



ХОДКЕВИЧ Виталий Александрович

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

13.00.04. -- Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

19 МАЙ 2011

Хабаровск – 2011

ХОДКЕВИЧ Виталий Александрович

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры» на кафедре «Теория и методика футбола и хоккея»

- Научный руководитель** кандидат педагогических наук, профессор
Усенко Виталий Петрович
- Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор
Федоров Владимир Вячеславович
кандидат педагогических наук, доцент
Мартынова Елена Леонидовна
- Ведущая организация** ГОУ ВПО «Уссурийский государственный педагогический институт» (г. Уссурийск)

Защита состоится « 30 » мая 2011 года в 16.00 часов на заседании диссертационного совета К. 311.004.01 при ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» по адресу: 680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Автореферат разослан « 28 » апреля 2011 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



С.В.Галицын

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Быстрый рост спортивных достижений и связанная с этим интенсификация тренировочного процесса, снижение возраста чемпионов и рекордсменов, а также ранняя специализация во многих видах спорта, по мнению М.С.Бриля (1980), Ю.Д.Железняк (1980), Н.Ж.Булгаковой (1982), В.И.Шапошниковой (1984), А.А.Гужаловского (1986), Р.Н.Дорохова (1994, 2002), В.М.Волкова (1997, 2002), Л.П.Матвеева (1999), Л.В.Волкова (2001, 2002), В.П.Губа (2003, 2005, 2008, 2009) и др. выдвигают более высокие требования к подготовке юных спортсменов на этапе начальной специализации в различных видах спортивной деятельности.

По мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея с мячом (В.И.Козловский, 1986; Г.П.Почекуев, 1991; В.Ф.Павленко, 1993; В.П.Савин, Г.Г.Удилов, В.В. Крутских 2002; Ю.И.Сиренко 2006) – вратарь является стержневой фигурой хоккейной команды. Игра вратаря отличается от игры полевых игроков значительно меньшей двигательной активностью, но, вместе с тем, она характерна «взрывным» характером двигательных действий, требующих мгновенной мобилизации всех функций и систем организма для обеспечения интенсивной и кратковременной мышечной работы. Доминирующим фактором соревновательной деятельности вратарей в хоккее с мячом является предугадывание намерений атакующих игроков соперника – ударного, броскового или обманного движения.

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее с мячом накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени мало изучен (И.Н.Панин, 2005). Имеющиеся литературные источники не в полной мере отражают вопросы специфики построения тренировочного процесса вратарей. В практике хоккея с мячом юные вратари зачастую тренируются в составе команды и во многом выполняют работу, сходную по направленности и содержанию, что и полевые игроки. Это значительно снижает объем специфической деятельности вратарей и негативно отражается на



процессе их подготовки. Отсутствие целенаправленного планирования нагрузки, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей, преимущественное проведение тренировки в воротах, однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ (Ю.И.Сиренко, 2006).

Таким образом, анализ научно-методической литературы и существующая практика спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах по хоккею с мячом позволили выявить **противоречие** между высокими требованиями к развитию психомоторики, физической и технико-тактической подготовленности вратарей, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью методики подготовки юных вратарей в хоккее с мячом. Выявленное противоречие определило актуальность и направленность данного исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочная и соревновательная деятельность хоккеистов с мячом.

Предмет исследования – методика подготовки вратарей на этапе начальной специализации, разработанной на основе выявленной взаимосвязи психомоторных способностей, физической и технико-тактической подготовленности с соревновательной деятельностью.

Цель исследования – повышение эффективности процесса подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации, с применением комплексного подхода в развитии их психомоторных способностей, физических и технико-тактических показателей.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение разработанной методики, позволит улучшить двигательные качества и способности, которые преимущественно лимитируют деятельность юного вратаря, что в свою очередь повысит эффективность соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Исследовать содержание соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вратарей различной квалификации в хоккее с мячом.
2. Определить модельные характеристики психомоторики, физической и технико-тактической подготовленности вратарей различной квалификации.
3. Разработать методику подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации и экспериментально обосновать ее эффективность.

Теоретико-методологической основой исследования явились: теория спортивной тренировки (Л.П.Матвеев, 1979; В.Н.Платонов, 1987 и др.); теоретические положения о развитии физических качеств (Н.Г.Озолин, 1970; В.М.Зациорский, 1982; Ю.В.Верхошанский, 1988 и др.); формирования двигательных навыков спортсменов (Н.А.Бернштейн, 1968; В.С.Фарфель, 1977 и др.); положения о периодах возрастного развития морфофункциональной и двигательной сферы детей (А.А.Гужаловский, 1979; В.К.Бальсевич, 1980; В.И.Лях, 1989 и др.); и возрастного развития психомоторики (Е.П.Ильин, 1981; В.Н.Кичигин, 2001; В.П.Озеров, 2002); теоретико-практические аспекты подготовки вратарей в игровых видах спорта (Л.Горский, 1982; В.В.Нестерков, 1987; Ю.В.Никонов, 1999; А.И.Шамардин, 1979, 2000; В.П.Савин, 2003; В.В.Крутских, 2003; И.А.Швыков, 2005, 2006; С.В.Голомазов 2006 и др.).

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос (анкетирование); тестирование; видеоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; моделирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось в четыре этапа в период с 2006 по 2010 г.г.

На первом этапе исследования (2006–2007г.г.) проведен теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы, конкретизации основных положений работы, проводилось анкетирование и опрос специалистов в области хоккея с мячом, обобщался опыт подготовки вратарей. В качестве респондентов привлекались

тренеры ДЮСШ, команд первой и высшей лиг участниц Чемпионата России в количестве 29 человек. Среди специалистов – 3 Заслуженных тренера России, 4 тренера высшей категории, 3 заслуженных мастера спорта, 2 мастера спорта международного класса и 9 мастеров спорта. Средний возраст участников опроса – 42 года, 21 из них имеют высшее физкультурное образование. Также в исследовании принимали участие вратари (n=42) высокой квалификации: ЗМС, МСМК, МС, КМС. Осуществлялась видеосъемка учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратарей различной квалификации в играх команд высшей и первой лиг участниц Чемпионата и Первенства России. Была определена цель, сформулирована гипотеза, конкретизированы задачи исследования.

