.

2.Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли. При ощущении и возникновении боли в растягиваемых мышцах, особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия, определяется предельная амплитуда движения. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению выполнения упражнения. По мере развития гибкости количество упражнений увеличивается.

3.Следует помнить, что перед упражнениями на гибкость, должны выполняться силовые упражнения для мышц, которые окружают этот сустав. Прежде чем выполнять упражнения на супинацию и пронацию сустава, необходимо выполнить сгибания и разгибания в этом суставе. Например, до выполнения кругового движения туловищем, нужно выполнить наклоны вперед-назад-вправо-влево. Так как выполняя круговое движение, туловище

проходит через положения, которые выполнялись при наклонах. Предварительные наклоны позволяют дополнительно подготовить сустав и мышечно-связочный аппарат к вращению. Кроме того, дети не контролируют амплитуду движения и скорость при вращении туловища и могут навредить себе.

4.На тренировочных занятиях упражнения выполняются в потоке или с небольшими перерывами (2-3 мин). Упражнения выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее двух-трех в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

5.Хорошо развитая способности выполнять движения с большой амплитудой, достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда, две-три тренировки в неделю, при этом можно уменьшить дозировку упражнений в три-четыре раза. Стоит отметить, что если прекращается выполнение специальных упражнений, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной форме.

Самое распространенное положение во всей вратарской подготовке – это шпагат. Может быть продольным (одна нога впереди, другая сзади) и поперечным (ноги в стороны). На начальном уровне вратарь страхуется тренером, потом своими собственными руками с переходом на локти. Шпагат можно использовать во время отдыха между упражнениями.

«Тесто». Упражнение называется так из-за того, что напоминает процесс раскатки теста. Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены максимально широко в стороны. С помощью рук происходит перекат в сед ноги врозь, далее в шпагат (промежуточное положение), затем опираясь на руки вратарь, не сводя ног, ложится на живот. То же самое повторяется в обратной последовательности, и спортсмен снова оказывается на спине. Делается упражнение медленно.

Продольный шпагат с поворотом. Исходное положение: правая нога впереди, левая - сзади. Поворот туловища налево с помощью рук. Поперечный шпагат, складка – исходное положение сидя с наклоном туловища вперед, «Мост», перекаты - из положения выпад правой ногой в сторону перенести центр тяжести на левую ногу и затем вернуться в исходное положение.

Сплит (растягивание связок коленных суставов). Исходное положение: сплит (лучше выполнять на гимнастическом мате). Колени вместе, пятки как можно дальше разведены друг от друга. Затем вратарь, страхуя себя сзади руками и не меняя положения ног, пытается сесть. После того как выполнено положение седа, вратарь должен лечь на спину (между этими фазами могут проходить месяцы упорной работы). Выполнять движение нужно очень медленно.

Буква «V». Исходное положение - лежа на животе, ноги вместе и согнуты в коленях под углом 90° (пятки направлены вверх). Тренер, удерживая колени вместе, опускает голени в стороны, образуя латинскую букву «V». Движение медленное и постоянное (без рывков и пружинистых движений).

Растягивание мышц всего тела. Исходное положение: лежа на спине, руки вверх (тыльная сторона ладони касается пола). Выпрямление пальцев рук и ног, необходимо тянуться, растягивая все мышцы тела. Работа 10-15 секунд, отдых 15 с. Выполнять три-пять повторений.

* 1. **Технология воспитания координационных способностей вратаря 7-10 лет.**

Важным условием при воспитании координационных способностей является сформированный запас движений, который позволяет эффективно осваивать сложнокоординационные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, чередовать напряжение и расслабление. Известно, что волокна мышц при выполнении того или иного движения сокращаются не все одновременно. При

Выполнении разных движений мышечные волокна могут сокращаться последовательно или одновременно. Такого рода переключения создают дополнительные возможности для развития и поддержания работоспособности мышц. Общеразвивающие и прикладные упражнения разнообразны по форме и двигательной структуре, создают возможность изменять ритм, скорость, степень мышечных усилий, что значительно повышает функциональные возможности мышечных волокон.

