

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796.355.072.24Третьяк
ББК Ч557.95,3(2Рос)-8

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГОЛКИПЕРА В ХОККЕЕ НА ПРИМЕРЕ ОПЫТА ИГРЫ И СПЕЦИФИКИ ТРЕНИРОВКИ ВЛАДИСЛАВА ТРЕТЬЯКА

В. И. Попков, Е. М. Сагоконь

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Проведён анализ игры и описана специфика тренировки голкиперов с учётом методических приёмов и опыта Владислава Третьяка. С опорой на наблюдение за тактикой и спецификой подготовки легендарного вратаря раскрыты физические и психологические возможности спортсмена для достижения победы в игре. В современных условиях недооценивается важная составляющая спортивного прошлого, где главный упор делался на усиленную физическую подготовку и психологическую составляющую личности. Совершенствование системы подготовки вратарей осуществимо при повышении эффективности процесса овладения спортсменом технической и тактической грамотностью, включающей в себя элементы из арсенала технических приёмов успешных и признанных голкиперов.

Ключевые слова: методика подготовки голкипера, этапы учебно-тренировочного процесса, психологическая подготовка спортсмена, психологический поединок в спорте, профессиональное мастерство вратаря.



Актуальность. Постоянный рост профессионального мастерства в хоккее заставляет специалистов подробно исследовать тактическую и тех-

ническую подготовку голкиперов и искать пути для её дальнейшего совершенствования.

Обзор специализированной научно-методической литературы показал, что проведённые исследования касаются мастерства высококвалифицированных вратарей и анализируют секреты вратарского искусства, физической, тактической и технической, а также психологической подготовки [1; 2; 4; 6; 12].

Большой прогресс в мировом хоккее заставляет наших специалистов вести поиски эффективных средств обучения хоккеистов, особенно вратарей, начиная с раннего возраста спортсменов [7; 8].

Важной особенностью хоккея является использование тактико-технических приёмов в регулярно меняющейся игровой обстановке [4; 5]. Соответственно, необходимо искать пути

повышения уровня развития специфических качеств вратарей, совершенствуя тактико-техническое мастерство с ранних лет обучения [3; 7; 9]. Следовательно, научное обоснование специфического процесса подготовки голкиперов представляется актуальным.

Методы исследования — анализ научно-методической литературы, синтез, обобщение.

2017 год является юбилейным для российского хоккея, отмечающего 70-летие. Коммерциализация спортивной индустрии с элементами шоу и престижность работы за рубежом в профессиональной лиге, где подвиги совершаются за деньги, выявляют ряд назревших проблем в подготовке отечественных вратарей, имён которых давно нет на слуху. Шведы, чехи, финны штампуют высококлассных голкиперов, захватив лидирующие позиции в НХЛ. Российские вратари, хотя и заявляются на ведущие позиции в иерархии лиги, но неудачи, травмы, психологическая неуверенность зачастую выливаются в провалы.

Анализируя игры прошлых лет, можно с уверенностью назвать лучшим голкипером страны Владислава Третьяка. Его методы тактико-технической подготовки необходимо детально изучать специалистам для углублённого обучения и совершенствования мастерства молодых вратарей.

Владислава Третьяка знают во всём мире. Он отличался удивительной стабильностью игры и трудолюбием на тренировках. Не имел слабых мест в подготовке, одинаково сильно играл и на линии ворот, и на выходах. Специалисты отмечали особенность В. Третьяка в «ближнем бою» при отражении бросков в упор, в единоборстве с нападающими» [11. С. 18]. Тактический расчёт в действиях, уверенность, собранность позволяли ему показывать высокое и стабильное мастерство.

Всем известно про три олимпийских золота прославленного хоккейного вратаря, о его карьере в качестве руководителя Комитета Госдумы РФ по физкультуре и спорту и Федерации хоккея России. Он «первый иностранный хоккеист, включённый в состав Зала хоккейной славы Национальной хоккейной лиги» [15. С. 6]. Его наследие заслуживает уважения и изучения.

