

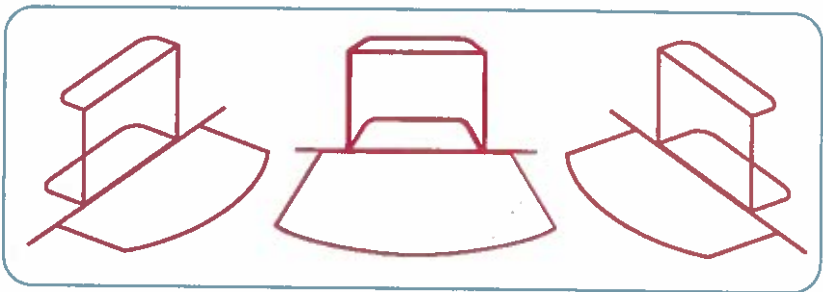
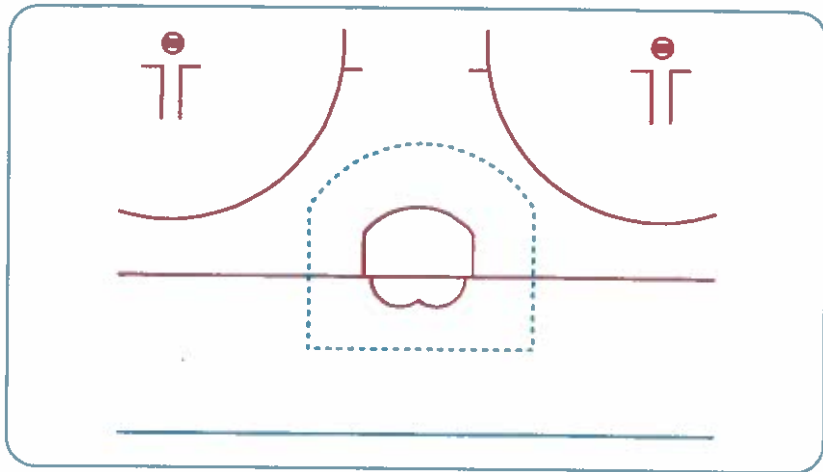
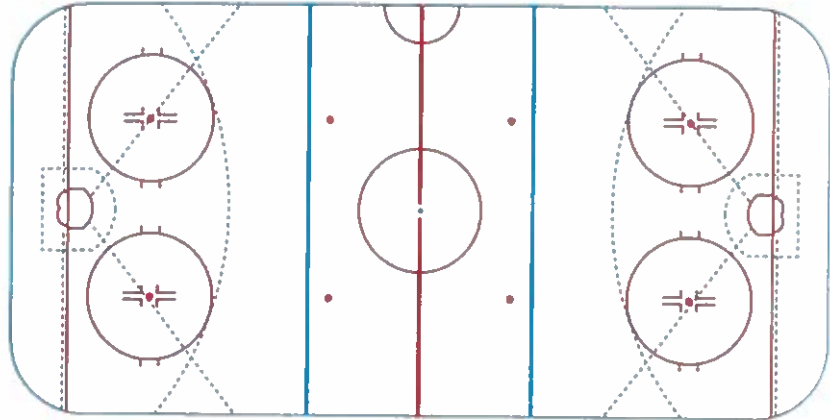
Сергеев С.П.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И
ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ**

Практическое пособие



Москва
2020



Владимиру Сергееву
Сергеев
Сергей Петрович
Стрелковскому тренеру,
моему другу,
занимающемуся
хоккеем.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ТЕСТИРОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ**

© Владимир Сергеев
в работе по теме

Практическое пособие

С. Чувашкин
Сергеев С.П.

Москва
ОнтоПринт
2020

30.05.2021

УДК 796.07/796.08
ББК 75.579
С32

Рецензенты

Левушкин С.П. доктор биологических наук, профессор,
директор научно-исследовательского института
спорта и спортивной медицины ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ»

Пашков А.К. Олимпийский чемпион, чемпион мира, чемпион
СССР, заслуженный мастер спорта

Сергеев С. П.

С32 Организация и проведение тестирования технической
подготовленности хоккейного вратаря : Практическое пособие /
С.П. Сергеев. – М. : Издательство «ОнтоПринт», 2020. – 48 с.

ISBN 978-5-00121-298-0

Практическое пособие разработано на основе обобщения много-
летнего опыта практической работы автора в качестве тренера хок-
кейных вратарей в молодёжных и юниорских сборных командах
России и Польши, профессиональных спортивных клубах, специа-
лизированных хоккейных школах, национальной паралимпийской
команде по хоккею-следж России.

В пособии описаны особенности и рекомендации по организации
и проведению процедур тестирования, представлен авторский ком-
плекс тестов, направленный на определение уровня технической
подготовленности хоккейных вратарей в соответствии с возрастны-
ми особенностями и этапами спортивной подготовки. Представлены
особенности тестов, их направленность и принадлежность к разде-
лам специальной подготовки.

Практическое пособие предназначено для тренеров, преподава-
телей, хоккейных вратарей, студентов профильных ВУЗов и широко-
го круга специалистов в области хоккея с шайбой.

ISBN 978-5-00121-298-0

УДК 796.07/796.08
ББК 75.579

© Сергеев С.П., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	С.
	4
1. Условия проведения контрольных занятий по тестированию технической подготовленности хоккейных вратарей	9
2. Организация контрольного занятия по проведению тестирования технической подготовленности хоккейных вратарей	11
3. Основные разделы тестирования и очередность их проведения	13
3.1 Тестирование и оценка коньковой подготовки	14
3.2 Тестирование и оценка техники владения клюшкой	19
3.3 Тестирование и оценка техники владения щитками	26
3.4 Тестирование и оценка техники защиты ворот	29
Заключение	34
Литература	36
Словарь терминов	37
Приложение 1 Условные обозначения	38
Приложение 2 Контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности хоккейных вратарей	39
Приложение 3 Протоколы приема контрольных нормативов	45

ВВЕДЕНИЕ

Хоккейный вратарь является полноценным участником игры. От выполнения им того или иного технического приёма зависит дальнейшее развитие игровой ситуации, поэтому в большинстве случаев действия вратаря называют технико-тактическими. Надежная игра хоккейного вратаря вселяет спокойствие и уверенность в партнеров по команде, побуждая их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря, напротив, вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров.

В многолетнем эволюционном развитии хоккея неизменной и основной задачей, стоящей перед хоккейным вратарём, является отражение шайбы от своих ворот. При этом, время от времени менялись способы выполнения им этой задачи. На основе наиболее результативных способов и движений формировались эффективные технические приемы, которые способствовали необходимости дополнять и видоизменять программу по подготовке хоккейного вратаря.