Воспитание координационных способностей вратарей 8-10 лет необходимо осуществлять в трех направлениях:

- обучение умению оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий;

-обучение умению сохранять статическое и динамическое равновесие;

- функциональное развитие вестибулярного анализатора.

Основные средства воспитания координационных способностей:

1. симметричные и асимметричные упражнения ногами и руками из различных

исходных положений на месте и в движении;

2)чередование выполнения медленных и быстрых упражнений, метание и ловля разных по объему и весу

мячей;

3)статическое и динамическое равновесие;

4)акробатика, батут, гимнастика;

5) Подвижные и спортивные игры.

При планировании нагрузок в процессе воспитания координационных способностей нужно руководствоваться следующими положениями: задания на координацию выполнять в начале занятия; суммарный объем упражнений при воспитании координационных способностей должен быть небольшим; на занятиях придерживаться оптимальных интервалов отдыха, то есть до восстановления ЧСС около 120 уд/мин.; стараться максимально качественно выполнить упражнения, пусть даже сначала медленно, а потом уже быстрее;

ограничивать первоначальные повторения упражнений 10-15 секундами; стараться давать простые игровые задания в конце занятия в течение 30 секунд.

Обучение умению оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий начинается с обучения симметричным и асимметричные упражнения:

1 Сначала фиксируются симметричные и асимметричные положения рук и ног в разных исходных положениях (лежа на спине, сидя, стоя на четвереньках, стоя).

2 Затем из этих исходных положений выполняются два и более симметричных упражнения, затем выполняются асимметричные упражнений.

Например, симметричное упражнение – движение правой рукой вправо с последующим сочетанием с аналогичным движением правой ногой. Или ассиметричное упражнение – движение правой рукой вправо, а правой ногой вперед.

3 Далее в одно упражнение объединяются симметричные и асимметричные упражнения. Движения выполняются сначала прямыми руками и ногами, затем согнутыми и постепенно в упражнениях, одновременно используются прямые и согнутые части тела.

Например, упражнения, объединяющие симметричные и асимметричные движения прямыми частями тела – правая рука вперед, левая рука назад, а правая нога вправо. Или

упражнения, объединяющие симметричные и асимметричные движения согнутыми и прямыми частями тела – правая рука вперед, левая рука в влево, а левая нога согнута вперед.

4 Сначала комбинации из симметричных и асимметричных упражнений выполнялись на месте, а затем в движении (в ходьбе и в разновидностях ходьбы, бегом или прыжками), передвигаясь лицом, спиной вперед, боком и по заданным ориентирам в зале.

5 Далее комбинации из симметричных и асимметричных упражнений выполняются, чередуя темп упражнений от медленного к быстрому и наоборот по команде тренера.

6 При выполнении комбинаций из симметричных и асимметричных упражнений в движении, можно добавлять ловлю теннисных или гандбольных (волейбольных) мячей. После

ловли, мяч отбрасывается тренеру продолжается выполнение ранее полученного задания.

7 Также следует использовать игровые задания. Например, ведение футбольного мяча ногами, а баскетбольного мяча рукой. Аналогичные движения, приведенные выше можно придумать сколько угодно, главное усложнять координационную сложность, дети 8-9 лет могут овладеть довольно сложными сочетаниями.

Для обучения оценивания движений по степени мышечных усилий, предлагается:

1 Чередовать выполнение медленных и быстрых упражнений. Например, выполнять разновидности прыжков через короткую скакалку сначала в медленном темпе, потом постепенно увеличивать темп до максимального и снова снижая переходить к медленному темпу прыжков. Или выполнять поочередно броски двумя теннисными мячами в стену сначала в медленном, а затем в быстром темпе.

