**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

**Методическая разработка**

**Тема: «Игра и тренировка хоккейного вратаря».**

Адресат: тренер-преподаватель.

**Авто-составитель**:

Тренер-преподаватель

Трифонов Юрий Александрович

Зачитан на тренерском совете:

«26» октября 2015г.

с оценкой отлично.

**г. Прокопьевск**

**2015 г.**

**Содержание:**

1. Техника игры вратаря……………………………………………..5

а) основная стойка

б) передвижение

в)ловля и отбивание шайбы

1. Тактика игры вратаря……………………………………………...7

а) выбор позиции и передвижение

б) ловля и отбивание шайбы

в) игра в нападения

1. Физическая подготовка…………………………………………..10

а) скоростные качества

б) статическая выносливость мышц ног и спины

в) гибкость, подвижность в суставах, а также подвижность позвоночника.

1. Технико-тактическая подготовка……………………………….11

а) создание представления о приеме на основе рассказа, показа и объяснения.

б) выполнение подводящих упражнений и приема в упрощенных условиях.

в) выполнение приема в усложненных условиях.

г) закрепление и совершенствование приема в соревновательной деятельности.

1. Психологическая подготовка……………………………………13

а) воспитание моральных черт и качеств личности

б) развитие процессов восприятия

в) развитие внимания

г) развитие способности управлять своими эмоциями

д) развитие волевых качеств (смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладания)

**Характеристика игры и тренировка вратаря.**

Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надёжная игра вратаря  вселяет спокойствие и уверенность партнёров, побуждает их  к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действиях партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличии от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течении 60 минут чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения.  
Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость.

Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора, на движущийся объект и антиципации, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельного движения  и частоты движений.

Координационные (ловкостные) качества проявляются в сложных и одновременно выполняемых движениях ногами и руками, отягощенными другими предметами (клюшка, щитки, ловушка и «блин»), а также в различных элементах акробатических упражнений (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.).

Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.  
При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противника и партнеров.  
Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям – о его устойчивости.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение шайбы, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства».

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности  и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надёжная игра вратаря  вселяет спокойствие и уверенность партнёров, побуждает их  к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действиях партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличии от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течении 60 минут чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения.  
  
Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость.

Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора, на движущийся объект и антиципации, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельного движения  и частоты движений.

Координационные (ловкостные) качества проявляются в сложных и одновременно выполняемых движениях ногами и руками, отягощенными другими предметами (клюшка, щитки, ловушка и «блин»), а также в различных элементах акробатических упражнений (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.).

Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям – о его устойчивости.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение шайбы, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства».

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности  и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

**Техника игры вратаря.**

**Основная стойка вратаря**

**В**ходе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и го­товность вратаря к защите ворот и позволяет ему свободно пере­мещаться в различных направлениях. Основная стойка характе­ризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка рас­ставлены, согнуты в коленях, стопа несколько развернута носка­ми наружу, туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, центр масс тела приходится на середину лезвия коньков. Клюшку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюш­ки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменя­ет основную стойку на более низкую или более высокую.

**Передвижение**

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем за­висит от техники его передвижения на коньках. Существует несколь­ко основных способов передвижения: приставными шагами, выпа­дами со скольжением, спиной вперед, торможения.

*Приставными шагами*вратарь перемещается на небольшое рас

стояние, вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для это­го (если передвижение вправо) выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конь­ка, а скольжение осуществляет­ся на правом коньке, располо­женном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка центр массы тела переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей для того, чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется пе­редвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря рас­полагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу.

*Выпадами со скольжением*вратарь передвигается вперед и в сто-рону-вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой и не­сколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

*Передвижение спиной вперед*осуществляется за счет поперемен­ных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда (рис. 184). Отталкивание производится внутренним ребром лез­вия конька, путем резкого выпрямления ноги в коленном и голе­ностопном суставах и отведения пятки наружу, перенося центр масс тела на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание пере­дней частью конька.

*Торможения (остановки)*вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Тор­можение осуществляется на внутреннем ребре конька, разверну­того перпендикулярно или под углом к направлению движения.

В процессе игры для контролирования пространства перед во­ротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмот­ренные передвижения в различных сочетаниях.

**Ловля и отбивание шайбы**

При защите ворот шайбу, брошенную противником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, жи­вотом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно ловит ловушкой, по­тому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звенья­ми тела, к тому же после удачного выполнения этого приема шай­бой перестает владеть противник.

При ловле шайбы ловушкой вратарь мгновенно, определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловуш­кой с открытой ладонью. Как только шайба попада­ет в ловушку, она прикрывает­ся большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и пре­дотвращение ее отскока осу­ществляются за счет амортизи­рующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Лов­ля шайбы ловушкой, летящей в

верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх. При этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от на­правления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локте­вом и высотой ее подъема в плечевом суставе.

