

*А.С. Лашкул, М.Ю. Федорова*

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ-ВРАТАРЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Подготовка вратаря в хоккее с шайбой отличается от подготовки нападающих и защитников. Это зависит от нескольких факторов. Во-первых, игровые функции вратаря сводятся к обороне ворот. Их размеры: расстояние между стойками составляет 1,83 м; расстояние от нижнего края перекладины составляет 1,22 м. Радиус площади ворот составляет 1,8 м. В то время как полевые игроки передвигаются по всей игровой площадке, имея возможность для маневров и передач шайбы в разных направлениях и на разные дистанции, вратарю необходимо быстро перемещаться на короткие расстояния вперед, назад и в стороны в основной и низкой стойках. Большой объем технических приемов выполняется в короткие отрезки времени, с быстрой сменой направлений движения при высоком трафике перед воротами. Во-вторых, амуниция вратаря, к которой предъявляются высокие защитные требования, имеет большие габариты и вес в сравнении с амуницией полевых игроков. Коньки вратаря также отличаются от коньков нападающих и защитников более массивной формой, длиной, шириной и высотой лезвия.

Особенности игровой деятельности предъявляют высокие требования к развитию техники двигательных действий вратарей [3], а особенности игрового амплуа определяют актуальность проблемы их подготовки.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов-вратарей. Предмет исследования – техника двигательных действий хоккеистов-вратарей.

Цель исследования – повышение эффективности обучения технике двигательных действий юных хоккеистов-вратарей на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования – определить эффективные методы и методические приемы обучения технике двигательных действий юных хоккеистов-вратарей на начальном этапе подготовки; разработать комплекс упражнений на передвижения во вратарской площадке с применением расчлененно-конструктивного метода при разучивании каждого упражнения; разработать методические рекомендации, направленные на повышение эффективности обучения технике двигательных действий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, экспертное оценивание.

Чтобы вратарь мог уверенно оборонять свою позицию в будущем, на начальном этапе учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками [4].

Необходимо выстраивать процесс обучения технике двигательных действий на основе расчлененно-конструктивного метода (метода разучивания упражнения по частям). Также на начальном этапе применяются такие методы, как словесный (для создания у обучающихся представления об изучаемом движении); демонстрации (натуральный показ изучаемого движения) [3]. При этом важен подбор эффективных методов наглядного воздействия для успешного обучения вратарей технике двигательных действий.

На первом этапе исследования (январь 2020 г.) проводилось изучение методик обучения технике двигательных действий юных хоккеистов-вратарей, анализ научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе исследования (январь-февраль 2020 г.) на основе исследования исходных показателей техники двигательных действий юных хоккеистов-вратарей был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс комплекс упражнений на передвижения во вратарской площадке и переходы из низкой стойки в основную, из основной – в низкую (табл. 1). Учебно-тренировочные занятия проводились как в спортивном зале во время внеледовой специализированной тренировки (без использования вратарской экипировки), так и на ледовой площадке (в полной вратарской экипировке).

Таблица 1

№п/п	Упражнение	Примечание
1	Выкат вперед при выполнении отталкивания правой (левой) ногой	Выполняется для сокращения дистанции до шайбы, которой владеет нападающий перед воротами, сокращения сектора поражения ворот при броске шайбы
2	Выкат вправо (влево) без отталкивания левой (правой) ногой	Выполняется для перехвата шайбы, движущейся по льду в сторону ворот при потере ее полевым игроком, смене позиции при передаче шайбы
3	Переход в низкую стойку (позицию блокирования) из основной стойки	Выполняется при блокировании шайбы после ее броска с расстояния 3 м и ближе
4	Переход в основную стойку из низкой стойки (позиция блокирования, подъем с правой (левой) ноги)	Выполняется при отскоке шайбы перед вратарем после ее блокирования или отбивания; смене стоек или как переход в основную стойку для последующего реагирования на перемещения шайбы, или переход в высокую стойку в случае отсутствия угрозы взятия ворот

Содержание комплекса упражнений с применением расчлененно-конструктивного метода:

1. Выкат вперед (отталкивание правой ногой). Выполнение: основная стойка – разворот правой ноги с опорой на внутреннюю часть стопы

без изменения структуры основной стойки (положение рук, корпуса, левой ноги остаются в исходном положении) – отталкивание правой ногой – скользящий шаг вперед левой ногой без отрыва стопы от пола – подтягивание правой ноги вперед – основная стойка.