2 Использовать упражнения, связанные с удержанием, подбрасыванием, метанием и ловлей разных по объему и весу мячей. Главное условие при выполнении упражнения - должно быть два мяча, разные или по объему, или по весу. Например, в правой руке воздушный шарик, в левой руке теннисный мяч, задача одновременно подбросить эти предметы и поймать. Или переброска разных по весу мячей в парах, или броски руками

разных по весу мячей на заданное расстояние (не менее 3-х мячей).

3 Использовать упражнения в парах с сопротивлением партнёров, где дети учатся оценивать применение своих мышечных усилий. Обучение умению сохранять статическое и динамическое равновесие ведется по пяти направлениям: упражнения в удержании равновесия выполняются на возвышении; упражнения в удержании равновесия на уменьшенной площади опоры; упражнения в удержании равновесия на подвижной опоре; упражнения в удержании равновесия с закрытыми глазами; упражнения в удержании равновесия с ловлей предметов.

При обучении динамическому равновесию, используются упражнения:

1 Перемещение на возвышении (гимнастическое бревно, скамейке) лицом и спиной вперед, боком, в приседе, с поворотами и т.д. Для усложнения задания выполняются, используется удержание набивной мяч или передача мяча из руки в руку за спиной, под ногой.

2 Перемещение по опоре с уменьшенной площадью. Например, бег или быстрая ходьба по линии длиной 5 метров и толщиной 5-7 см. Бег или прыжки с правой на левую с продвижением вперед по фигурам (круг, квадрат) нарисованным на полу.

3 Упражнения в удержании равновесия на подвижной опоре. Например, ходьба по качающемуся бревну на высоте не более 20 см.

4 Упражнения в удержании равновесия с закрытыми глазами. Например, ходьба закрытыми глазами на носках по линии на полу, или по низкому гимнастическому бревну.

5.Упражнения в удержании равновесия с ловлей предметов. Например, передвижение в приседе на левой, правая прямая в сторону, в этот момент тренер бросает волейбольный мяч ребенку, тот ловит и откидывает его сразу тренеру.

При обучении статическому равновесию, используются упражнения:

1 Упражнения в удержании равновесия выполняются на возвышении. Например, стоя на гимнастической скамейке, удерживается равновесие стоя на одной ноге, для усложнения можно даются задания приседание на опорной ноге, повороты на 90° и 180°.

2 Упражнения в удержании равновесия на уменьшенной площади опоры.

3 Упражнения в удержании равновесия на подвижной опоре. Например, сохранение основной стойки вратаря на полусфере, доске для равновесия. Для усложнения задания можно добавить ловлю и отбивание теннисных мячей. На фитболах удержание равновесия стоя на четвереньках или на коленях.

4 Упражнения в удержании равновесия с закрытыми глазами.

5 Упражнения в удержании равновесия с ловлей предметов. Например, стоя на одной ноге, сначала поймать теннисный мяч правой рукой, а второй мяч левой рукой.

Все задания считаются выполненным если равновесие удерживалось на месте 5-10

секунд, количество повторений было произвольным, но возможность выполнения было ограниченно 2 минутами.

Функциональное развитие вестибулярного анализатора достигается за счет выполнения акробатических упражнений и прыжков на батуте. Акробатические упражнения позволяет хоккеисту качественно и быстрее анализировать ситуацию, а при падениях, скоординировать работу рук, ног и всего тела, что позволяет быстрее подняться или отразить в падении бросок, кроме того, снизить риск получения травмы. Обучение акробатические упражнения начинается с перекатов на спине вперед-назад, в стороны, в сторону под 45° и вперед. Далее эти разновидности перекатов выполняются после прыжков на месте: вверх и с поворотом на 180° и 360°.