На втором этапе исследования (2007–2008г.г.) проводилось тестирование показателей ОФП, СФП, а также психомоторики вратарей различной квалификации, с применением прибора компьютерной диагностики *психофизиологический комплекс "НС-ПсихоТест"*. В процессе учебно-тренировочной деятельности анализировались учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки (10 занятий) и командах мастеров (10 занятий). Проводилась видеосъемка и анализ видеоматериалов технико-тактической деятельности 42 вратарей различной квалификации. Выявлялись показатели, определяющие эффективность соревновательной деятельности и её взаимосвязь с показателями психомоторики и физической подготовленности, определялись модельные характеристики. Разрабатывалась методика подготовки вратарей на этапе начальной специализации.

На третьем этапе исследования (2008–2009г.г.) проводился педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, экспериментально обосновывалась эффективность разработанной методики.

Экспериментальная группа, в количестве 10 человек, была сформирована методом случайной выборки из общего числа занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ «СКА» г.Хабаровска и изъявивших желание участвовать в данном эксперименте (амплуа вратаря), возраст 10-12 лет.

Подобно экспериментальной, была сформирована и контрольная группа из числа занимающихся в группах начальной подготовки краевой СДЮШОР. Перед началом эксперимента обе группы не имели достоверных различий по показателям физической подготовленности и психомоторики. Эксперимент длился на протяжении одного учебного года. В ходе педагогического эксперимента контрольная группа занималась по методике для групп начальной подготовки 1-4 года обучения (Ю.И.Сиренко, 2006), по которой все юные хоккеисты занимались в общей группе. Определившиеся на роль вратаря в подготовительной части занятий в основном выполняли те же задания, что и полевые игроки. В экспериментальной группе учебно-тренировочные занятия проводились по предложенной нами методике, содержание которой разрабатывалось на основе выявленной взаимосвязи показателей психомоторики и физической подготовленности с эффективностью соревновательной деятельности вратарей. Занятия проводились 4 раза в неделю, по 2 академических часа.

В контрольных и официальных играх, проводимых в ходе эксперимента с участием испытуемых обеих групп, экспертами по пятибальной системе оценивалась эффективность выполнения технико-тактических действий юными вратарями. Экспертную оценку осуществляли пять ведущих тренеров МОУ ДОД СДЮСШОР №6.

На четвертом этапе исследования (2010 г.) была проведена математическая обработка собранного фактического материала, его обобщение и их интерпретация, оформление работы в целом.

Научная новизна заключается в следующем:

- выявлена взаимосвязь показателей эффективности соревновательной деятельности с показателями психомоторики и физической подготовленности;
- определены модельные характеристики психомоторной, физической и технико-тактической подготовленности вратарей различной квалификации в хоккее с мячом;

- разработана и экспериментально обоснована методика подготовки вратарей на этапе начальной специализации на основе выявленной взаимосвязи психомоторных способностей, физической и технико-тактической подготовленности соревновательной деятельностью.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении положений теории и методики спортивной тренировки сведениями, в которых показаны структурные компоненты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вратарей в хоккее с мячом и раскрыта их взаимосвязь; разработана экспериментальная методика и её содержательная часть, позволяющая оптимизировать и совершенствовать учебно-тренировочный процесс вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации.

Полученные в ходе исследования результаты являются теоретико-методическим основанием для совершенствования учебно-тренировочного процесса юных вратарей в хоккее с мячом.

Практическая значимость. В процессе исследования разработана методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации, позволяющая повысить уровень психомоторики, физической и технико-тактической подготовленности. Результаты исследования могут быть использованы специалистами в хоккее с мячом для совершенствования процесса подготовки вратарей ДЮСШ и СДЮШОР.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Разработанные модельные характеристики на основе выявленных значимых психомоторных, физических и технико-тактических параметров, могут улучшить эффективность подготовки юных вратарей на этапе начальной специализации.

2. Разработанная методика подготовки юных вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации, позволяет повысить показатели психомоторных способностей, физической и технико-тактической подготовленности, что способствует улучшению результативности соревновательной деятельности юных вратарей в хоккее с мячом.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Материалы диссертационного исследования докладывались на научно-практических конференциях «Современные проблемы физической культуры и спорта»; «Физическая культура и спорт в современном обществе» (Хабаровск, 2005-2010 г.г.); «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» (Уссурийск, 2011 г). Материалы исследования используются в лекционном курсе «Теория и методика хоккея с мячом». Результаты исследования нашли отражение в девяти опубликованных работах автора, одна из которых в ведущем рецензируемом журнале «Известия РГПУ им. А.И.Герцена: аспирантские тетради». Основные положения и рекомендации работы внедрены в практику спортивной тренировки отделений хоккея с мячом ДЮСШ «СКА», краевом СДЮШОР и МОУ ДОД СДЮСШОР №6 г. Хабаровска.

Структура и объём работы.

Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического указателя и приложений. Основное содержание изложено на 153 страницах текста и включает в себя 13 рисунков и 12 таблиц. Список литературы включает 224 источника, в том числе 13 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вратарей в хоккее с мячом

Анкетный опрос специалистов (тренеров и вратарей команд первой и высшей лиг), а также видеонаблюдения позволили выявить показатели соревновательной деятельности вратарей в хоккее с мячом. К ним относятся два вида собственно двигательных действий – оборонительные и атакующие. К оборонительным действиям, которые естественно, являются главными в игре вратаря относятся: способы ловли и отражения мячей при выполнении соперником ударов по воротам, передач мяча, обыгрыше вратаря. Диапазон атакующих действий вратаря включает в себя перемещения с мячом (до 5 м);

начало атак после овладения мячом, посланным соперником; ввод мяча после его выхода за линию ворот.