Современный хоккей предъявляет высокие требования к подготовке вратаря, а именно к целенаправленному, систематическому, специально организованному тренировочному процессу. Необходимость создания программы эффективной подготовки вратаря осмысливалась специалистами на всем протяжении развития хоккея, а сами программы трансформировались в соответствии с

тенденциями спорта вообще и хоккея с шайбой в частности. Набор технических приемов и их количество, а главное умение их эффективно применять в игровых ситуациях, бесспорно, являются показателем мастерства вратаря.

Высокая технико-тактическая подготовленность вратаря неотъемлема от общей специальной подготовленности. Правильная оценка и принятие решения в игровой ситуации зависят от наличия и развитости игрового мышления, психологической устойчивости, теоретических знаний, опыта применения индивидуальных и групповых тактических действий. Инструментом или способом реализации тактических действий является техническая подготовка, а качество выполнения технических приемов в свою очередь непосредственно зависит от психологической, физической и функциональной подготовки.

Наличие специальных навыков является одним из критериев оценки системности в многолетнем тренировочном процессе. Формирование специальных навыков обеспечивается как врожденной предрасположенностью и способностями спортсмена, так и качеством осуществления тренером индивидуального подхода к обучению и воспитанию высококвалифицированного хоккейного вратаря.

Техника игры хоккейного вратаря обусловлена врожденными особенностями, антропометрическими характеристиками, психомоторными и морфофункциональными показателями, что отражается на

индивидуальном стиле его игры, своеобразии технических и тактических приемов. Практика показывает, что сильными вратарями становятся спортсмены, обладающие природным талантом, трудолюбием, аналитическим складом ума и в условиях реализации тренером грамотного планирования и руководства спортивной подготовкой своего воспитанника.

Тестирование технической подготовленности хоккейных вратарей является важной частью комплексного контроля в системе спортивной подготовки и дает возможность оперативно вносить корректировки в имеющиеся планы. Критерии оценки результатов тестирования должны быть понятны для спортсменов, поскольку предлагаемые нормативы могут быть использованы ими в качестве целевых показателей при самоподготовке.

Применение предлагаемого авторского комплекса специальных тестов несомненно имеет свой глубокий смысл, поскольку является одним из способов оценки эффективности тренировочного процесса и учитывает возрастные особенности хоккейных вратарей. Кроме тестов, направленных на определение и оценку уровня технической подготовленности вратаря, следует также применять тесты общей и специальной физической подготовленности, функциональные пробы, наблюдения за поведением хоккейного вратаря в игре, психологические тесты, анализ спортивных результатов команды в соревновательной деятельности и анализ статистических данных.

Диагностику технической подготовленности хоккейных вратарей необходимо проводить на регулярной основе, принимая нормативы как по всем, так и по отдельным разделам, в том числе и по конкретным упражнениям. Обязательным является проведение комплексного тестирования по всем основным разделам специальной технико-тактической подготовки два раза в год – перед началом и по завершению спортивного сезона. Для проведения комплексного тестирования целесообразно выделять отдельное занятие. Тренировка, на которой запланировано проведение тестирования контрольных нормативов, должна обладать статусом обязательного и официального занятия. Для придания необходимой легитимности и исключения субъективной оценки личного тренера при проведении тестирования, целесообразно привлечение дополнительно не менее двух независимых специалистов, что в полной мере обеспечит объективную экспертную оценку. Процедуру тестирования можно проводить с одним или несколькими вратарями в рамках любой тренировки с командой, а также на специализированных вратарских тренировках. При организации и проведении тестирования необходимо создать условия для демонстрации спортсменами своих максимальных возможностей и их объективной оценки судьями. При этом важно учитывать тот факт, что юный спортсмен, в силу возрастных особенностей, не может постоянно находиться в состоянии максимальной готовности, как взрослый.

В практике хоккея, как и в других видах спорта, используют различные виды контроля в соответствии с периодизацией спортивной подготовки, в том числе текущий, этапный и оценку соревновательной деятельности. Задача предлагаемого тестирования обусловлена необходимостью получить объективные показатели наличия и уровня развитости технических навыков у хоккейных вратарей.

Предложенный алгоритм организации и проведения тестирования технической подготовленности хоккейных вратарей, по нашему мнению, может эффективно применяться в соответствии с периодизацией на всех этапах подготовки спортсменов.

При разработке комплекса контрольных тестов мы исходили из их адекватности виду спорта и возрасту занимающихся, а также учитывали взаимосвязь развития физических качеств. В данном пособии представлен комплекс тестов, которые прошли многолетнюю апробацию в практике тестирования хоккейных вратарей.

1 УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

Подготовка к проведению занятия по приему нормативов технической подготовленности вратарей включает в себя ряд действий. Необходимо подготовить площадку, разметив и указав на ней:

- 1) зоны проведения тестов (рис. 1);
- 2) места нахождения спортсменов;
- 3) порядок перемещения спортсменов между зонами тестирования.

Следует предусмотреть работу информационного табло с текущим временем и результатами, которые показывают испытуемые. Необходимо подготовить инвентарь, который будет использоваться для проведения тестирований на контрольном занятии и распечатать протоколы приема нормативов, представленные в Приложении 3.

В проведении тестирования задействовано 4 человека, которые могут быть привлечены в качестве дополнительного персонала из числа тренеров и спортсменов-инструкторов, осуществляющие следующие функции:

- 1) *главный судья* (тренер), непосредственно принимающий нормативы, определяет график и регламент тестирования, начало упражнения, даёт старт, следит за правильностью выполнения тестового упражнения, фиксирует

результат, сообщает данные секретарю. Даёт команду на переход со одной зоны тестирования на другую;

2) *секретарь* (тренер или спортсмен-инструктор) ведёт протоколы приема нормативов, то есть вводит полученные от судьи (тренера) результаты в заранее подготовленные протоколы в форме таблиц (см. Приложение 3);

3) помощник судьи «логистик» следит за расположением участников тестирования на площадке, их действиями и своевременным перемещением между зонами проведения тестов согласно графику и регламенту проведения тестирования;

4) помощник судьи «ответственный за инвентарь» подготавливает инвентарь и оборудование к контрольному занятию, следит за исправностью и наличием инвентаря на определенных регламентом местах в зонах проведения тестов, и вовремя выполнения тестовых заданий спортсменами.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

Организация и проведение контрольного занятия сдачи нормативов включает подготовительную, основную и заключительную части. В начале контрольного занятия руководитель (главный судья, тренер) сообщает регламент проведения тестирования, объявляет цель занятия, указывает зоны проведения тестов и порядок перемещения между ними. В каждой конкретной зоне проведения теста он объясняет задачу по сдаче норматива, при необходимости показывает и разъясняет порядок действий спортсмена, правила проведения и условия технического выполнения отдельно взятого тестового упражнения.

Перед выполнением тестирования всех спортсменов делят на группы по 5 - 6 человек и определяют их очередность, что позволяет сохранять на оптимальном уровне состояние психофизиологической готовности организма вратарей к выполнению заданных нагрузок и предоставлять достаточный интервал времени для отдыха и восстановления.

