

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ**

Выполнил студент 342 группы  
Шашков НиколайАлексеевич

**Актуальность.** Тезис, провозглашенный патриархом отечественного хоккея А.В. Тарасовым: «Через атлетизм к технике и тактике - к вершинам мастерства», - и в настоящее время является актуальным и определяет сущность и особенности отечественной школы хоккея.

Вратарь является стержневой основой хоккейной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность в выступлении команды.

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки.

- Исходя из актуальности проблемы физической подготовки хоккейного вратаря нами определена следующая **цель исследования** – рассмотреть основные положения развития физических качеств вратаря в хоккее с шайбой

- **Объект исследования** – физическая подготовка в хоккее с шайбой.
- **Предмет исследования** – методика развития физических качеств хоккейного вратаря.
- **Задачи исследования:**
  - 1. Охарактеризовать основные положения физической подготовки хоккейного вратаря.
  - 2. Подобрать средства развития ведущих физических качеств для вратаря в хоккее с шайбой.
  - 3. Разработать учебно-тренировочные занятия соответствующей направленности.
- **Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что при развитии физических качеств у вратаря необходимо учитывать специфику его соревновательной деятельности.

- **Методы исследования:**
- метод изучения и анализа научно методической литературы;
- - метод педагогического наблюдения;
- - метод систематизации и анализа изученного материала.

- **Теоретическая значимость:** заключается в том, чтобы обобщить теоретические представления о методике развития физических качеств у вратаря в хоккее с шайбой.
- **Практическая значимость:** собранный материал может быть использован начинающими тренерами в тренировочном процессе по развитию физических качеств у вратарей в хоккее с шайбой

В отечественной школе хоккея традиционно отводится приоритет физической подготовке. По мнению ряда авторов, физическая подготовка спортсмена обеспечивает наращивание высокого уровня двигательного потенциала, а технико-тактическая, психическая и интеллектуальная - умение его реализовать в сложных условиях игровой деятельности. Помимо этого хорошая физическая подготовка ускоряет восстановительные процессы после больших физических нагрузок.



- Основными задачами физической подготовки являются:
- 1. всесторонне физическое развитие хоккеиста;
- 2. повышение уровня функциональных возможностей различных систем организма хоккеиста;
- 3. развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), в их органическом единстве, отвечающим специфике хоккея





- Савин В.П. считает целесообразным физическую подготовку вратаря подразделять на общую, специализированную и специальную.
- Общая физическая подготовка направлена на всестороннее гармоническое развитие всех органов и систем. Средства : общеразвивающие упражнения - преимущественно на силу и быстроту, ловкость и гибкость, упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, акробатики, спортивных игр



- **Специализированная физическая подготовка** проводится также в безледовых условиях и направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые преимущественно лимитируют соревновательную деятельность вратаря. К ним относятся: скоростные и скоростно-силовые качества, статическая выносливость мышц ног и спины, координационные качества и гибкость. Средства: специализированные упражнения, которые по структуре, содержанию и двигательному режиму адекватны соревновательной деятельности хоккеиста.

- Специальная физическая подготовка - СФП проводится на льду хоккейного поля в структуре соревновательной деятельности хоккеиста в непосредственной связи с технико-тактической подготовкой



- Хоккей с шайбой – командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Хоккейный вратарь всегда находится в центре этих игровых событий, что, в свою очередь, предъявляет к его подготовке повышенные требования. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 60 мин чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения.

Вратарю должны быть присущи качества большинства представителей игровых видов спорта, такие, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, т. е. выполнять все то, что умеет делать полевой игрок.



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





Проект подготовил  
Шашков Николай Алексеевич