Выявлено, что наиболее часто высококвалифицированные вратари (ЗМС, МСМК и МС) вступают в игру при отражении удара со средних дистанций (14-20м) – 26%, с ближней дистанции (8-14м) – в 21% случаев, при «единоборстве» вратаря с игроком команды соперника – 18%, при ударах со «свободного» – 13%, после розыгрыша «углового» - 11%, с дальних дистанций (от 20м) – 8%, с «пенальти» – 3%. Исследование игровой деятельности менее квалифицированных вратарей позволило определить, что объем двигательных действий отличается незначительно, так при ударах со «средних дистанций» вратарь вступает в игру в среднем в 23% случаев, с «ближней дистанции» 18%, при «единоборстве» с нападающим игроком команды соперника (выход один на один) - 18%, при «угловых» ударах в 14% случаев, после розыгрыша «штрафных» - 12% и с «дальних дистанций» - 12%, при пробитии «пенальти» вступает в игру в 3% случаев.

Наибольшее количество мячей вратарь высокой квалификации, в среднем, пропускает при «единоборстве» с игроком команды соперников – 39%, и 23% - при ударах с «ближней дистанции», «пенальти» - 13% мячей, в 9% - после розыгрыша «углового». Со «средней дистанции» вратарь пропускает в 8% случаев, 6% - после розыгрыша «штрафного» и при ударах с «дальней дистанции» - 2% мячей от общего количества забитых мячей. Наибольшее количество мячей малоквалифицированные вратари, так же, пропускают после ударов с «ближней дистанции» и при «единоборстве» с игроком команды соперника 23% и 19% мячей соответственно.

Исследование количественно-качественных показателей вводимых в игру мячей (организация атаки) позволило констатировать, что более квалифицированные вратари при вводе мяча в игру броском "низом-короткий", ошибок не совершали, "низом-средний" вратари ошибались в 10% случаев, "верхом-длинный" - 20%, и "верхом-средний" ошибки составили 16%. В тоже время ошибаются в 18% случаев при вводе броском "низом-средний", в 19%

неточно вводят мяч "верхом-средний" и в 24% случаев ошибаются при вводе мяча броском "верхом-длинный".

Результаты исследования игровой деятельности вратарей показали, что по своему содержанию, она в корне отличается от деятельности полевых игроков, и незначительно различается по структуре в игре вратарей различной квалификации. В этой связи структура и содержание процесса подготовки вратарей должны существенно отличаться от подготовки полевых игроков.

Результаты исследования содержания учебно-тренировочной деятельности юных вратарей свидетельствуют о том, что наибольший объем (из 414 часов) занимают тренировочные упражнения, направленные на техническую подготовку 155 часов (37,4% от общего времени), на общую 118 (28,5%) и специальную физическую подготовку отводится 65 часов (15,7%). На учебные и тренировочные игры 24 часа (5,8%), на тактическую и теоретическую подготовки 21 и 22 часа (5,1% и 5,3%) соответственно и 9 часов (2,2%) на контрольные испытания.

Однако из анкетного опроса тренеров следует, что раздел технической подготовки не является основным, из 29 опрошенных на первое место поставили: специальную физическую подготовку - 14 тренеров (48,3%), техническую подготовку - 11 тренеров (37,9%), общую физическую подготовку - 4 тренера (13,8%).

В результате анализа учебно-тренировочной деятельности вратарей групп начальной подготовки было выявлено, что неспецифические нагрузки выполнялись вратарями и полевыми игроками одинаково, как по объему, так и по направленности. Что же касается специфических нагрузок, то они имели существенные различия, определяемые соревновательной спецификой и игрового амплуа.

При анализе содержания средств и методов специальной подготовки вратарей обнаружено, что в тренировочном процессе в подготовительном периоде используется относительно ограниченный арсенал традиционных средств и методов, недостаточно воздействующих на специальные двигательные качества,

адекватных структуре соревновательной деятельности. Анализ документов планирования показал, что у тренеров нет единого мнения по распределению тренировочных нагрузок.

Таким образом, при сопоставлении результатов исследования, установлено, что игра вратаря, носит кратковременную, но интенсивную работу, требующих проявления высоких показателей психомоторики, физической и технической подготовленности, однако в детско-юношеских школах недостаточно уделяется внимания развитию специальных игровых качеств и требует необходимости совершенствования методики подготовки юных вратарей.

Разработка модельных характеристик вратарей различной квалификации в хоккее с мячом

Проведенное исследование соревновательной деятельности вратарей позволило определить объем и характер технико-тактических действий (ТТД) вратарей различной квалификации, а также выявить зависимость исследуемых показателей от уровня квалификации спортсменов (рис. 1).

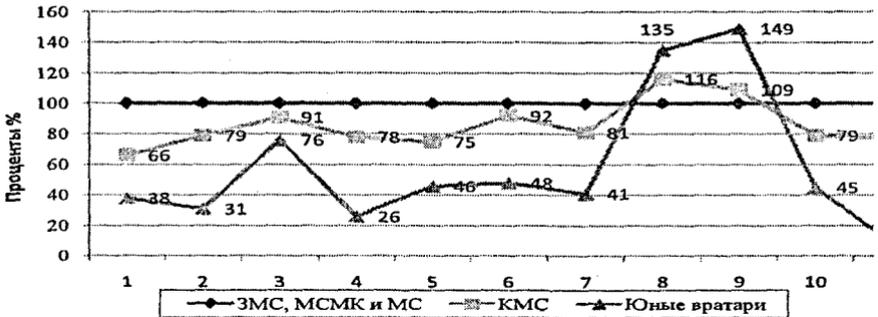


Рис. 1. Показатели соревновательной деятельности вратарей различной квалификации в хоккее с мячом (1 — ловля и отражение мяча с «ближних дистанций», 2 — ловля и отражение со «средних дистанций», 3 — ловля и отражение с дальних дистанций, 4 — ловля и отражение «единоборстве» с нападающими, 5 — ловля и отражение с «пенальти», 6 — ловля и отражение после «углового», 7 — при ловля и отражение после «свободного», 8 — ввод мяча «низом-короткий», 9 — ввод мяча «низом-средний», 10 — ввод мяча «верхом-средний», 11 — ввод мяча «верхом-длинный»)

Так, квалифицированные вратари наиболее успешно действовали ликвидируя угрозу взятия ворот. Более точно, но реже вводили мяч в игру низом «короткий» и «средний».