После перекатов обучают кувырку вперед через голову. Необходимо, чтобы общий центр массы тела как можно меньше поднимался вверх от вектора направления движения. Иначе при переворачивании через голову ребенок удариться спиной. Нужно тянуться плечами вперед и выпрямляя ноги направлять все тело вперед, не поднимать таз. После обучения кувырку вперед меняются исходные и конечные положения. Например, стоя на правом колене, кувырок вперед в сед ноги врозь, или из выпада правой вперед, кувырок вперед в стойку на левое колено. Можно выполнять прыжки с поворотами на 180° и 360° как перед кувырком, так и после его выполнения. Добавлять ловлю мяча после кувырка вперед. Выполнять кувырок вперед с ходьбы, бега, через препятствие, с клюшкой. Кувырки назад мы рекомендуем изучать, только если ребенок очень хорошо освоил кувырок вперед, что бывает достаточно редко.

После обучения кувырку вперед можно приступать к обучению кувырка вперед

через плечо. Особенность этого кувырка в том, что фаза переворачивание происходит боком по спине, а не через голову и заканчивается кувырок в положение, когда одна нога согнута под себя, а другая ставиться согнутой вперед, после этого вратарь встает на одно колено. Со временем следует давать больше заданий с использованием кувырка вперед через плечо. В зависимости от задания упражнения повторяются от 4 до 10 раз.

Акробатические упражнения являются дополнением, например, в полосе препятствий или элементом с помощью которого можно усложнить задания при ловле мячей.

Воспитывать координационные способности нужно использовать упражнения где изменяются пространственные, временные и динамические параметры движения, изменяются внешние условия при выполнении упражнений: вес предметов; высота на которой выполняется упражнение; площадь опоры; увеличивается ее подвижность; комбинируются

варианты ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; акробатические упражнения и т.д.

**ВЫВОДЫ.**

Проанализировав литературные источники, сформировал модель вратаря 7-10 лет, который должен владеть основными: технико- тактическими действия и основными двигательными действиями.

**Основные технико-тактические действия**:

1. владеть техникой катания (фронтальные движения лицом, спиной вперед; боковые движения);
2. владеть техникой торможения (торможение, полукруг);
3. владеть стойками вратаря: основной, сплит; полу-сплит;
4. владеть техникой ловли и отбивания шайбы;
5. владеть техникой перемещения на щитках (перекат, слайд).

**Основные двигательные действия**:

1) ловить предметы перед собой и на разных высотах (низкая, средняя, высокая);

2) владеть быстрыми, короткими перемещениями во всех направлениях в стойке и на щитках, включая быструю остановку после перемещений;

3) быстро опускаться на щитки, падать вперед, набок и быстро вставать в основную стойку вратаря;

4) отбивать рукой, предплечьями и плечами, клюшкой;

5) координировать работу рук, ног и всего тела при перемещениях, принятии стоек и ловле предметов.

С учетом возрастных особенностей детей 7-10 лет, современных требований, предъявляемых к вратарям по хоккею на начальном этапе спортивной подготовки, предлагаю технологии по воспитанию координационных, скоростно-силовых способностей и способности выполнять движения с большой амплитудой.

Технология воспитания скоростно-силовых способностей ведется по видам проявления: скорость однократных движений (выкат, торможение, разворот, сплит, отбивание руками); время двигательной реакции (реакция на броски, рикошеты); максимальный темп движений (действия в игровом отрезке).

Скорость однократных движений воспитывается следующими заданиями:

1. Старты при беге и прыжках из разных исходных положений, выполняемые в разных направлениях и после различных упражнений.

2. Скоростно-силовые упражнения на время (не более 20 секунд). Быстрое одиночное выполнение упражнений различными частями тела.

3. Прыжки на месте, в движении, со скакалкой, в разных исходных положениях, прыжковые комбинации, прыжки через препятствия (лестница, скамейка, степ) и на возвышение высотой не более 30 см.4. Бросок и ловля разновидностей мяча.

Время двигательной реакции (реакция на броски, рикошеты). На первый план здесь выходят задания, которые вырабатывают быстроту двигательной реакции на изменения внешних условий, поэтому задача тренера сводится к изменению условий при игре вратаря.