2. Выкат вперед (отталкивание левой ногой). Выполнение: основная стойка – разворот левой ноги с опорой на внутреннюю часть стопы без изменения структуры основной стойки (положение рук, корпуса, правой ноги остаются в исходном положении) – отталкивание левой ногой – скользящий шаг вперед правой ногой без отрыва стопы от пола – подтягивание левой ноги вперед – основная стойка.

3. Выкат вправо без отталкивания левой ногой. Выполнение: основная стойка – разворот стопы правой ноги вправо (носок и колено смотрят в сторону направления движения, без смены положения рук, левой ноги и корпуса) – скользящий шаг вправо без отрыва стопы от пола – одновременные разворот стопы правой ноги и подтягивание левой ноги, основная стойка.

4. Выкат влево без отталкивания правой ногой. Выполнение: основная стойка – разворот стопы левой ноги влево (носок и колено смотрят в сторону направления движения, без смены положения рук, левой ноги и корпуса) – скользящий шаг влево без отрыва стопы от пола – одновременные разворот стопы левой ноги и подтягивание правой ноги, основная стойка.

5. Переход в низкую стойку (позицию блокирования) из основной стойки. Выполнение: основная стойка – сгибание ног в коленных суставах до касания внутренней частью щитков льда – опускание рук вниз к бедрам с разворотом кармана ловушки и передней часть блина вперед.

6. Переход в основную стойку из низкой стойки (позиция блокирования, подъем с правой ноги). Выполнение: низкая стойка – отрыв колена правой ноги от пола с опорой на внутреннюю часть стопы – подъем в основную стойку.

7. Переход в основную стойку из низкой стойки (позиция блокирования, подъем с левой ноги). Выполнение: низкая стойка – отрыв колена левой ноги от пола с опорой на внутреннюю часть стопы – подъем в основную стойку.

Методические рекомендации: все упражнения необходимо выполнять в медленном темпе. В каждой части выполнения упражнения необходимо делать длительную паузу (3-5 секунд). На каждом этапе выполнения упражнения необходимо исправлять ошибки, которые допускают обучающиеся [5]. Таким образом, юные вратари осваивают правильную технику двигательных действий, привыкают к новому упражнению и нагрузке. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 15 повторений на каждую сторону. Это позволяет в том числе развивать и двига-

тельно-координационные способности: точное соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статических поз и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности [3]. По мере освоения скорость выполнения каждого упражнения увеличивается, и оно выполняется как единое целое.

На третьем этапе исследования (март 2020 г.) подведены итоги педагогического эксперимента. Тестирование проводилось на ледовой площадке, вратари использовали полный комплект вратарской экипировки. Экспертное оценивание было основано на субъективной оценке специалиста, после чего полученные количественные данные были подвергнуты статистической обработке согласно разработанной индивидуальной шкале оценок. Оценивание техники двигательных действий проводилось по пятибалльной системе (от 1 до 5) по результатам выполнения обучающимися разработанных нами контрольных тестов до начала педагогического эксперимента и по его завершении. Каждая индивидуальная шкала оценок была обработана, данные со средними показателями – обобщены в отдельных таблицах (см. табл. 2 и табл. 3).