Юные вратари действовали менее эффективно при отражении ударов со «средних» дистанций, при «единоборстве» с игроком команды соперника и ударов со «свободного». Более часто пользовались вводом мяча «низом» и меньше «верхом».

При разработке модельных характеристик вратарей, был проведен корреляционный анализ игровой деятельности с показателями психомоторики, физической и технико-тактической подготовленности.

Данный анализ позволил определить следующие наиболее значимые показатели, влияющие на результаты игровой деятельности юных вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации (рис.2): время «простой зрительно-моторная реакции» ($r=0,84$),

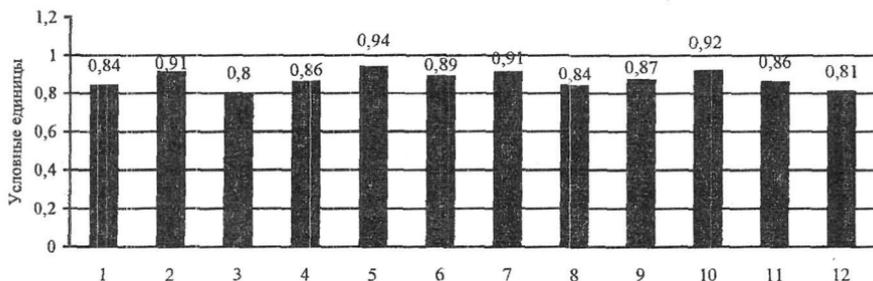


Рис.2. Диаграмма распределения наиболее значимых психомоторных, физических и технико-тактических показателей при оценке эффективности соревновательной деятельности юных вратарей в хоккее с мячом (1 – «ПЗМР», 2 – «реакция выбора», 3 – «объемное внимание», 4 – «устойчивость внимания», 5 – РДО, 6 – бег 30 м на коньках с места, 7 – бросок мяча в борт, 8 – бросок мяча в круг, 9 – ловля мяча с «ближних дистанций», 10 – ловля мяча со «средних дистанций», 11 – ловля мяча в «единоборстве» с нападающими, 12 – ловля мяча со «свободного»)

«реакции выбора» ($r=0,91$), «объемного внимания» ($r=0,8$), «устойчивости внимания» ($r=0,86$), «реакции на движущийся объект» ($r=0,94$), бега 30 м на коньках с места ($r=0,89$), броска мяча в борт ($r=0,91$), броска мяча в круг ($r=0,84$), ловли

мячей с ближних дистанций ($r=0,87$), ловли мячей со средних дистанций ($r=0,92$), ловли мячей при «единоборстве» вратаря с игроком соперника ($r=0,94$) и ловли мячей со «свободного» ($r=0,81$). Между другими показателями, в нашем случае, выявлены средние и слабые связи.

Исследование позволило выявить ведущие показатели психомоторики, физической подготовленностью и ТТД, которые приняты модельными характеристиками юных вратарей на данном этапе многолетнего процесса подготовки.

Аналитические закономерности игры вратаря, специфика выполнения технических приемов в соревновательных условиях и результате проведенных исследований позволили определить основные пути разработки методики подготовки юных вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации.

Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации

Известно (С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва, 2006 и др.), что ловля и отражение мяча в игре это не только своевременное и точное перемещение самого вратаря и звена тела, осуществляющего ловлю или отражение, это комплекс различных психомоторных и двигательных действий.

На основании проведенного исследования взаимосвязи показателей эффективности соревновательной деятельности с различными видами подготовленности и определения модельных характеристик вратарей различной квалификации, была разработана методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации (табл.1).

Разработанная методика ориентирована в первую очередь на повышение уровня психомоторных способностей с акцентом на совершенствование реакций антиципации, а также физической и технико-тактической подготовленности.

При формировании методики учитывались внешние факторы (особенности календаря соревнований): закономерности фазового развития спортивной формы, комплекс внешних и внутренних факторов, определяющих общее направление подготовки, структуру и содержание макро-, мезо-, микроциклов.

