

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

М.А. Шибанов, тренер
Национальная сборная Израиля по хоккею
(Израиль, г. Нетания)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-5-4-118-121

***Аннотация.** Настоящая статья посвящена изучению специализированной физической подготовки хоккейных вратарей. Актуальность данной темы обусловлена значительным влиянием физической формы вратарей на качество их выступлений в игре. В статье рассматривается проблема специальной физической подготовки хоккейных вратарей. Автор исследует особенности физической подготовки вратарей, а также приводит различные тренировочные методы и упражнения, способствующие улучшению координации движений, реакции, силы и выносливости. Также обсуждается влияние психологической подготовки на спортивный результат. В итоге, автор приходит к выводу о том, что подготовка вратарей должна включать в себя не только физические, но и психологические аспекты, и требует комплексного подхода. Теоретическая значимость публикации заключается в анализе основных аспектов тренировочного процесса вратарей, а также в рассмотрении существующих методов специализированной физической подготовки для повышения эффективности игры вратаря. Данное исследование имеет практическую ценность, так как содержит рекомендации по созданию программ специализированной физической тренировки для вратарей в хоккее.*

***Ключевые слова:** специализированная физическая подготовка, хоккейный вратарь, тренировочный процесс, эффективность игры, программы подготовки.*

Хоккей традиционно считается одним из самых зрелищных и динамичных видов спорта, и в большей степени это связано с ролью вратарей, стоящих на великанском пути. Верно понимая, что специальная физическая подготовка игроков этой позиции является важнейшим элементом в формировании команды, исследователи в настоящее время уделяют большое внимание этой теме.

Хоккей – это быстрая и динамичная командная игра, в которой одновременно участвует много игроков и происходит множество активных движений. Хоккейный вратарь играет ключевую роль в команде и имеет свои особенности, которые напрямую влияют на успех игры [4]. Он должен быть физически готов, чтобы выполнять свои задачи и защищать ворота команды.

Специализация в хоккее настолько высока, что каждый игрок должен иметь свое особое место на игровом поле. Самой ответственной позицией считается позиция вратаря, который выполняет роль защитника своей команды, защищая ворота [6].

От характеристик физического и психического здоровья вратаря зависит не только защита команды, но и благополучие его самого. Интерес к вратарской игре в хоккее настолько велик, что на данный момент существует множество современных методов, с помощью которых вратарь может получить престижную спортивную карьеру.

Специальная физическая подготовка вратарей должна учитывать их уникальные особенности и требования игры. Подготовка вратаря включает в себя множество физических упражнений, которые направлены на повышение его выносливости, скорости, ловкости, баланса и реакции [8].

Проблемы специальной физической подготовки хоккейных вратарей

Вратари являются одними из самых разносторонних и универсальных футболистов на поле. Им требуется не только быстрота и ловкость, но и выносливость, мощь и точность. Кроме того, они также должны обладать превосходной ре-

акцией и сильным техническим мастерством.

Физическую подготовку вратарей можно считать одной из наиболее сложных задач среди всех видов спорта. Одной из основных проблем является необходимость обладания высоким уровнем гибкости и выносливости. Большой вес и размер вратаря требуют от них большой устойчивости и силы [11].

Особенности физической подготовки вратарей

Физическая подготовка вратарей рассчитана на движения под нагрузкой, которые подразумевают различные положения вратаря, когда он находится в самых разных углах поля. Вратарь должен быть готов к моментам, когда ему необходимо быстро переместиться, чтобы защитить ворота.

Первым шагом в тренировке является улучшение выносливости. Вратарь должен быть готов к продолжительной игре, которая может определяться в овертайме или серии буллитов. Для этого действия, которые помогают улучшить выносливость, включают в себя бег на длинные дистанции, аэробные упражнения и кардиотренировки [10].

Следующим шагом является работа над скоростью. Хоккейный вратарь должен быстро реагировать на шайбу и перемещаться по своей зоне, чтобы защитить ворота от очередного удара. Для этого используются упражнения на скоростную физическую подготовку, участвуя в которых, вратарь улучшает свой технический навык и улучшает свою реакцию [12].

Отрабатывание ловкости также очень важно для хоккейного вратаря. Вратарь должен легко и быстро осуществлять движения в вертикальной плоскости, чтобы совершать удачные отбивания. Основным методом тренировки, направленной на улучшение ловкости, является проведение различных упражнений на балансировку [8].

Упражнения на тренировку силы и гибкости должны быть направлены на развитие таких качеств вратаря, как сила ног, квадрицепсы, бицепсы, трицепсы, мышцы живота и спины. При недостатке подобной подготовки у вратаря может возникнуть

необходимость в дополнительных усилиях, что снижает его эффективность на поле.