Подвергая анализу методику тренировок спортсмена, выявляем один из важных методов В. Третьяка — интуитивный манёвр, умение быстро и чётко анализировать не только действия соперников, но и свои ошибки. Молниеносно «читать» мысли форварда, предугадывать, куда будет

сделан бросок шайбы, следить за атакой, пасом нападающего, контролировать бросок игрока; знать всё про нападающих и про защитников; детально изучать их манеру игры перед матчем, их сильные и слабые стороны; под каждого из них подстроить свою тактику, также знать, с кем нужно выкатиться подальше в поединке, а кого встретить на линии ворот. Другим немаловажным методом психорегулирующей тренировки, которым владел Третьяк, являлось самовнушение. Для стимулирования внимания в процессе игры использовались такие установки: «внимание», «а вот сейчас отдохни, расслабь плечи», «я чувствую лёгкость, свежесть, дышу глубоко», «ты должен стоять хорошо», «нельзя пропускать шайбы»; для мгновенной мобилизации: «сейчас будет тяжело», «приготовься»; в случае попадания шайбы в ворота, что являлось ощутимым психологическим ударом, особенно на первых минутах матча: «ничего не случилось, я стою хорошо, анализ потом» [14. С. 86].

Главная составляющая перед матчем — чёткий психологический настрой, отрешённость от внешних раздражителей, установка на игру: «Я самый сильный, я всё умею. У меня всё будет хорошо» [15. С. 22]. Обязательное правило — думать только о победе.

Важный этап учебно-тренировочного процесса опытного вратаря — постоянное интеллектуальное развитие. Спортивное мастерство спортсмена не должно сузиться до размеров шайбы. Постоянные упражнения для выработки у хоккеистов волевых качеств — бокс, борьба, бег, прыжки с высоких стенок, с вышки в воду, атлетические упражнения. Канадский голкипер Эдди Джонстон был поражён физической подготовкой и акробатическими трюками В. Третьяка, выполнявшего их в то время, когда шайба оказывалась на противоположном конце катка. При амуниции, которая весит 15–20 кг «...он плюхался грудью на лёд и без помощи рук рывком вновь вскакивал на ноги, и так восемьдесят раз» [10. С. 63].

Третьяку было свойственны отличное владение клюшкой, ловушкой и, что немаловажно, хладнокровие. Тренировочный комплекс состоял из трёх тренировок в день, в год — 1 350 ч. За пропущенные на тренировке шайбы следовало наказание: пятьсот выпадов или сто кувыркков через голову. Каждая шайба в сетке воспринималась как чрезвычайная ситуация. «Техника игры голкипера должна быть экономна по движениям» [13. С. 78]. Ловкость, быстрота, выносливость, особая

наблюдательность, способность мгновенно ориентироваться, безупречная координация движений — главные требования к вратарю.

Анализ тренерской работы показывает, что не каждый тренер может дать необходимый психологический настрой на игру. Важно не перекладывать ответственность за соревнования только на игроков. «В критических ситуациях необходимо не кричать и не осыпать бранью игроков во время матча, иначе окончательно их можно сбить с толку. Как следствие, срывы, ошибки в момент матча и упущенная победа» [13. С. 68].

Анализ и изучение спортивной деятельности легендарного спортсмена позволили выявить несколько «фирменных» секретов защиты ворот. Безусловно, они связаны с игровым опытом и без него не представляют ценности. Один из приёмов — отбивание шайбы внешней стороной конька, вернее носком и нависшим над ним щитком, так быстрее преграждался путь шайбе. Главная особенность — принимая шайбу, надо обязательно остановиться.

При изучении и аналитическом разборе тактики В. Третьяка прослеживается игровой приём — игра «по глазам». Секрет — следить за глазами хоккеиста, у которого шайба, если он смотрит сначала на вратаря, а потом на шайбу, значит, сам будет бросать по воротам, если на партнёра по команде, а потом на шайбу, то последует передача партнёру. Таким образом, необходимо понять механизм движения нападающего и правильно выбрать позицию в воротах.