Методика подготовки вратарей экспериментальной группы

| Основные задачи | Соотношение средств подготовки |
|--|---|
| Общеподготовительный период (июль-сентябрь) | |
| Втягивающий микроцикл (4 недели) 1. Обучить основной стойке вратаря, передвижению в воротах в основной стойке. 2. Совершенствовать технику передвижения на коньках. 3. Развить общую выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, простую и сложную двигательные реакции (ПЗМР, РДО и др.) | Внедровая подготовка: ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры и др.) – 60%; СФП (катание на роликовых коньках, имитационной доске, «психомоторные» упр. и др.) – 30%; ТТД (имитационные упр., жонглирование мяча и др.) – 10%. |
| Базовые микроциклы (6-9 недель) 1. Обучить правильному выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации. 2. Совершенствовать технику передвижения в воротах в основной стойке. 3. Развить свойства внимания (объем и устойчивость), ловкость и координацию движений, гибкость. | Предледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры) – 50%; СФП (катание на роликовых коньках, имитационной доске, «психомоторные» упр. и др.) – 40%; ТТД (имитационные упр., жонглирование мяча и др.) – 10%. |
| Специально-подготовительный период (октябрь-ноябрь) | |
| Втягивающий микроцикл (4 недели) 1. Обучить технике ловли и отбивание мячей с различных дистанций. 2. Совершенствовать умение правильному выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации 3. Развить специальную выносливость, скоростно-силовые качества, простую и сложную двигательные реакции (ПЗМР, РДО и др.) | Предледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры) – 40%; СФП (катание на роликовых коньках, имитационной доске, «психомоторные» упр. и др.) – 45%; ТТД (имитационные упр., жонглирование мячей, ловля и отбивание мячей и др.) – 15%. Ледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 30%; СФП («психомоторные» упр., упр. для техники передвижения вратаря и др.) – 50%; ТТД (ловля и отбивание мячей с 10-20 м.; упр. в «единоборстве» с нападающим) – 20%. |
| Базовые микроциклы (4 недели) 1. Обучить технике ловли и отбивание мячей со «стандартных» положений. 2. Совершенствовать технику ловли и отбивания мячей с различных дистанций. 3. Развить свойства внимания (объем и устойчивость), ловкость и координацию движений, гибкость | Ледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 20%; СФП (подв. игры, «психомоторные упр.») – 50%; ТТД (ловля и отбивание мячей с 12 и 17 м., ловля и отбивание мячей посланных движущимися игроками с дистанций 10-20 м.) – 30% |
| Контрольно-подготовительный микроцикл (1 неделя) 1. Обучить технике ввода мяча в игру. 2. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча. 3. Развить специальную выносливость, скоростно-силовые качества, простую и сложную двигательные реакции (ПЗМР, РДО и др.) | Ледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подвижные игры) – 20%; СФП (подв. игры, «психомоторные упр.») – 40%; ТТД (бросковые упр. низом - в цель на 15-20 м., верхом - на дальность, по движущейся цели, с отскоком от льда) – 40% |
| Соревновательный период (декабрь-март) | |
| 1. Совершенствовать полученные умений и навыки в игровых и соревновательных условиях 2. Развить свойства внимания (объем и устойчивость), ловкость и координацию движений, гибкость. 3. Воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи и др. | Ледовая подготовка: ОФП (ОРУ) – 30%; СФП («психом.» упр.) – 30%; ТТД (товарищеские и календарные игры) – 40% Послеледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подв. игры) – 45%; СФП («психом.» упр.) – 35%; ТТД (жонглир-е. ловля и отбивание теннисных мячей и др.) – 20% |
| Переходный период (апрель-июнь) | |
| 1. Совершенствовать полученные технико-тактические навыки вратаря 2. Развить выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость ловкость, простую и сложную двигательные реакции (ПЗМР, РДО и др.), свойства внимания (объем и устойчивость), ловкость и координацию движений | Послеледовая подготовка: ОФП (ОРУ, подв. и спорт. игры) – 50%; СФП («психомоторные упр., роликовые коньки, имитационная доска и др.) – 30% ТТД (жонглирование, ловля и отбивание теннисных мячей и др.) – 20% |

Методика предполагала «одноцикловое» планирование, которое включало в себя 4 периода – общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и переходный, с характерными для каждого из них целями, задачами, методической направленностью, содержанием средств и методов.

При планировании, в общеподготовительном периоде, во втягивающем микроцикле 60% времени отводилось на *общую физическую подготовку*, в которую включались разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные («два мороза», «гуси-лебеди» и др.) и спортивные игры (футбол, гандбол и др.), проводилось тестирование физических качеств. На *специальную физическую подготовку* отводилось 30% общего времени. Для развития специальных качеств планировались такие средства, как катание на роликовых коньках, упражнения на имитационной доске, упражнения и подвижные игры на развитие *психомоторных способностей* («бег по точкам и др.», броски мяча разного веса и окружности – в цель и на дальность; игры - «воробьи, вороны», «шишки, желуди, орехи» и др.; один раз в микроцикл ЭГ занималась на психофизиологическом комплексе "НС-ПсихоТест" и др.). Особое внимание уделялось выполнению ежедневных домашних заданий с использованием настольных («хоккей, футбол, аэро-хоккей» и др.) и компьютерных игр («Гонки: опасный поворот», «Звездный защитник 1-3», «Техношар», «Гонки на турбомобилях» и др.).

Обучение *техническо-тактическим действиям* (10%) планировалось на основе детализации базовых движений с нарастанием координационной сложности с параллельным освоением всех разделов технико-тактической подготовки. Для этого в задания включались различные сочетания жонглирования теннисного мяча (вверху, с отскоком о пол, о стену – одним и двумя мячами, в парах-тройках), упражнения на ловлю и отбивание теннисного мяча разных цветов, посланного одним или двумя партнерами теннисной ракеткой или клюшкой, метания теннисного мяча в парах, тройках – на различную дальность – в цель (стационарную и движущуюся) – верхом, низом, с отскоком от пола и др. Для тренировки реакций антиципаций подбирались упражнения, услож-

няющие определение места и момента «встречи» вратаря с мячом (метод контрастных заданий).

В базовых микроциклах, относительно вытягивающего микроцикла, общеподготовительного периода направленность средств ОФП несколько изменяется, применяются упражнения, большей частью направленные на развитие гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств. Объём общей физической подготовки несколько больше специальной физической подготовки (ОФП – 50%, СФП – 40%), объём выполнения технико-тактических действий остается на прежнем уровне (10%).

В специально-подготовительном периоде, во вытягивающем микроцикле объём специальных упражнений возрастал, что отражено в соотношении общей и специальной физической подготовок. В ледовой подготовке средства общеподготовительной подготовки выполняются на коньках, на льду. Средствами СФП являлись психомоторные упражнения, подвижные игры. Для совершенствования реакций антиципации создавались игровые ситуации с ограниченным временем прослеживания вратарями движения мяча и его траектории. Для обучения технико-тактических действий применялись подвижные игры с элементами ТГД вратаря, выполнялись упражнения для обучения технике ввода мяча на различные дистанции и траекторией полёта, упражнения на ловлю мяча (одной и двумя руками; сверху, внизу, сбоку), отбивание мяча (руками, щитками, коньками, грудью), упражнения для обучения катанию и перемещению вратаря в штрафной площади, тренировочные игры.