Спортсменам предоставляется время на разминку, в которой они выполняют общие развивающие и подводящие упражнения, а также включенные упражнения непосредственно тестов, но со сниженной интенсивностью (амплитудой) или их имитация.

Далее спортсмены осуществляют основную подготовку (разминку) перед сдачей первого тестового задания. После сдачи очередного теста под контролем "логистика" спортсменам предоставляется возможность подготовки к следующему тесту.

Выполнение тестовых заданий имеет определенный порядок. Во время выполнения упражнений первого, второго и третьего раздела программы тестирования на площадке находятся только хоккейные вратари. После выполнения вратарями последнего норматива технической части – «перемещение на щитках», на площадку выходят игроки для проведения специальной разминки. Для получения наиболее информативных и объективных показателей от испытуемых в тестовых заданиях, определяющих подготовленность при отражении шайбы, перед проведением четвертого раздела (отражение бросков и буллитов), необходимо провести десятиминутную общую разминку с выполнением бросков по воротам и обводкой вратарей. Качественное проведение процедуры тестирования двух групп, в каждой по 5 - 6 человек (всего 10 - 12 человек), требует 60 минут. На контрольной тренировке продолжительностью 90 минут количество групп может быть увеличено до 3х, то есть могут быть протестированы 15 - 18 человек.

3 ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЧЕРЕДНОСТЬ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Предлагаемый авторский комплекс контрольных тестов состоит из четырех последовательно организованных разделов:

1. Тестирование и оценка коньковой подготовки;
2. Тестирование и оценка техники владения клюшкой;
3. Тестирование и оценка техники владения щитками;
4. Тестирование и оценка техники защиты ворот;

В Приложении 1 на странице 24 приведен единый для всех рисунков перечень условных обозначений.

На рисунке 1 представлена схема организации зон для проведения тестирования технической подготовленности хоккейных вратарей, которая должна быть подготовлена до начала контрольного занятия.

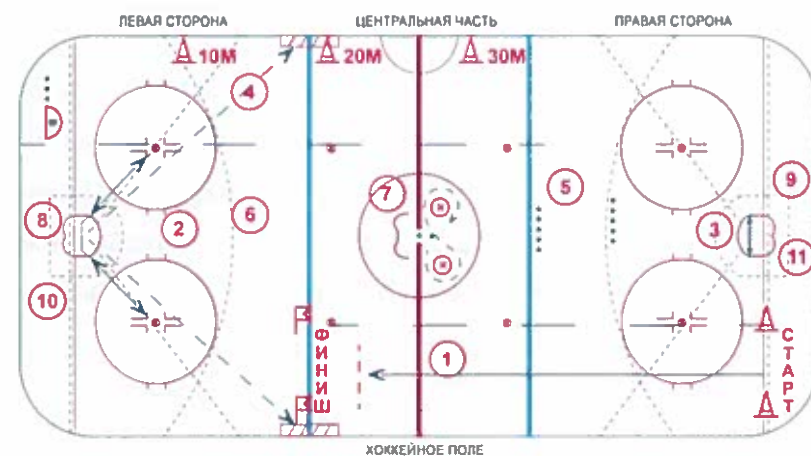


Рисунок 1 – Схема организации зон для проведения тестирования технической подготовленности хоккейных вратарей

Обозначения зон на рисунке 1:

- зона №1 – «бег на 30м»;
- зона №2 – «перемещение в основной стойке»;
- зона №3 – «боковое перемещение»;
- зона №4 – «бросок на дальность»;
- зона №5 – «бросок на точность в ворота»;
- зона №6 – «бросок на точность»;
- зона №7 – «ведение шайбы»;
- зона №8 – «имитация отражения низколетящей шайбы»;
- зона №9 – «перемещение на щитках»;
- зона №10 – «отражение бросков»;
- зона №11 – «отражение буллитов».

3.1 Тестирование и оценка коньковой подготовки

Правильно сформированные и развитые навыки коньковой подготовки дают возможность хоккейному вратарю свободно перемещаться по льду с нужной скоростью в разных направлениях и в необходимом положении, при этом контролировать игру и уверенно отражать шайбу. Тестирование коньковой подготовки хоккейного вратаря состоит из трех упражнений:

А. «Бег 30 м» – зона 1 (рисунок 2)

Б. «Перемещение в основной стойке» – зона 2 (рисунок 3)

В. «Боковое перемещение» – зона 3 (рисунок 4)

А. «Бег 30 м». Данное упражнение определяет базовые навыки коньковой подготовки, обеспечивающие вратарю возможность свободно перемещаться по льду с нужной скоростью.

Направленность: скоростные качества.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №1, старт находится на лицевой линии ворот, как показано на рисунке 2. Предоставляется две попытки.

Исходное положение – вратарь находится на линии «старт» в основной стойке хоккейного вратаря. По команде "Марш!" вратарь стартует и бежит по дистанции как полевой игрок в направлении «финиша».

Оценка. В протоколе №1 фиксируется время в секундах одной лучшей из двух предоставленных попыток.



Рисунок 2 – Схема зоны №1 для выполнения тестового задания «Бег 30 м»

Б. «Перемещение в основной стойке». Данное упражнение определяет умение вратаря быстро перемещаться в воротах в разных направлениях, сохраняя основную стойку вратаря. Способствует выявлению сформированности навыка «чувство ворот».

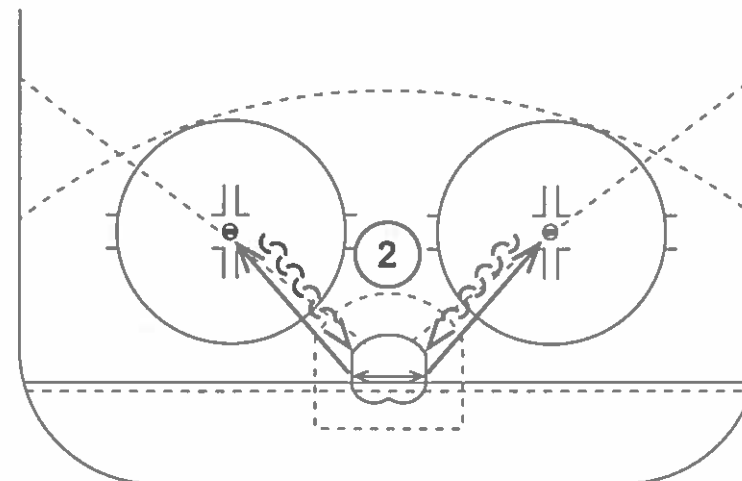
Направленность – скоростная выносливость.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №2, как показано на рисунке 3. Предоставляется две попытки.