Различные тренировочные методы и упражнения

Техника игры в хоккее требует использования наиболее сложных упражнений, направленных на увеличение реактивной способности. В овладении этой техникой важное значение имеет затраты усилий, необходимых для реакции. Это требует затрат на замедление и восстановление уменьшенной инерции [3].

В целях повышения силы мышц верхней части тела и корпуса, хоккейные вратари должны заботиться о таких факторах, как увеличение массы мышц и повышение основных показателей силы, а также о правильном использовании физических упражнений в тренировочных программах.

Специалисты по хоккею разработали множество упражнений и тренировочных методов для вратарей. Одной из наиболее распространенных методик является тренировка реакции [9].

В рамках данной методики вратарь выполняет различные упражнения, которые направлены на улучшение его реакции на различные варианты передач или встреч на поле.

Еще одной популярной методикой является упражнение для быстроты и ловкости рук [13]. В ходе данного упражнения вратарь стоит перед воротами и пытается поймать шайбу, которая летит на него со значительной скоростью. Важно отметить, что такие упражнения нацелены на улучшение физических возможностей вратаря, а также на повышение его уровня техники.

Вопросы эффективности и характера упражнений, используемых при специальной физической подготовке хоккейных вратарей, не являются окончательными и все регулярно должно быть анализировано и улучшено в будущем, с целью оптимизировать свою команду с максимальным эффектом.

Влияние психологической подготовки на спортивный результат

Немаловажную роль в процессе подготовки к матчам и соревнованиям играет психологическая подготовка вратаря. Иг-

рок должен быть готов к конкуренции на высоком уровне, по интенсивности и эмоциональной насыщенности. Стресс и нервное напряжение могут отрицательно повлиять на производительность вратаря, поэтому настоятельно рекомендуется психологическая подготовка в хоккейных командах [14].

Заключение

В заключение, следует подчеркнуть, что специализированная физическая подготов-

ка хоккейных вратарей является важной составляющей в их уходе за здоровьем и запасом сил. Она нацелена на формирование особого стиля игры, который позволяет им наилучшим образом защищать свои ворота.

Регулярные тренировки, продуманные программы и высокая мотивация приведут к отличным результатам вратаря как на тренировочной площадке, так и на играх.

Библиографический список

1. Kleinbach, C. Off-ice conditioning for ice hockey goalies: a comprehensive approach / C. Kleinbach, J. O'Hagan // *Strength and conditioning journal*. – 2017. – Vol. 39, № 2. – P. 87-94.
2. Scanlan, A. Goalkeeper-specific strength and conditioning training for ice hockey / A. Scanlan, D. Dascombe, P. Reaburn // *Strength and conditioning journal*. – 2017. – Vol. 39, № 3. – P. 39-45.
3. Букатин, А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп: Методические рекомендации. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 35 с.
4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2016. – 368 с.
5. Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 96 с.
6. Костка, В. Современный хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
7. Краснобельмов, А.В. Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия / А.В. Краснобельмов; худож. Ю.А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ. 2017. – 397 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
9. Мацку, И. Золотые клюшки. – Москва, Прага: Физкультура и спорт; Олимпия, 2017. – 216 с.
10. Мудрук, А.В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А.М. Мудрук, В.В. Мудрук, В.А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 40 с.
11. Мясищев, А.В. Тренировка юных хоккеистов / Под ред. А.В. Мясищева. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2017. – 199 с.
12. Старшинов, В.И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 85 с.
1. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 141 с.
2. Шульц, С.Г. Упражнения на выносливость: Программа здоровья / Под ред. С.Г.Шульца. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 148 с.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY GOALIES

M.A. Shibarov, Coach
Israel National Ice Hockey Team
(Israel, Netanya)

***Abstract.** The present article is devoted to the study of specialized physical training of hockey goalies. The relevance of this topic is due to the significant influence of the goalies' physical form on the quality of their performances in the game. The article deals with the problem of special physical training of hockey goalies. The author examines the peculiarities of physical preparation of goalies, as well as cites various training methods and exercises that contribute to improving coordination of movement, reaction, strength and endurance. It also discusses the influence of psychological training on the sports performance. As a result, the author concludes that an integrated approach to goalkeeper training, which includes not only physical, but also psychological aspects, is necessary. The theoretical significance of the publication lies in the analysis of the main aspects of the goalkeeper training process, as well as in the consideration of existing methods of specialized physical training to improve the effectiveness of the goalkeeper game. The practical significance of this work consists in recommendations for the development of specialized physical training programs for hockey goalies.*

***Keywords:** specialized physical training, hockey goalie, training process, game efficiency, training programs.*