Вратарю необходимо совершенствовать варианты будущих действий в воротах. Продумывать различные варианты бросков из разных точек и способы их отражения. Третьяк заранее моделировал ход матча и представлял соперников, причём не абстрактных, а конкретных: при матче с канадцами моделировал «канадский вариант», со шведами «шведский» и т. д. [14. С. 89].

Важный психологический момент, который вывел для себя выдающийся вратарь, подобен закону сообщающихся сосудов: чем увереннее голкипер чувствует себя в воротах, тем неувереннее играют против него соперники. В психологическом поединке с форвардом голкипер должен сдерживать себя и не реагировать на ложные движения соперника. Уметь сочетать в ходе игры расслабление с моментальной собранностью, аккумулировать в себе запас сил для быстрых действий в каждом игровом эпизоде матча. Владея этой методикой,

В. Третьяк стремился разумно управлять своими возможностями во время хоккейного боя. «Когда шайба находилась в углу площадки, откуда бросок сделать практически нельзя, он “включался” в игру на шестьдесят процентов. Если шайба адресовалась противнику, который может бросить по воротам, он “включался” на девяносто пять процентов. В момент броска максимально мобилизовался на все сто процентов своих возможностей» [14. С. 98].

Исследуя специфику тактико-технических тренировок легендарного вратаря, отмечаем такие упражнения, обозначенные В. Третьяком как «ансамбль Моисеева» — для тренировки ног. Вратарь перескакивал на одной ноге через синюю линию, двигаясь по льду от одного бортика до другого, задача — перенести центр тяжести с одной ноги на другую, стараясь оттягивать носки ног как можно дальше, получалось что-то похожее на пляску вприсядку. «Крест» — для укрепления мышц ног — в полной вратарской амуниции совершать поочерёдные прыжки на одной ноге вправо-влево, вперёд-назад. «Городок Тихонова» — полоса препятствий для тренировки всех групп мышц — позволяла приобретать навыки мгновенной координации движений. «Ванька-встанька» — правильно падать и быстро вставать сначала на одно колено, потом на другое, затем 20–30 раз на оба сразу, при подъёме клюшку стараться не поднимать ото льда, этот приём необходим для «ближнего боя» с нападающим. «Ералаш» — игроки непрерывно бросают по воротам с точки сбрасывания [13. С. 79].

Задача атакующего — забросить шайбу, задача голкипера — поймать её в ловушку или отбить чем угодно — клюшкой, щитком, коньком. Для тренировки реакции вратаря необходима разминка с теннисным мячом, являющаяся каждодневной обязанностью, независимо от того, на льду или теннисном корте спортсмен, лето или зима на улице. Такой метод тренировки создан А. Тарасовым. Где бы ни находился вратарь — на сборах или отдыхе — он должен был постоянно бросать-ловить теннисный мяч. Одной рукой бросать мяч в стенку, другой — ловить его после отскока, что тренирует зрение и навыки ловли шайбы. Такое упражнение вырабатывало рефлекс, неосознанное, но прочно закреплённое в сознании движение. Срабатывают глубинные механизмы мозга, мгновенная реакция, при которой рука сама, уже автоматически, идёт на перехват шайбы. Если же

думать в процессе матча, как и чем отбить шайбу, безнадёжно опоздаешь.

Во время технических тренировок совершенствовались такие элементы: выбор правильной стойки, выбор места, передвижение вратаря и руководство обороной. Основываясь на своём опыте, В. Третьяк старался не отбивать броски в падении или опускаясь на колени, так как это увеличивало опасность пропустить верхние или повторные шайбы. Вратарь должен уверенно стоять на ногах. Лежачего голкипера легче обмануть и обыграть. Частые падения — явный признак низкого мастерства или неуверенности.

Немаловажным фактором эффективности подготовки вратаря является безупречное владение коньками, как вперёд, так и назад. Это основа его тактического мастерства. Нужно уметь стремительно выкатиться навстречу нападающему и моментально вернуться в ворота, и всё это в тяжёлой вратарской экипировке. Безупречное катание поможет уверенно играть за воротами, что, безусловно, необходимо высококлассному голкиперу. Опытный вратарь успеет подобрать шайбу и вернуться в ворота прежде, чем атакующий соперник окажется рядом.