Исходное положение – вратарь находится в основной стойке хоккейного вратаря по центру на линии ворот. По команде "Марш!" вратарь начинает движение лицом вперед из площади ворот, поочередно к точкам вбрасывания, возвращается спиной в сторону ворот, перемещается от штанги к штанге: выкат-вкат по два раза в каждую сторону. Время останавливается после заключительного касания вратарем штанги ворот. Вратарь выполняет движения в основной стойке, не отрывая коньки и клюшку от льда. Для фиксации перемещений, перед выкатом из ворот, при возврате в ворота и перемещения от штанги к штанге, вратарь обязан коснуться штанги коньком и ловушкой с одной стороны, коньком и черенком клюшки с другой.

Оценка. В протоколе №1 фиксируется время в секундах одной лучшей из двух предоставленных попыток.



ЛЕВАЯ СТОРОНА ХОККЕЙНОГО ПОЛЯ

Рисунок 3 – Схема зоны №2 для выполнения тестового задания «Перемещение в основной стойке»

В. «Боковое перемещение». Данное упражнение определяет уровень развития навыка перемещения боковым скользящим шагом, как одного из основных технических приёмов перемещения хоккейного вратаря в воротах.

Направленность: скоростно-силовая.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №3, как показано на рисунке 4. Предоставляется две попытки.

Исходное положение – вратарь находится в основной стойке хоккейного вратаря, конёк на линии (граница вратарской площадки). За максимально короткое время вратарь должен осуществить перемещение с одной стороны вратарской площадки на другую 10 раз. Время останавливается после касания коньком линии.

Упражнение выполняется в основной стойке хоккейного вратаря, клюшка должна оставаться на льду, двигаться параллельно движению вратаря. Перемещение вратарь может осуществлять в один или несколько шагов. Обязательно коньком направляющей ноги касаться линии (границы вратарской площадки).

Оценка. В протоколе №1 фиксируется время в секундах одной лучшей из двух предоставленных попыток.

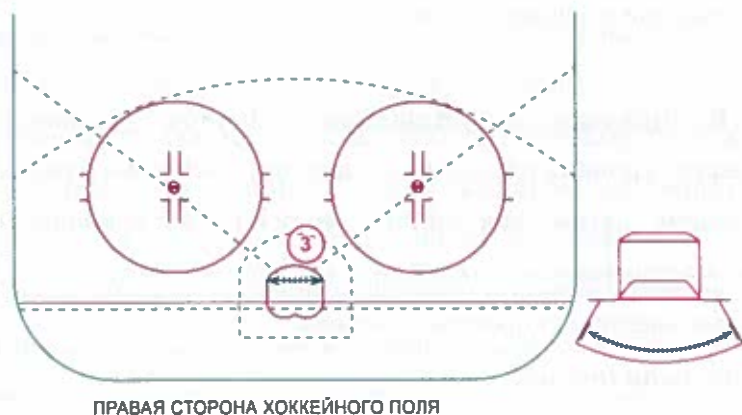


Рисунок 4 – Схема зоны №3 для выполнения тестового задания «Боковое перемещение»

3.2 Тестирование и оценка техники владения клюшкой

Уверенное владение клюшкой позволяет вратарю выбрасывать шайбу из зоны защиты в нужном направлении, на необходимое расстояние и на требуемой высоте; при необходимости выполнять точные передачи шайбы партнёрам, отбивать, выбивать блокировать бросок и осуществлять необходимые манёвры, уверенно контролируя шайбу клюшкой. Тестирование техники владения клюшкой состоит из комплекса следующих упражнений:

А. «Бросок на дальность»;

Б. «Бросок на точность»:

1-«бросок с места»,

2-«бросок в движении»,

3-«бросок на точность в зачетный сектор»;

В. «Ведение шайбы».

Направленность – техническая.

А. «Бросок на дальность». Определяет силу вратаря, наличие и уровень развития технического навыка владения клюшкой при выполнении выброса шайбы из зоны и осуществления паса на дальнейе расстояние.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №4, как показано на рисунке 5. Для выполнения теста вратарю предоставляются три шайбы для совершения бросков открытой частью крюка

(с "удобной") 3 раза и, затем, закрытой (с "неудобной") 3 раза.

Исходное положение – вратарь находится с тремя шайбами за лицевой линией. Вратарь совершает бросок, удерживая клюшку двумя руками, посылая шайбу по воздуху на максимальное расстояние.

Упражнение выполняется в полной экипировке. Время на выполнение упражнения не ограничено.

Оценка. В протоколе №2 фиксируется расстояние в метрах каждой из 6-ти попыток, в зачет идут результаты двух лучших попыток: одна с открытой частью крюка ("удобной") и одной лучшей из трех попыток ("неудобной").



Рисунок 5 – Схема зоны №4 для выполнения тестового задания «Бросок на дальность»

Б. «Бросок на точность». Определяет наличие и уровень развития навыка владения клюшкой при выполнении точной передачи шайбы партнёру. Тестирование состоит из последовательно выполняемых трех упражнений:

- 1-«бросок с места»,
- 2-«бросок в движении»,
- 3-«бросок на точность в зачетный сектор».

Условия выполнения.

Первым выполняется упражнение «бросок с места» в зоне №5 (1), как показано на рисунке 6.

Исходное положение: ворота (цель) расположены на лицевой линии, вратарь с пятью шайбами располагается на расстоянии 10 м перед воротами (вершина круга вбрасывания).

После выполнения упражнения «бросок с места» вратарь сразу переходит к выполнению следующего упражнения «бросок в движении» в зоне №5 (2), как показано на рисунке 6.

Исходное положение: ворота (цель) располагаются на лицевой линии, вратарь с пятью шайбами располагается на синей линии перед воротами. Предоставляется одна попытка.

«Бросок в движении» осуществляются от синей линии (рисунок 6 зона №5(2)) до линии, где располагались шайбы для «броска с места» (рисунок 6 зона №5(1)). Вратарь

осуществляет броски, удерживая клюшку двумя руками. Время на выполнение упражнения не ограничено, но броски выполняются в постоянном движении. Вратарь, выполняя бросок, должен послать шайбу точно в цель (хоккейные ворота).

Оценка. В протоколе № 2 фиксируются баллы за выполнение каждого броска, в соответствии с критериями, представленными в таблице 1, в зачет идет сумма баллов за 10 бросков.