До начала педагогического эксперимента тестирование показало, что при выполнении выката вперед вратари допускали такие ошибки, как подведение ноги, которой выполняется отталкивание, к опорной ноге; проскальзывание ноги, выполняющей отталкивание; опускание вниз или подъем вверх руки с ловушкой; отведение в сторону руки с клюшкой; разворот корпуса. При выполнении выката в сторону – допускали отталкивание ног, на которой не осуществлялось скольжение; подведение ноги, на которой не осуществляется скольжение, к опорной ноге; разворот корпуса; движение по диагонали вперед; отведение руки с ловушкой назад. При выполнении подъема в среднюю стойку из низкой, выкатах вперед, в сторону – допускали сведение пяток; подъем рук вверх; неправильное положение опорной ноги (разворот стопы носком в сторону); потерю равновесия при выкатах; паузы при смене направлений движения при выкатах.

Таблица 2

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ  
ДО НАЧАЛА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

№ п/п	Упражнение	Кол-во ошибок	Балл
1	Выкат вперед (два повторения подряд одной ногой с паузой между повторениями)	4	1
2	Выкат в сторону (два повторения подряд с паузой между повторениями)	4	1
3	Подъем в среднюю стойку из низкой, выкат вперед, выкат в сторону	5	0
Итого		13	2
Оценка			2 (неуд.)

Таблица 3

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ  
В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

№п/п	Упражнение	Кол-во ошибок	Балл
1	Выкат вперед (два повторения подряд одной ногой с паузой между повторениями)	2	3
2	Выкат в сторону (два повторения подряд с паузой между повторениями)	1	4
3	Подъем в среднюю стойку из низкой, выкат вперед, выкат в сторону	3	2
Итого		6	9
Оценка			3 (уд.)

В результате педагогического исследования наблюдалась положительная динамика в технике двигательных действий юных хоккеистов-вратарей. Количество ошибок, допускаемых вратарями во время выполнения контрольных упражнений, снизилось. Упражнения выполнялись согласованно, не допускалось пауз и потерь равновесия.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенные нами методы и методические приемы обучения технике двигательных действий юных хоккеистов-вратарей на начальном этапе подготовки являются эффективными.

**Заключение.** Подготовка хоккеистов-вратарей отличается от подготовки нападающих и защитников. Особенности игрового амплуа предъявляют высокие требования к развитию техники двигательных действий вратарей. На начальном этапе подготовки обучение технике двигательных действий необходимо проводить посредством таких методов, как словесный, демонстрации, расчлененно-конструктивный. От расчлененно-конструктивного метода к целостно-конструктивному (методу разучивания упражнения в целом) нужно переходить только после приобретения юными вратарями необходимых умений и навыков. В дальнейшем их необходимо постоянно совершенствовать [1]. Таким образом, приобретаемые вратарями двигательные умения и навыки позволяют им успешно выполнять свои задачи в игровом процессе.

*Библиографический список*

1. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / пер. с англ. В. Сизоненко. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 264 с.
2. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази, Д.Г. Елистратов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.

3. Савин, В.П. Хоккей : учебник для институтов физической культуры / В.П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учебное пособие в 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

5. Gregg, R. Advanced drills & goalie drills for hockey. – Canada: OverTime Books. – 2006. – 144 с.

*В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков*

### **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ**

Анализируя выступления спортсменов, занимающихся дзюдо, мы пришли к выводу, что одной из наиболее значимых их составляющих является способность к «взрывным» усилиям, которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки [1, 3, 5]. При этом большое значение придается оптимальному соотношению скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Недостаточная разработка рекомендаций по подбору средств и методов для развития скоростно-силовых способностей на этапах предсоревновательной подготовки является одной из основных причин недостаточно высокой надежности атакующих и защитных действий дзюдоистов массовых спортивных разрядов 17-20 лет в основных соревнованиях годичного цикла.

Целью данной работы является теоретическое обоснование, разработка опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) и проверка ее эффективности в процессе экспериментальной работы.

Объектом исследования является тренировочный процесс дзюдоистов массовых спортивных разрядов.

Предметом исследования – структура и содержание методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет).

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов будет эффективным и целенаправленным при соблюдении следующих условий:

– выявление основных направлений скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) в современных условиях на основе анализа соревновательной деятельности;