В базовых и контрольно-подготовительном микроциклах специально-подготовительного периода наблюдалось снижение объёма общей физической подготовки и увеличение объёма технико-тактических действий.

В соревновательном периоде (ледовая подготовка) наибольший объём средств применялся для обучения и закрепления технико-тактических действий вратаря (40%), на общую и специальную физическую подготовку приходилось по 30%. В послеледовой подготовке доля технико-тактических средств снизи-

лась до 20%, а объём общей физической подготовки увеличился до 45% и специальной до 35%.

В переходном периоде учебно-тренировочного процесса, в двух первых мезоциклах процентное соотношение ОФП и СФП составило 50 и 30 % соответственно, ТТД – 20% от общего времени. В последнем мезоцикле экспериментальная группа занималась по индивидуальным программам.

Подбор средств и методов при построении тренировочного процесса планировался на основе дифференцированного подхода к каждому отдельному спортсмену, требующего учета таких факторов, как здоровье, физическое состояние и психическая устойчивость.

Все средства разработанной методики реализовывались поэтапно и решали определенные задачи по мере усвоения определенных двигательных действий. Дозировка физических нагрузок увеличивалась с учетом уровня физической подготовленности постепенно в течение года.

С целью выявления эффективности и научного обоснования разработанной методики подготовки юных вратарей на этапе начальной специализации был проведен педагогический эксперимент.

Для определения эффективности разработанной методики, до начала эксперимента и после его окончания было проведено тестирование показателей физической подготовленности и психомоторики юных вратарей (табл.2).

Анализ данных тестирования в начале педагогического эксперимента выявил, что в показателях двигательной подготовленности и психомоторики юных спортсменов по всем проведенным тестам в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверных различий не наблюдалось, что свидетельствует об их однородности.

В конце эксперимента отмечено улучшение в показателях психомоторной, физической и технико-тактической подготовленности, как в контрольной, так и экспериментальной группах.

Таблица 2

Динамика показателей подготовленности юных вратарей в хоккее с мячом контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента

| № п/п | Показатели тестирования | Контрольная группа (n=10) | | | | Экспериментальная группа (n=10) | | | | Разница М ₂ - М ₄ | | Р | | |
|--|--|---------------------------|-------------------|---|------|---------------------------------|-------------------|-------------------|---|---|-------|------|------|-------|
| | | До | После | Разница М ₁ - М ₂ | | Р | До | После | Разница М ₃ - М ₄ | | Р | | | |
| | | М ₁ ±m | М ₂ ±m | Ед | % | | М ₃ ±m | М ₄ ±m | Ед | % | | | | |
| <i>Физическая и техническая подготовленность</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 метров, с места (сек) | 5,4±0,21 | 5,3±0,17 | 0,1 | 1,9 | >0,05 | 5,3±0,19 | 4,9±0,22 | 0,4 | 7,5 | <0,05 | 0,4 | 7,5 | <0,05 |
| 2 | Бег 300 метров (сек) | 58,6±3,28 | 57,9±4,31 | 0,7 | 1,2 | >0,05 | 58,8±3,45 | 57,1±4,12 | 1,7 | 2,9 | >0,05 | 0,7 | 1,4 | >0,05 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 161,3±9,8 | 166,8±10,4 | 5,7 | 3,5 | >0,05 | 164,1±7,9 | 175,6±8,4 | 11,5 | 7 | <0,05 | 8,8 | 5,3 | <0,05 |
| 4 | Подтягивание (кол-во) | 4,7±0,32 | 4,9±0,29 | 0,2 | 4,3 | >0,05 | 4,6±0,26 | 5,1±0,31 | 0,5 | 9,8 | <0,05 | 0,2 | 4,1 | <0,05 |
| 5 | Челночный бег 3×10 метров (сек) | 9,7±0,24 | 9,2±0,20 | 0,5 | 5,2 | <0,05 | 9,5±0,16 | 8,4±0,19 | 1,1 | 11,6 | <0,05 | 0,8 | 8,7 | <0,05 |
| 6 | Наклон туловища вперед, из положения «сидя» (см) | 14,6±0,86 | 15,8±0,72 | 1,2 | 8,2 | >0,05 | 14,4±0,8 | 16,8±0,43 | 2,4 | 16,7 | <0,05 | 1 | 6,3 | <0,05 |
| 7 | Бег 30 м на косяках с места (сек) | 6,7±0,18 | 6,6±0,15 | 0,1 | 1,5 | >0,05 | 6,6±0,15 | 6,1±0,14 | 0,5 | 7,6 | <0,05 | 0,5 | 7,6 | <0,05 |
| 8 | Бег (2×17м) на косяках спиной вперед (сек) | 11,2±0,29 | 10,9±0,32 | 0,3 | 2,6 | >0,05 | 10,9±0,41 | 9,6±0,29 | 1,3 | 11,9 | <0,05 | 1,3 | 11,9 | <0,05 |
| 9 | Бросок мяча в борт на 30м, от линии ворот (кол-во попаданий) | 4,6±0,24 | 5,4±0,22 | 0,8 | 17,4 | <0,05 | 4,7±0,23 | 5,8±0,18 | 1,1 | 23,4 | <0,05 | 0,4 | 7,4 | <0,05 |
| 10 | Бросок мяча в круг верхом (кол-во попаданий) | 5,0±0,32 | 5,8±0,24 | 0,8 | 16 | <0,05 | 4,9±0,46 | 6,0±0,29 | 1,1 | 22,4 | <0,05 | 0,2 | 3,4 | <0,05 |
| <i>Психомоторика</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | «ПЗМР» (мс) | 268,7±7,63 | 239±6,13 | 29,7 | 11,1 | <0,05 | 262,5±9,11 | 214,1±7,72 | 48,4 | 18,4 | <0,05 | 24,9 | 10,4 | <0,05 |
| 12 | «Реакция выбора» (мс) | 352±10,5 | 331,8±10,4 | 20,2 | 5,7 | >0,05 | 353,9±10,1 | 307,2±10,6 | 46,7 | 13,2 | <0,05 | 24,6 | 7,4 | <0,05 |
| 13 | «Объемное внимание» (мс) | 312,3±9,8 | 260,4±8,6 | 51,9 | 16,6 | <0,05 | 304,6±13,2 | 227,8±10,3 | 76,8 | 29 | <0,05 | 32,6 | 12,5 | <0,05 |
| 14 | «Устойчивость внимания» (мс) | 38,9±3,93 | 35,2±3,15 | 3,7 | 9,5 | <0,05 | 38,1±0,92 | 28,2±1,15 | 9,9 | 26 | <0,05 | 7 | 19,9 | <0,05 |
| 15 | «РДО» (мс) | 2,21±0,09 | 2,1±0,04 | 0,11 | 5 | <0,05 | 2,18±0,04 | 1,8±0,07 | 0,38 | 17,4 | <0,05 | 0,3 | 17,4 | <0,05 |
| 16 | «Концентрация внимания» (мс) | 246,7±16,6 | 233,4±15,4 | 13,3 | 5,4 | <0,05 | 254,1±9,9 | 214,1±10,6 | 40 | 15,7 | <0,05 | 19,3 | 8,3 | <0,05 |
| 17 | «Коэффициент координации» | 1,66±0,12 | 1,2±0,11 | 0,46 | 27,7 | <0,05 | 1,7±0,14 | 1,0±0,18 | 0,7 | 41,2 | <0,05 | 0,2 | 16,7 | <0,05 |

