

При построении тренировочного процесса юных хоккеистов нами были подобраны тренировочные занятия, которые мы сгруппировали под три режима энергообеспечения: аэробным, аэробно-анаэробным и анаэробно-алактатным. К каждому типу энергообеспечения были подобраны тренировочные задания, уточнены режимы работы, в частности, время выполнения задания, паузы отдыха между повторениями и сериями.

Список литературы

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка хоккеистов / М.А. Годик. – М.: «Терра – спорта, Олимпия пресс», 2006. – 272 с.
3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография / В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2012. – 384 с.
4. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – М.: АСАДЕМА, 2003. – 400 с.

Терешков А.Ю. , Кудрявцев М.Д.***

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ВРАТАРЕЙ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Введение. Современный этап становления образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. Модернизация в свете разработки и внедрения новых образовательных стандартов заключается в обновлении их содержания и методов обучения.

* Магистрант Института физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: Fenikskkk@mail.ru.

** Профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: kumid@yandex.ru.

Обучение футболу на основе теории учебной деятельности помогает обучающимся освоить закономерности владения мячом, благодаря чему они осваивают более сложную технику элементов футбола быстрее и легче, что повышает в целом результативность обучения и прочность приобретенных навыков. [5]

В некоторых командных игровых видах спорта, в том числе и в мини-футболе, вратарь является одной из ключевых фигур. В этом смысле важное значение для успеха команды приобретает подготовка вратарей, играющих в силу специфики особую роль.

Ведущим качеством, определяющим уровень мастерства вратаря, является его двигательная реакция. В связи с этим развитие этого качества является крайне необходимым. Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Различают время двигательной реакции на сенсорные раздражители и время реакции умственных процессов. [1]

Но так как может быть не один, а несколько одновременно или последовательно действующих раздражителей и, следовательно, одна или несколько возможных реакций, то различают время простой и сложной реакции. [2]

Основное содержание работы. Исследование проводилось с августа 2015 года по май 2016 года и включало в себя 3 этапа:

Первый этап: выбор темы исследования, составление плана исследования, сбор и анализ литературных источников.

Второй этап: проведение педагогического эксперимента, направленного на повышение уровня двигательной реакции вратарей.

Третий этап: подведение итогов экспериментальной работы.

Эксперимент проводился в г. Красноярске в КДЮСШ «Кадеты Красноярья». В эксперименте приняли участие 8 вратарей команды «Кадеты Красноярья». Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 4 человека: контрольная и экспериментальная. В данной работе контрольные упражнения использовались с целью выявления эффективности применения в учебно-тренировочном процессе футбольных вратарей средств и методов развития двигательной реакции и как средство повышения уровня вратарского мастерства.

Контрольные упражнения:

– вратарь стоит на линии ворот спиной к бьющему. По сигналу бьющего вратарь разворачивается и бьющий наносит удар по мячу;

– вратарь стоит лицом к стенке, партнер кидает мяч в стенку, после этого вратарь ловит мяч;

– вратарь стоит во вратарской стойке, спиной к партнеру, ноги на ширине плеч, партнер катит мяч между ног вратарю, задача вратаря как можно ближе остановить мяч перед собой.

Две группы тренировались по одной методике, только экспериментальная группа выполняла все упражнения с теннисными мячами и уделяла времени на развитие двигательной реакции больше, чем контрольная группа.

Применялись также:

– беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра на 10-15 м; семенящий бег 10 м; сочетание указанных упражнений, 15-20 м; ускорения на с переходом на семенящий бег; стартовые разгоны на 10-15 м; стартовые разгоны из различных положений с подбором мяча, 10-15 м;

– прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди; прыжки поочередно на одной ноге в стороны – вперед; многоскоки (3, 5, 7); прыжок с шага вверх.

– акробатические упражнения: кувырок вперед; кувырок вперед, рывок и подбор мяча; кувырок через барьер, рывок с приемом верхового мяча; старт на 5 м, падение в сторону, быстро встать и с шага прыгнуть за верховым мячом;

– подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча: прием низового мяча; прием низового мяча с шагом в сторону; по указанию тренера падения и броски за мячом; освоение «стелющегося» броска за мячом; развитие силы броска на дальность и точность при помощи набивного мяча весом 3-4 кг; совершенствование техники приема мяча на уровне груди, живота и верхового мяча, укрепление силы верхнего плечевого пояса и силы пальцев рук при помощи набивного мяча весом 3 кг;

– тренировка, стоя на линии футбольных ворот: перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах с флангов без сопротивления и с сопротивлением; перехват прострельного низового мяча в падении, в броске; прием различных мячей, посланных партнерами из-за штрафной линии и в зоне штрафной площади; прием 10-метровых ударов.

Заключение. В конце эксперимента мы получили результаты, которые показали значительный прирост результатов у экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Контрольное задание	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	Средний процент изменения результатов	
9 метров	+17%	+43%
Удар от стены	+20%	+47%
Ловля катящегося мяча	+10%	+15.5%

Также нами проводилось вычисление достоверности разности средних значений по t-критерию Стьюдента. В ходе вычислений мы получили значение $t = 8,9$, которое находится в зоне значимости, что доказывает эффективность, разработанных нами средств, в процессе развития двигательной реакции у вратарей в мини-футболе.

Таким образом, очень важно использовать столь эффективные представленные средства и физические упражнения для развития двигательной реакции у вратарей, а также для ее возможной дальнейшей коррекции. [3]

Результаты исследования могут быть экстраполированы при разработке и реализации индивидуального подхода к подготовке вратарей в моделировании тренировочного процесса. Материалы данного исследования могут применяться при подготовке специалистов по физической культуре в средних и высших профессиональных образовательных учреждениях.

Данный подход к развитию двигательных способностей вратарей в мини-футболе может быть использован в детско-юношеских спортивных школах в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки. При реализации данного подхода очень актуальным становится формирование физкультурно – образовательного пространства как успешной среды социальной адаптации кадетов [4].

Список литературы

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 95 с
2. Казиев, М.Х. Двигательные действия, связанные с реакцией на движущийся объект (летающий мяч), и некоторые пути повышения их эффективности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Х. Казиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 24 с.
3. Кудрявцев, М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 55-57.
4. Кудрявцев, М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся : монография. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 185 с.
5. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры / И.И. Плотникова [и др.] // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: МВД России, 2013. – Т. 2. – С. 242–248.