Подвергая анализу игру канадских вратарей, В. Третьяк вывел несколько способствующих успеху формул игры:

– выход из ворот на броски увеличивает сектор защиты;

– вратарю необходимо развивать высокую стартовую собранность, то есть во время игры уметь расслабляться и уметь скоординировать себя на молниеносную реакцию;

– голкипер должен увидеть момент отрыва шайбы от крюка клюшки и мысленно выстроить траекторию её полёта для воздвижения преграды в нужной точке траектории;

– психологический настрой на игру и высокая стрессоустойчивость.

Значимость технико-тактических действий и совершенствование мастерства голкиперов зависит от многих факторов. Тренеру необходимо рационально спланировать использование технико-тактических средств и психологических установок в учебно-тренировочном процессе.

Обобщая полученные результаты, можно с уверенностью утверждать, что вершины высшего пилотажа вратарского искусства в профессиональном

хоккее достигают спортсмены, имеющие необходимое физическое и психическое здоровье, уравновешенность, а также высокоразвитую интуицию.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование тренировочных нагрузок по СФП высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки : метод. рекомендации / Ю. В. Верхошанский, В. В. Тихонов, В. И. Колосков. — М. : Госкомитет СССР по физ. культуре и спорту, 1989. — 44 с.
2. Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
3. Павлов, С. Е. Секреты подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 99 с.
4. Зайцев, В. К. Теория и практика профессионального спорта. Функционально-силовая подготовка хоккеистов / В. К. Зайцев, А. Н. Филиппенко. — М., 2001. — 151 с.
5. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учеб.-метод. пособие / Р. Г. Ишматов. — СПб. : Акад. хоккея, 2006. — 45 с.
6. Мудрук, А. В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов : учеб. пособие / А. В. Мудрук. — Омск : СибГУФК, 1998. — 15 с.
7. Мудрук, А. В. Обучение основам тактики хоккея : учеб. пособие / А. В. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. — Омск : СибГУФК, 2005. — 40 с.
8. Никонов, Ю. В. Соотношение объёмов тренировочных заданий различной интенсивности при совершенствовании специальной физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Никонов. — Минск, 1988. — 23 с.
9. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. — Минск, 2003. — 352 с.
10. Раззаков, Ф. И. Российский хоккей: от скандала до трагедии / Ф. И. Раззаков. — М. : Эксмо, 2012. — 448 с.
11. Раззаков, Ф. И. Владислав Третьяк. Легенда № 20 / Ф. И. Раззаков. — М. : Алгоритм, 2014. — 240 с.
12. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учеб. для вузов / В. П. Савин. — М. : Академия, 2003. — 400 с.
13. Третьяк, В. А. Верность / В. А. Третьяк. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 176 с.
14. Третьяк, В. А. Когда льду жарко... / В. А. Третьяк. — М. : Совет. Россия, 1979. — 160 с.
15. Третьяк, В. А. Путь к успеху / В. А. Третьяк. — СПб., 2016. — 28 с.

Поступила в редакцию 1 июня 2017 г.

Для цитирования: Попков, В. И. Тактическая и психологическая подготовка голкипера в хоккее на примере опыта игры и специфики тренировки Владислава Третьяка / В. И. Попков, Е. М. Сагоконь // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 131–136.

Сведения об авторах

Попков Владимир Ильич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *epokova@csu.ru*

Сагоконь Екатерина Максимовна — студентка первого курса историко-филологического факультета, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *katyshabane@gmail.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 4, pp. 131–136.

Tactical and Psychological Preparation of the Goalkeeper in Hockey on the Experience of the Game and the Specifics of the Workout Vladislav Tretiak

V. I. Popkov¹, E. M. Sagokon²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹*epokova@csu.ru*, ²*katyshabane@gmail.com*

The article deals with the analysis of the game and the specifics of the goalkeeper's training, based on teaching techniques and experiences Vladislav Tretiak. Based on observation, tactics, the specifics of training a legendary goalkeeper, you need to uncover the physical and psychological capacity of the athlete in order to gain victory. In view of the fact that hockey is no longer only a sporting event, and combines shows, politics, business, in modern conditions is underestimated important component of the sports of the past, where the main emphasis was placed on increased physical training and psychological component of personality. The underestimation of mental preparation and attitude during important matches against strong opponents threatens to turn into failures and lack of ability to mobilize the skill and the will. Improving the system of training goalkeepers are feasible when realizing the efficiency of the process of mastering the technical and tactical literacy, incorporating elements from the arsenal of techniques a successful and respected goalkeepers.