Таблица 1 – Критерии оценки упражнений «бросок с места» и «бросок в движении»

Критерий оценки	Кол-во баллов
Шайба попала в ворота по верху	2
Шайба попала в ворота, но двигалась по льду или коснулась льда перед линией ворот	1
Шайба не попала в ворота	0

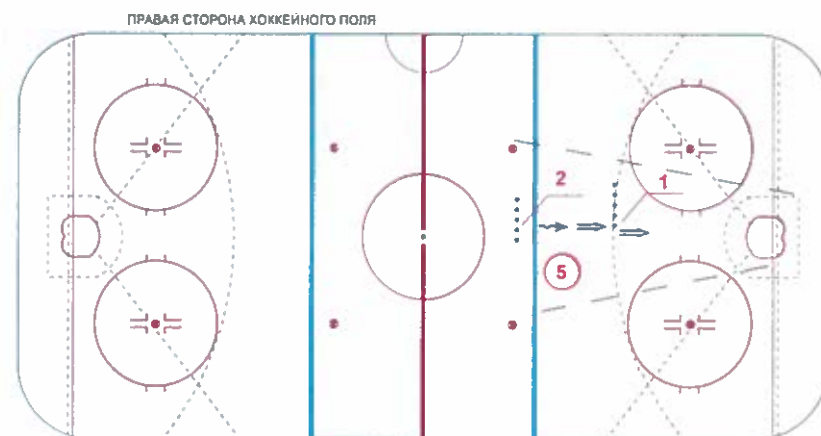


Рисунок 6 – Схема зоны №5 для выполнения тестовых упражнений «Бросок с места» и «Бросок в движении»

Примечание: 1 – исходное положение для упражнения «бросок с места»; 2 – исходное положение для упражнения «бросок в движении».

Условия выполнения.

За упражнение «бросок на точность в зачетный сектор» выполняется в зоне №6, как показано на рисунке 7.

Исходное положение – вратарь располагается в площади ворот с шестью шайбами. Вратарь хватом клюшки двумя руками открытой частью крюка должен послать шайбу точно в ближнюю синюю линию, отмеченную на борту. Учитывается только точность попадания. Сектор зачётного попадания - 1 метр (по 50 см в каждую сторону от центра синей линии). Для выполнения данного упражнения вратарю предоставляется одна попытка и 6 шайб, 3 из которых вратарь бросает в

зачётный сектор (линию) левого борта и 3 шайбы в зачётный сектор (линию) правого борта.

Оценка. В протоколе № 2 фиксируется сумма баллов по количеству попаданий в каждый из секторов (правый и левый).



Рисунок 7 – Схема зоны №6 для выполнения тестового упражнения «Бросок на точность в зачетный сектор»

В. «Ведение шайбы». Определяет навык владения клюшкой при выполнении манёвра или иного обманного действия.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №7, как показано на рисунке 8. Для выполнения теста вратарю предоставляются две попытки.

Исходное положение – вратарь располагается с шайбой посередине между стойками. Стойки располагаются

на расстоянии 244 см (ширина вратарской площадки) друг от друга. Вратарь, удерживая клюшку двумя руками, обводит шайбу вокруг стоек по восьмёрке 10 раз за минимально возможное время.

Направление ведения шайбы не регламентировано. При возможной потере шайбы необходимо ее вернуть в исходное положение и после этого продолжить счёт выполняемых кругов (восьмёрок). Вратарь может двигаться на коньках и переводить клюшку в одну руку.

Оценка. В протоколе № 2 фиксируется время двух попыток в секундах, за которое вратарь выполнил 10 раз обвод обеих стоек по «восьмёрке». В зачет идет время, показанное в лучшей из попыток.

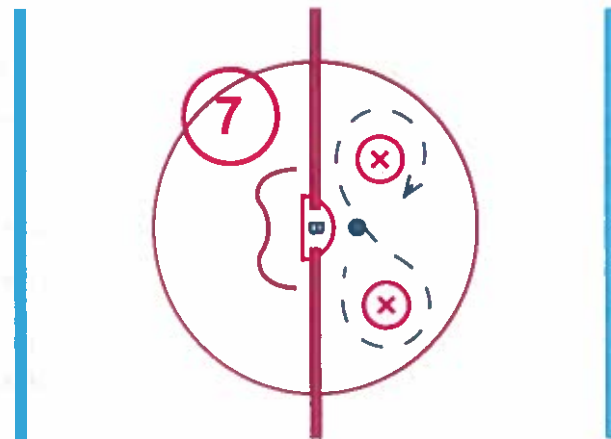


Рисунок 8 – Схема зоны №7 для выполнения тестового упражнения «Ведение шайбы»

3.3 Тестирование и оценка техники владения щитками

Почти половину выполняемых технических приёмов за игру вратарь осуществляет на щитках. Перемещения на щитках, отражение низколетящей шайбы и другие приемы предъявляют высокие требования к технической и физической подготовке вратаря. Тестирование техники владения щитками состоит из двух упражнений:

А. Имитация отражения низколетящей шайбы,

Б. Перемещение на щитках.

Направленность скоростно-силовая выносливость.

А. Имитация отражения низколетящей шайбы.

Данное упражнение определяет наличие и уровень развитости технического навыка отражения низколетящей шайбы, способности осуществить быстрый переход из положения «основная стойка хоккейного вратаря» в положение на щитках («бабочка» и (или) с выбросом одного щитка в сторону) и возврат в исходное положение.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №8. Для выполнения теста вратарю предоставляется одна попытка.

Исходное положение – вратарь находится в основной стойке хоккейного вратаря. По команде «Марш!» вратарь осуществляет переход в партер, игра щитками может быть, как в положение баттерфляй (колени сомкнуты, ступни

врозь, щитки развёрнуты), так и с выбросом щитка в сторону предполагаемой шайбы, при этом имитируя отражение шайбы клюшкой, блином, или ловушкой. Имитация отражения шайбы должна осуществляться чётко. Одно из главных условий – после каждого движения «имитации» вратарь должен вернуться в исходное положение «основная стойка хоккейного вратаря». Разрешается вставать как на одну ногу, так и одновременно на две ноги.

Оценка. В протоколе № 3 фиксируется количество раз правильно выполненных движений за 30 секунд.

Б. Перемещение на щитках.

Скольжение на щитке, один из основных технических приёмов хоккейного вратаря перемещения в воротах. Данное упражнение позволяет определить уровень развития навыка перемещения вратаря при игре в партере.

На начальном этапе подготовки в возрасте 7-8 лет тестирование данного упражнения не проводится.

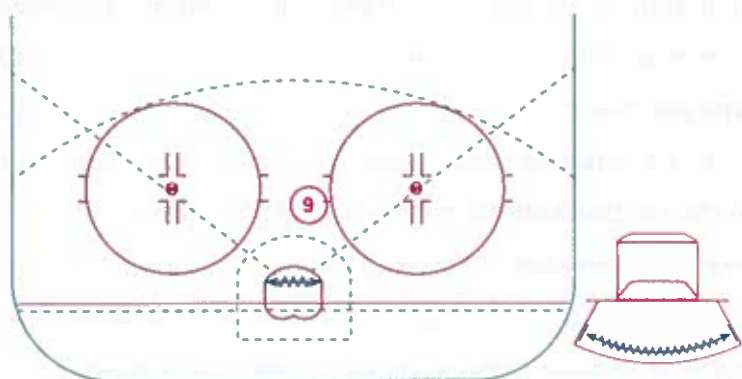
Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №9, как показано на рисунке 9. Для выполнения теста вратарю предоставляются две попытки.