Предлагаю использовать упражнения в ловле мячей в нестандартных условиях: из-за препятствий, ограничивающих обзор вратарю; после акробатических кувырков и перекатов; упражнения в парах на месте и в движении, где можно менять скорость и высоту броска и тем самым быстро изменять условия для ловли мяча.

Лучшим средством для воспитания максимального темпа движения будут: полоса препятствий или «городок», спортивные и подвижные игры. «Городок» - 6-8 станций, дети друг за другом выполняют задания на станциях, переходя от станции к станции по команде тренера. Время выполнения упражнения на станции не более 10-20 секунд, переход от станции к станции осуществляется медленным бегом в течение 30-40 секунд.

Воспитание скоростно-силовых способностей необходимо осуществлять в подготовительном периоде и следует отводить до 30 % от общего времени на физическую подготовку.

Технология воспитания способности выполнять движения с большой амплитудой строится на вспомогательных упражнениях для вратаря, которые подбираются с учетом характера подвижности в тех или иных суставах для успешного выполнения технических приемов, требующих максимальной подвижности. На тренировочных занятиях упражнения выполняются в потоке или с небольшими перерывами в 2-3 минуты. Упражнения выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий не менее двух-трех в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Технология воспитания координационных способностей осуществляется в трех направлениях: обучение умению оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий; обучение умению сохранять статическое и динамическое равновесие; функциональное развитие вестибулярного анализатора.

Основные средства воспитания координационных способностей:

1. Симметричные и асимметричные упражнения ногами и руками из различных исходных положений на месте и в движении.
2. Чередование выполнения медленных и быстрых упражнений, метание и ловля разных по объему и весу мячей.
3. Статическое и динамическое равновесие
4. Акробатика, батут, гимнастика.
5. Подвижные и спортивные игры.

При планировании нагрузок в процессе воспитания координационных способностей нужно руководствоваться следующими положениями: задания на координацию выполнять в начале занятия; суммарный объем упражнений при воспитании координационных

способностей должен быть небольшим; на занятиях придерживаться оптимальных интервалов отдыха, то есть до восстановления ЧСС около 120 уд/мин.; стараться максимально качественно выполнить упражнения, пусть даже сначала медленно, а потом уже быстрее; ограничивать первоначальные повторения упражнений 10-15 секундами; стараться давать простые игровые задания в конце занятия в течение 30 секунд.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Азбука хоккея / под ред. Томми Боустедт. Минск: Беларуская Энцыклапедыяiмя П. Броукi, 2011 360 с.

2 Бертанья Д. Библия хоккейного тренера. М.: Спорт, 2016 208 с. URL: https://e.lanbook.com/reader/book/97505 (дата обращения: 30.10.2017).

3 Бочаров А.Г., Горева Т.М., Окунь В.Я. 500 лучших детских игр. М.: Яуза, ЭКСМО-Пресс, 2002 416 с.

4 Букатин А. Ю. Колузганов В. М. Юный хоккеист. М.: Физкультура и спорт, 1986 312 с.

5 Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Физическая подготовка: Скорость. // Вестник Федерации хоккея России. 2015 №2. С.55-60.

6 Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С. Подготовка вратарей.

Этап начальной подготовки 7-10 лет: учеб. пособие.СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Академия хоккея, 2013 188 с.

7 Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации 12-16 лет. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Академия хоккея, 2014 140 с.

8 Дневник

вратаря/Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. Минск: Беларусь. Энцыклопедия iмя П.Броукi? 2011, 176 c.

9 Игра вратаря в хоккее с шайбой. Брайан Даккорд [и др.]. Киев: Олимпийская литература, 2013 264 с.

10 Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта. М.: Академический Проект, 2006 224 с.

11 Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Ростов - н/Д.: Феникс, 2002

12 Козловский К.Н. Средства и методы специальной скоростно- силовой подготовки юных хоккеистов // Вестник Федерации хоккея России. 2015 №3. С.29-34.