Keywords: *methods of training the goalkeeper, the stages of training process, psychological preparation of the athlete, the psychological duel in sports, professional goalkeeper skill.*

References

1. Verlhoshanskiy Yu.V., Tikhonov V.V., Koloskov V.I. *Programmirovaniye trenirovochnykh nagruzok po SFP vyisokokvalifitsirovannykh khokkeistov v godichnom tsikle podgotovki* [Programming the Training Loads in the SFP of Highly Skilled Hockey Players in the Annual Cycle of Training]. Moscow, 1989. 44 p. (In Russ.).
2. Gorskiy L. *Trenirovka hokkeistov* [Hockey Training]. Moscow, 1981. 224 p. (In Russ.).
3. Pavlov S.E. *Sekrety podgotovki hokkeistov* [The Secrets of Training of Hockey Players]. Moscow, 2008. 99 p. (In Russ.).
4. Zaytsev V.K., Filippenko A.N. *Teoriya i praktika professional'nogo sporta. Funktsional'no-silovaya podgotovka khokkeistov* [Theory and Practice of Professional Sport. Functional Power Training Hockey Players]. Moscow, 2001. 151 p. (In Russ.).
5. Ishmatov R.G. *Postroeniye uchebno-trenirovochnogo protsessa khokkeistov vyisokoy kvalifikatsii* [The Construction of Training Process of Hockey Players of

High Qualification]. St. Petersburg, 2006. 45 p. (In Russ.).

6. Mudruk A.V. *Otsenka i registratsiya individual'nykh tekhniko-takticheskikh deystviy khokkeistov* [Evaluation and Registration of Individual Technical and Tactical Actions of Hockey Players]. Omsk, 1998. 15 p. (In Russ.).

7. Mudruk A.V., Blinov V.A., Blinov V.A. *Obucheniye osnovam taktiki khokkeya* [Learning the basics tactics of Hockey]. Omsk, 2005. 40 p. (In Russ.).

8. Nikonov Yu.V. *Sootnosheniye ob'yeomov trenirovochnykh zadaniy razlichnoy intensivnosti pri sovershenstvovanii spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti khokkeistov vyisokoy kvalifikatsii* [The Ratio of the Volume of Training Tasks of Varying Intensity with Improving Special Physical Preparedness of Hockey Players of High Qualification. Abstract of thesis]. Minsk, 1988. 23 p. (In Russ.).

9. Nikonov Yu.V. *Podgotovka vyisokokvalifitsirovannykh khokkeistov* [Preparation of Highly Skilled Players]. Minsk, 2003. 352 p. (In Russ.).

10. Razzakov F.I. *Rossiyskiy khockey: ot skandala do tragedii* [Russian Hockey: from Scandal to Tragedy]. Moscow, 2012. 448 p. (In Russ.).
11. Razzakov F.I. *Vladislav Tret'yak. Legenda nomer 20* [Vladislav Tretiak. Legend no. 20]. Moscow, 2014. 240 p. (In Russ.).
12. Savin V.P. *Teoriya i metodika hokkeya* [Theory and Methods of Hockey]. Moscow, 2003. 400 p. (In Russ.).
13. Tret'yak V.A. *Vernost'* [Faithfulness]. Moscow, 1986. 176 p. (In Russ.).
14. Tret'yak V.A. *Kogda l'du zharko...* [When Ice Feel Hot]. Moscow, 1979. 160 p. (In Russ.).
15. Tret'yak V.A. *Put' k uspekhu* [The Path to Success]. St. Petersburg, 2016. 28 p. (In Russ.).