Исходное положение – вратарь находится в основной стойке хоккейного вратаря в правой или левой части площади ворот, конёк расположен на боковой линии, обозначающей границу вратарской площадки. За максимально короткое время вратарь должен осуществить

перемещение техническим приемом «слайд» (скольжение на одном или двух щитках) с одной стороны вратарской площадки на другую 10 раз подряд. Время останавливается после касания коньком боковой линии, откуда начиналось выполнение упражнения. Вратарь выполняет скольжение из стороны в сторону, не выходя в основную стойку, клюшка должна оставаться на льду, двигаться параллельно движению вратаря. Перемещение вратарь может осуществлять в один или несколько толчков. Обязательно коньком направляющей ноги касаться боковой линии (границы вратарской площадки).

Оценка. В протоколе № 3 фиксируется время выполнения тестового задания в секундах. В зачет идет время, показанное в лучшей из попыток.



ПРАВая СТОРОНА ХОККЕЙНОГО ПОЛЯ

Рисунок 9 – Схема зоны №9 для выполнения тестового упражнения «Перемещение на щитках»

3.4 Тестирование и оценка техники защиты ворот

Каждый бросок имеет свой характер, основанный на индивидуальных особенностях игрока (сила, вложенная в бросок, быстрота и неожиданность исполнения, стиль игрока, а также техническое исполнение броска или обманного движения при обыгрывании соперника). Соответственно перед хоккейным вратарём стоят следующие задачи: предвидеть начальное движение шайбы, определить направление и скорость полёта шайбы, сделать адекватный выбор технического приема для отражения броска.

Тестирование техники защиты ворот состоит из двух упражнений:

- А. Отражение бросков.
- Б. Отражение буллитов.

Направленность технико-тактическая.

А. Отражение бросков

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в зоне №10, как показано на рисунке 10.

Исходное положение – вратарь, в том числе и клюшка вратаря, находятся в площади ворот. Бросающий игрок находится с шайбами по центру перед воротами на средней

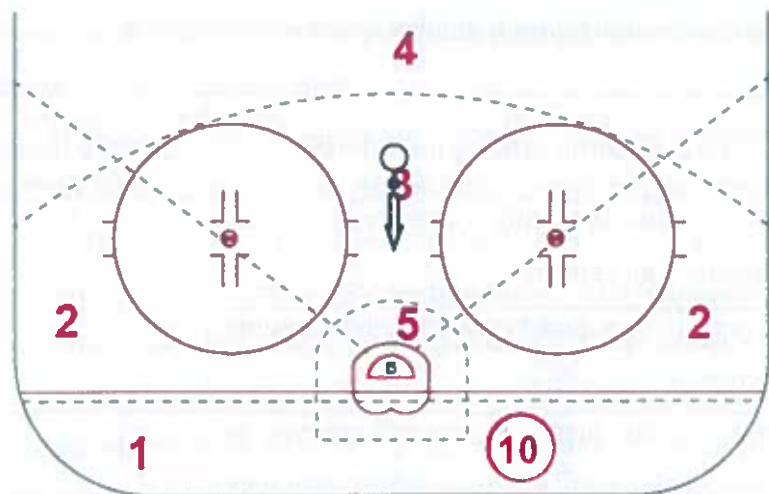
дистанции (6-8 метров от ворот) в коридоре, определенном «усами» кругов вбрасывания.

Игрок кистевым броском с места, должен поразить ворота. Игроки, выполняющие броски в данном упражнении, могут быть одного года рождения или на год старше вратаря (ровесники) и входить в число наиболее подготовленных хоккеистов данного возраста. Игроки, по очереди сменяя друг друга, выполняют по одному из 10 бросков. Между бросками вратарю и игроку предоставляется 5 секундный перерыв на подготовку к выполнению следующего броска. В зачёт упражнения идут 10 (десять) бросков. Бросок не считается выполненным, если шайба, не коснувшись вратаря, попала в штангу или пролетела мимо ворот. В этом случае бросок следует повторить.

Оценка. При проведении тестирования вратарей начальной группы подготовки в возрасте 7-8 лет в протоколе № 4 фиксируется количество раз успешно отбитых вратарем бросков. При тестировании вратарей тренировочного этапа в возрасте от 9 лет и старше в протоколе № 4 фиксируются баллы за выполнение отражения каждого броска, в соответствии с критериями, представленными в таблице 2, а в зачет идет сумма баллов за 10 бросков. В ходе выполнения упражнения вратарю начисляются баллы в соответствии с критериями, представленными в таблице 2 и на рисунке 10.

Таблица 2 – Критерии и оценка отражения бросков

Содержание критерия оценки	Кол-во начисляемых баллов
Вратарь поймал шайбу и зафиксировал её, удерживая до свистка	3
Вратарь отбил шайбу за лицевую линию «сектор 1»	3
Вратарь отбил шайбу в боковой «сектор 2» (от лицевой линии до точки вбрасывания в зоне защиты) на расстояние более 5 метров от ворот	2
Вратарь, при отражении броска, неудачно отбитую шайбу моментально прижал ко льду или отбил её клюшкой на расстояние более 10 метров от ворот в «сектора 1-2»	2
Вратарь отбил шайбу перед собой или в боковые сектора «сектора 5-3-2» ближе 5 метров от ворот	1
Вратарь пропустил шайбу в ворота	0



ЛЕВАЯ СТОРОНА ХОККЕЙНОГО ПОЛЯ

Рисунок 10 – Схема зоны №10 для выполнения тестового упражнения «Отражение бросков»

Примечания: 1-сектор за лицевой линией; 2-боковые сектора, средняя дистанция; 3-центральный сектор, средняя дистанция; 4-центральный и фланговые сектора, дальняя дистанция; 5-ближняя дистанция.

Б. Отражение буллитов.

Условия выполнения.

Упражнение выполняется в соответствии с правилами ИИHF [5] в зоне №11, как показано на рисунке 11.

Исходное положение – вратарь располагается в площади ворот. Бросающий игрок за красной линией, шайба - на точке вбрасывания в центральном круге. Между буллитами вратарю и игроку предоставляется перерыв в несколько секунд на подготовку к выполнению следующего

броска. Игроки, выполняющие броски в данном упражнении могут быть одного года рождения или на год старше вратаря и входить в число наиболее подготовленных хоккеистов данного возраста. Игроки, по очереди сменяя друг друга, выполняют по одному из 10 бросков. При нарушении полевым игроком правил выполнения штрафного броска назначается повторный бросок. При нарушении правил выполнения штрафного броска вратарём, бросок ему засчитывается как пропущенный гол.

Оценка. В протоколе № 4 фиксируется суммарное количество отражённых буллитов (из 10).