Однако занимающиеся экспериментальной группы по большинству двигательных и психомоторных тестов показали более высокие результаты в сравнении с занимающимися контрольной группы.

Результаты экспериментальной группы, достоверно улучшились практически по всем тестируемым показателям ($P < 0,05$).

Полученные результаты дают основания судить о позитивном воздействии экспериментальной методики на развитие физических качеств. Так, анализ показателей физической подготовленности в конце эксперимента выявил достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в показателях быстроты (бег 30 м, с места) на 7,5%, в показателях силы (подтягивание на перекладине) на 4,1%, скоростно-силовых показателях (челночный бег 3×10 м) на 8,7%, гибкости (наклон туловища вперед) на 6,3%. По данным ледового теста «бег 30 м на коньках» разница между группами составила 7,6%, а в тесте «бег 2×17 м на коньках спиной» - 11,9%.

По данным тестов технической подготовленности «бросок мяча в борт на 30 м низом» и «бросок мяча в круг верхом» разница составила 7,4 и 3,4 % соответственно, в пользу экспериментальной группы.

Особенно явным оказалось преимущество ЭГ в развитии показателей психомоторики. Так, разница между группами в показателях «ПЗМР» составила 10,4%, «реакции выбора» - 7,4%, «объема внимания» - 12,5%, «устойчивости внимания» - 19,9%, «РДО» - 17,4%, «концентрации внимания» - 8,3% и «коэффициента координации» - 16,7%.

Эффективность соревновательной деятельности испытуемых оценивалась в контрольных, товарищеских и официальных матчах по пятибальной шкале. В которых участвовали юные вратари как контрольной, так и экспериментальной групп. В качестве экспертов привлекались тренеры МОУ ДОД СДЮСШОР №6, в количестве пяти человек, в том числе два заслуженных тренера России. Экспертами дифференцированно оценивался количественно-качественный критерий соревновательной деятельности. Выражающийся в выполнении ловли и отражении мячей с различных дистанций и игровых

положений, а также данные точности ввода мяча в игру различными способами, всего 11 показателей ТТД (рис.3).

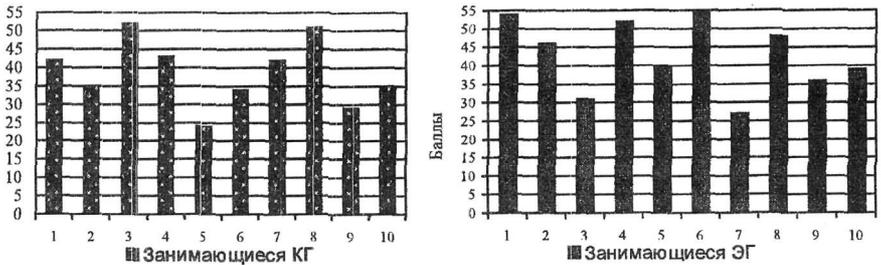


Рис.3. Распределение экспертных оценок соревновательной деятельности юных вратарей контрольной и экспериментальной групп

Результаты экспертной оценки свидетельствуют о более эффективном выполнении игровых функций занимающимися экспериментальной группы относительно контрольной группы. Наиболее высоко, в контрольной группе, эксперты оценили двоих занимающихся (52 и 51 баллов), тогда, как в контрольной занимающихся, набравших более 44 баллов (из 55 возможных), оказалось пятеро.

Таким образом, обобщая результаты проведенного исследования можно судить о высокой эффективности разработанной методики подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации, так как в целом все показатели физической, технической подготовленности и психомоторики экспериментальной группы дали наибольшие улучшения, чем в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

1. Анализ структуры соревновательной деятельности квалифицированных вратарей в хоккее с мячом, выявил наиболее важные элементы технико-тактической деятельности вратарей, к которым относится: ловля и отражение мячей при ударах, наносимых соперником со средних (14-20м), с ближних (8-14м) и дальних дистанций (от 20м), а также при ударах в «единоборстве» с игроком команды соперника, со «свободного», после розыгрыша «углового» и с «пе-

нальти». Различные способы ввода мяча в игру ("низом-короткий", "низом-средний", "верхом-длинный" и "верхом-средний").