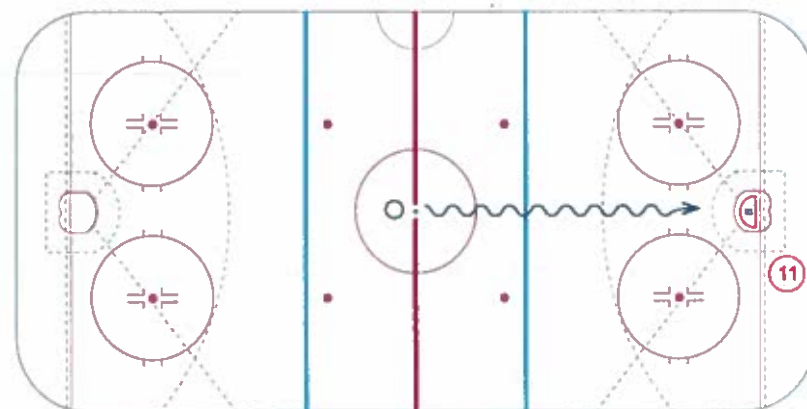


Рисунок 11 – Схема зоны №11 для выполнения тестового упражнения «Отражение буллитов»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе совершенствования многолетней системы спортивной подготовки хоккейных вратарей, научное обоснование эффективной системы управления тренировкой на основе объективных данных о динамике роста технического мастерства, полученных в результате проведения релевантных реальным игровым ситуациям тестов, является одним из важных направлений на пути развития хоккея с шайбой. Хоккейный вратарь, обладающий широкой вариативностью качественно выполняемых технических приемов, является более надежным, стабильным и перспективным членом любой команды.

Целью данной работы стало создание понятной и эффективной системы тестирования технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой, позволяющей соблюдать преемственность тренировочного процесса от начального этапа подготовки до совершенствования спортивного мастерства. Поскольку на каждом из этапов ставятся конкретные задачи в тренировке, последовательно изменяются применяемые в ней средства, методы и организация, применяются различные формы контроля и тестовые задания, возникает необходимость придерживаться определенных критериев, позволяющих отслеживать динамику развития технических навыков.

Данные педагогического тестирования технической подготовленности являются важной информацией для

дальнейшей комплексной оценки подготовки хоккейных вратарей и позволяют определить ближайшие зоны развития и совершенствования их технико-тактического мастерства. Авторский комплекс тестирования и предложенные нормативы для каждого из этапов спортивной подготовки (с учетом возрастных особенностей) разработаны на основе многолетнего опыта успешной подготовки хоккейных вратарей и может стать дополнительным эффективным инструментом для тренера на любом из этапов.

Также актуальными и важными являются направления по разработке методик подготовки и тестирования вратарей в женском хоккее и хоккее-следж.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский : перевод со словац. – М. : ФиС, 1974. – 215 с.
2. Мудрук, А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: учеб. пособие / А.В. Мудрук. – Омск : СибГУФК, 1998. – 15 с.
3. Никонов, Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря /Ю.В. Никонов. – Минск : Полымя, 1999. – 372 с.
4. Официальная книга правил ИИХФ 2018-2022. – Июль 2018 г. – 1-е издание. – 171 с.
5. Савин, В.П. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. рекомендации / В.П. Савин, Н.Н. Урюпин. – М. : Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988. – 36 с.
6. Савин, В.П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. разработ. для студентов, слушателей факультета повышения квалификации и Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа /В.П. Савин, Н.Н. Урюпин. – М., 1991. – 40 с.
7. Тарасов, А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста / А.В. Тарасов. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
8. Третьяк, В.А. Советы юному вратарю: книга для учащихся /В.А. Третьяк.– 2-е изд. – М. : Просвещение, 1989. – 88 с.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Вкат в ворота – движение хоккейного вратаря спиной вперёд

Вратарская тренировка – специализированные учебно-тренировочные занятия, направленные на формирование и совершенствование специальных физических качеств, а также специфических действий у ампула «вратарь», применяемых им при защите ворот

Выкат из ворот – движение хоккейного вратаря лицом вперёд

Игра в партере – выполнение хоккейным вратарём необходимых действий в позиции на коленях. Например, отражение низколетящей шайбы, выполняя перемещения на щитках, и другие игровые действия

Коньковая подготовка – вид обязательной подготовки хоккеиста в независимости от его игрового ампула. В классификации подготовки хоккейного вратаря разделяется на общую специальную, специализированную (катание в основной стойке вратаря) и перемещение в воротах.


















Низколетящая шайба – шайба, летящая на уровне человеческого колена и ниже, в том числе скользящая по льду. Для полного контроля и более надёжного отражения низколетящей шайбы, в большинстве случаев, вратарь переходит из основной стойки в положение на коленях.

Основная стойка хоккейного вратаря – наиболее удобное положение для визуального контроля игровой ситуации и сохранения готовности к необходимым последующим действиям, таким как, отражение шайбы, перемещение, в том числе на щитках, и других необходимых действий.

Финт – обманное действие, выполняемое посредством технического навыка.

Чувство ворот – специфический навык хоккейного вратаря определять местонахождение и габариты ворот «вслепую», то есть без сознательного визуального контроля.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	хоккейные ворота
	вратарь
	движение вперёд без шайбы
	движение вперёд с шайбой
	движение спиной вперёд
	движение вперёд с остановкой
	перемещение на щитках
	боковой скользящий шаг
	пас
	бросок по воротам
	стойка, пилон
	измеритель скорости
	шайба
	полевой игрок
	направление движения шайбы
	номер зоны выполнения нормативов
	условная зона попадания шайбы

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕЙНОГО
ВРАТАРЯ**

В таблицах 1-4 представлены показатели контрольно-переводных нормативов по технической подготовленности хоккейных вратарей в соответствии с разделами и этапами спортивной подготовки, в соответствии с возрастными особенностями. Для единообразной оценки уровня технической подготовленности всех тестовых упражнений автором предложена трёхбалльная система: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно".

Таблица 1 –Нормативы и оценка коньковой подготовленности

№	Название тестового упражнения /направленность/	Этап подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
				1й базовый этап	2й базовый этап	3й базовый этап	
		Возраст, лет	7 - 8	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 19
		<i>оценка</i>	<i>норматив</i>				
1	Бег 30 м, с /скоростная/	отлично	7,0	6,3	5,3	5,0	4,3
		хорошо	7,2	6,7	6,0	5,2	4,5
		удовлетворительно	7,5	7,0	6,3	5,3	5,0
2	Перемещение в основной стойке, с /скоростная выносливость/	отлично	26,5	25,3	24,5	23,5	22,5
		хорошо	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
		удовлетворительно	27,5	26,5	25,3	24,5	23,5
3	Боковое перемещение, с /скоростно-силовая/	отлично	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0
		хорошо	13,3	12,3	11,3	10,3	9,3
		удовлетворительно	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0

Таблица 2 –Нормативы и оценка технической подготовленности владения клюшкой (выполняется без ловушки и блина)