2. Результаты исследования содержания учебно-тренировочной деятельности ГНП свидетельствуют о том, что наибольший объем (из 414 часов) занимают тренировочные упражнения, направленные на техническую подготовку 155 часов (37,4% от общего времени), на общую 18 (28,5%) и специальную физическую подготовку отводится 65 часов (15,7%). На учебные и тренировочные игры отводится 24 часа (5,8%), на тактическую и теоретическую подготовки отводится 21 и 22 часов (5,1 и 5,3%) соответственно и 9 часов (2,2%) отводится на контрольные испытания.

3. Определено, что эффективность соревновательной деятельности вратарей в хоккее с мячом 10-12 лет во многом зависит от взаимосвязи ряда показателей психомоторики, в особенности связанных с реакциями антиципаций движений - «реакция на движущийся объект» ($r=0,94$); «реакция выбора» ($r=0,91$), «простая зрительно-моторная реакция» ($r=0,84$), «объемное внимание» ($r=0,8$), «устойчивость внимания» ($r=0,86$), физической подготовленности - бег 30м на коньках с места ($r=0,89$); технико-тактических действий - бросок мяча в борт ($r=0,91$), бросок мяча в круг ($r=0,84$), ловля мяча с ближних дистанций ($r=0,87$), ловля мяча со средних дистанций ($r=0,92$), ловля мяча при «единоборстве» вратаря с игроком соперников ($r=0,94$). Количественно-качественные показатели которых принимаются как модельные характеристики юных вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации.

4. Разработана методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации, основанная на использовании комплекса модельных характеристик подготовленности квалифицированных вратарей состоящая из четырех взаимосвязанных этапов, которые включают комплексы средств и методов, а так же домашних заданий, направленных на развитие психомоторных, физических и технико-тактических способностей юных вратарей.

5. Установлено, что эффективность экспериментальной методики подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации оказалась

выше, чем в контрольной группе по ряду показателей: *психомоторики* – «ПЗМР» (на 10,4%); «реакция выбора» на 7,4%; «объемное внимание» на 12,5%; «устойчивость внимания» на 19,9%; «РДО» на 17,4%; «концентрация внимания» на 8,3% и коэффициент координации на 16,7%; *физической подготовленности* – быстрота (бег 30 м с места на 7,5%); скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места на 5,3%); координации движений (челночный бег 3×10м на 8,7%); гибкости (наклон туловища вперед на 6,3%). Скорости бега на коньках 30м – 7,6% и координации движений на коньках (бег 2×17м спиной вперед на 11,9%); *техничко-тактической подготовленности* – в точности броска мяча в борт (на 7,4%); в точности броска мяча в круг (на 3,4%); показатели *соревновательной деятельности* юных вратарей экспериментальной группы достоверно выше контрольной.

6. Экспериментально установлено, что методика подготовки вратарей на этапе начальной специализации способствует улучшению психомоторных, физических параметров и выполнения технико-тактических действий, что позволяет юному вратарю повысить эффективность соревновательной деятельности

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На каждом занятии в основной его части рекомендуется тренировать юных вратарей отдельно от полевых игроков и развивать качества, присущие игре вратаря (скоростно-силовые, ловкость, простую и сложную двигательные реакции и др.). В паузах отдыха между упражнениями с большой двигательной активностью рекомендуется выполнять упражнения на гибкость.

2. Обучение ловле, отражению и переводу мяча необходимо начинать с показа основной стойки вратаря, правильной постановке ног и положению кистей. Концентрировать внимание занимающихся на положение рук при подготовке к отражению удара.

3. Обучение ввода мяча в игру необходимо начинать с имитации данного технико-тактического элемента, правильной постановки ноги, поворота кор-

пуса, махового движения руки и завершающего, хлесткого движения кисти. Разучивать необходимо поэтапно: 1) броски в цель (10-12м), 2) броски на дальность, 3) броски на дальность - в цель, 4) броски по движущейся цели.

4. Обучение умению правильно выбирать место в воротах для отражения атаки необходимо начинать с демонстрации видео и фотоматериалов квалифицированных спортсменов. Далее необходимо показывать занимающимся, как сокращать угол «обстрела» ворот при перемещении игрока соперников и собственным перемещением.

Публикация в ведущем рецензируемом научном журнале

1. Ходкевич В.А. Модельные характеристики вратаря в хоккее с мячом [Текст] / В.А.Ходкевич // Известия РГПУ им. А.И.Герцена: аспирантские тетради / отв. ред. А.С.Балуева – Санкт-Петербург: Издат. РГПУ им.А.И.Герцена, 2008 №29 (65). – 461-464 с., ISSN 1992-6464.

Список основных работ, опубликованных по теме диссертации

2. Ходкевич В.А. Сравнительный анализ игровой деятельности вратарей в хоккее с мячом [Текст] / В.А.Ходкевич // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции / отв. ред. С.С.Добровольский. – Хабаровск: Издат. ДВГАФК, 2007. – с. 405-407, ISBN 5-8028-0069-0.

3. Ходкевич В.А. Динамика показателей подготовленности юных хоккеистов с мячом [Текст] / В.А.Ходкевич // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции 25-26 марта 2010г / отв. ред. С.С.Добровольский. – Хабаровск: Издат. ДВГАФК, 2010. – с. 405-407, ISBN 978-5-262-00523-2.

4.Ходкевич В.А. Показатели эффективности соревновательной деятельности вратарей различной квалификации в хоккее с мячом и факторы, определяющие результативность игры [Текст] / В.А.Ходкевич // Современные проблемы физической культуры и спорта // Материалы XIV научной конференции (19 ноября 2010 года) / отв. ред. Д.В.Чилигин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2011. – с. 317-318, ISBN 978-5-8028-0134-5.

Подписано в печать 22.04.11 60 х 90 1/16
Бумага писчая. Гарнитура Times. Печать Riso
Усл. печ. л. - 1,4. Тираж 100 экз. Заказ №126

Отпечатано: ООО "Экспресс Полиграфия"
680028, г. Хабаровск, ул. Тургенева, 73
тел. (4212) 56-88-80