№	Название тестового упражнения	Этап подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
				1й базовый этап	2й базовый этап	3й базовый этап	
		Возраст, лет	7 - 8	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 19
		<i>оценка</i>	<i>норматив</i>				
1	Бросок на дальность открытой частью крюка, м	отлично	15	20	25	30	35
		хорошо	10	18	23	25	30
		удовлетворительно	8	15	20	20	25
2	Бросок на дальность закрытой частью крюка, м	отлично	10	10	15	20	25
		хорошо	8	8	10	18	23
		удовлетворительно	5	5	8	15	20

Продолжение таблицы 2 – Нормативы и оценка технической подготовленности владения клюшкой (выполняется без ловушки и блина)

1	2	3	4	5	6	7	8
3	Бросок на точность (упражнение 1 и 2), баллы	отлично	10	15	18	20	20
		хорошо	9	13	17	19	19
		удовлетворительно	8	10	16	18	18
4	Бросок на точность (упражнение 3), кол-во раз	отлично	6	6	6	6	6
		хорошо	5	5	6	5	5
		удовлетворительно	4	4	4	4	4
5	Ведение шайбы, с	отлично	60	50	40	30	25
		хорошо	65	55	45	35	28
		удовлетворительно	70	60	50	40	30

Таблица 3 – Нормативы и оценка технической подготовленности перемещения на щитках

№	Название тестового упражнения /направленность/	Этап подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства	
				1й базовый этап	2й базовый этап	3й базовый этап		
1	Имитация отражения низколетящей шайбы, кол-во раз /скоростно-силовая выносливость/	Возраст, лет	7 - 8	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 19	
		оценка	<i>норматив</i>					
		отлично	20	25	30	35	40	
2	Перемещение на щитках, с /скоростно-силовая выносливость/	хорошо	18	23	28	32	35	
		удовлетворительно	15	20	20	30	32	
		отлично	Не проводится		11,0	10,0	9,0	
		хорошо			11,3	10,3	9,5	
		удовлетворительно			14,0	12,0	11,0	

Таблица 4 – Нормативы и оценка технической подготовленности защиты ворот

№	Название тестового упражнения /направленность/	Этап подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
				1й базовый этап	2й базовый этап	3й базовый этап	
	Возраст, лет	7 - 8		9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 19
	оценка	<i>норматив</i>					
1	Отражение бросков /технико-тактическая/	отлично	10 раз	20 бал.	25 бал.	28 бал.	30 бал.
		хорошо	7 раз	18 бал.	20 бал.	25 бал.	27 бал.
		удовлетворительно	5 раз	15 бал.	18 бал.	20 бал.	25 бал.
2	Отражение буллитов, кол-во раз /технико-тактическая/	отлично	7	8	9	10	10
		хорошо	6	7	8	9	9
		удовлетворительно	5	6	7	8	8

Приложение 3

Протокол №1 приема контрольных нормативов по технической подготовке

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

№	Фамилия, Имя	Коньковая подготовка											
		бег на 30м.				Перемещение в ОСВ				Боковое перемещение			
		Рез-т 1	ЧСС	Рез-т 2	ЧСС	Рез-т 1	ЧСС	Рез-т 2	ЧСС	Рез-т 1	ЧСС	Рез-т 2	ЧСС
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
ПРИМЕЧАНИЕ:													

Секретарь _____ / Тренер _____ / Директор _____ /

Протокол №2 приема контрольных нормативов по технической подготовке

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

№	Фамилия, Имя	Владение клюшкой												
		Бросок на дальность (открытой частью крюка)			Бросок на дальность (закрытой частью крюка)			Бросок на точность (упражнения 1,2)		Бросок на точность (упражнение 3)		Ведение шайбы		
		1	2	3	1	2	3	С места	В движении	влево	вправо	1	2	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														

ПРИМЕЧАНИЕ: Группа НП (8-9 лет) выполняют норматив без ловушки и блина.

Секретарь _____ / Тренер _____ / Директор _____

Протокол №3 приема контрольных нормативов по технической подготовке

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

№	Фамилия, Имя	Владение щитками	
		Имитация отражения низколетящей шайбы	Перемещение на щитках
1			1 2
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

ПРИМЕЧАНИЕ:

Секретарь _____ / Тренер _____ / Директор _____

Протокол №4 приема контрольных нормативов по технической подготовке

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

№	Фамилия, Имя	Защита ворот										Сумма баллов	Отражение буллитов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
ПРИМЕЧАНИЕ:														

Секретарь _____ / Тренер _____ / Директор _____ /

Учебное издание

Сергеев Сергей Петрович

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ**

Практическое пособие

Издание выполнено в авторской редакции
на основании авторского оригинал-макета

Подписано в печать 07.09.20. Формат 60x90^{1/16}.
Усл. печ. л. 3. Тираж 80 экз.
Заказ № С01.0920.001

Издательство «ОнтоПринт»
105187, Москва, ул. Окружной проезд, д.16
Тел.: (495) 665-28-54, сайт: <https://ontoprint.ru>

Отпечатано на полиграфической базе
ИП Мархотина П. Ю.
СПб., Лермонтовский пр., д.27



ГЕРГЕЕВ Сергей Петрович

Московский центр подготовки хоккейных вратарей
Сергеева

С 2007 года учредитель и генеральный директор «Российского Клуба хоккея»

Автор методик: «Организация тренировочного процесса вратарей в специализированных хоккейных школах (СДЮШОР, ДЮСШ)» «Школа хоккейного вратаря - периоды обучения» «Техническая подготовка вне льда»

Автор серии учебных фильмов: «Школа хоккейных

вратарей» (из раздела внеледовая подготовка вратаря - техника) «Коньковая подготовка хоккейного вратаря» «Отражения шайбы и перемещение на щитках»

Тренер высшей категории ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ 25 ЛЕТ:

В профессиональных клубах: «SMS Warszawa» (Варшава, Польша), Женский ХК «Скиф» (Нижний Новгород) ХК «Северсталь» г.Череповец

В специализированных хоккейных школах: «Международная школа хоккейных вратарей «Союз»» (МШХВ); Школа спортивного мастерства «SMS Sosnowiec» при Польском союзе хоккея на льду «PZHL»; Спортивная школа олимпийского резерва СДЮШОР «Спартак»; Московский центр подготовки хоккейных вратарей.

В сборных командах: *Сборные команды Польши U-20, U-18, U-17, U-16 /Призёр МЧМ группы "В" U-20, призёр ЧМ группы "В" U-18/; Юниорская сборная России 1990 г.р./Призёр ЮЧМ группы "А" U-18/; Юношеские сборные команды г. Москвы /Победитель спартакиад РФ среди школьников команд 1990, 93, 97, 99/; Сборная России по хоккею-следж/Призёр ЧМ 2015, Чемпион.*



Российский
клуб
хоккея

МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

ISBN 978-5-00121-298-0



9 785001 212980

Координаты для связи с автором:

Сайт: <http://www.hockey-club.ru/>

Адрес эл. почты: master@hockey-club.ru