При отбивании шайбы «блином» вратарь коротким и быст­рым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент сопри­косновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близ­кого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как поймать ловушкой или отбить «блином» можно не успеть. Если шайба летит на туловище, ее следует принять на живот или грудь, в момент касания туловища шайбой тут же прижать ее ловушкой.

Шайбу, скользящую по льду и низко летящую надо льдом, вратарь парирует щитком, ле­жащим на льду всей боковой плоскостью. Этот прием более надежен, так как при его выполнении перекрыва­ется большее пространство во­рот и затрачивается меньше времени.

В современном хоккее боль­шее значение приобретает игра вратаря клюшкой, и не только рас­смотренные приемы отбивания шайбы. Важное значение имеет уме­ния вратаря: перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника; остановить клюшкой шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партне­ру; выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль; первым подобрать шайбу, проброшенную противником в лицевой борт, и точ­ной передачей (возможно острой) начать контратаку.

**Тактика игры вратаря**

Анализ игры высококвалифицированных вратарей показал, что их игра в основном носит оборонительный характер и лишь в минимальном объеме (около 1 %) вратари участвуют в атакую­щих действиях. Наибольший объем в оборонительных действиях приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (89,3%), а также ловлей и отражением шайбы (7,7%) (Л. Горский, 1974).

***Выбор позиции и передвижения.***

Основополагающим при выбо­ре позиции вратарем является нахождение шайбы относительно во­рот. Если шайба находится напротив ворот, вратарь располагает­ся по центру. Если на границе площади ворот сбоку или за ними, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки.

При нахождении шайбы в зоне перед воротами вратарь должен занимать позицию на границе площади ворот, при этом фронталь­ная плоскость плеч должна быть перпендикулярна воображаемой линии, соединяющей центр ворот с шайбой.

Когда шайба находится за линией ворот, вратарь располага­ется у ближней к шайбе стойки. В этом случае он коньком, щит­ком и локтем касается стойки так, чтобы между ним и стойкой не было просвета. Клюшку вратарь держит так, чтобы ее крюк ка­сался льда всей плоскостью и находился перед ногами. В таком положении вратарь готов отразить любой бросок или перехва­тить передачу, следующую нападающему противника. Если по­зиция вратарем выбрана неправильно, шайба может оказаться в воротах после отскока от конька, клюшки, щитка или тулови­ща вратаря. Когда шайба находится за воротами, вратарь также Располагается у ближней к шайбе стойки, надежно защищая угол ворот. При этом он должен внимательно следить за передвиже­ниями игроков и шайбы. Выполняет он это за счет поворота го­ловы, так как туловище должно быть обращено в поле. При перемещении шайбы на другую сторону вратарь быстро передвигает­ся вдоль ворот к другой стойке с тем, чтобы успеть занять там надежную позицию и предотвратить взятие ворот. При вбрасы­вании шайбы в центре поля вратарь занимает позицию на линии площади ворот посередине.

Если шайба вбрасывается в средней зоне или зоне соперника, вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точ­ки вбрасывания шайбы, хотя противник непосредственно и не угрожает воротам. После розыгрыша шайбы вратарь передвига­ется в площади ворот в зависимости от ситуации.

При вбрасывании шайбы в зоне защиты вблизи ворот вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точки вбра­сывания шайбы, а не у стойки ворот. Такая позиция позволяет бо­лее надежно защитить ворота в случае, если противник выиграл шайбу. Даже если он отыграет партнеру, находящемуся на удар­ной позиции, вратарю из такого положения более удобно и опера­тивно передвинуться вслед за шайбой и занять позицию напротив хоккеиста, принимающего передачу.

При вбрасывании вратарь сосредоточивает внимание на шайбе и реально оценивает возможные действия противника в случае вы­игрыша или шайбы. Поэтому в момент вбрасывания он всегда дол­жен быть готов вступить в игру. Для уменьшения угла обстрела вратарь должен выкатываться навстречу игроку, выполняющему бросок с сомкнутыми щитками.

***Ловля и отбивание шайбы.***

При атаке ворот противником пря­мо-спереди вратарь несколько выкатывается навстречу, сокращая углы обстрела, и должен быть готов отразить шайбу, летящую в различные сектора. При броске шайбы в нижний угол со стороны ловушки вратарь отбивает ее клюшкой, страхуя ногой и ловуш­кой. Если шайба брошена в нижний угол со стороны клюшки, вра­тарь отражает ее крюком клюшки, подстраховывая ногой. Шай­бу, брошенную верхом в сторону руки, свободной от клюшки, вра­тарь ловит ловушкой, а шайбу, летящую со стороны клюшки, от­бивает «блином». Шайбу, летящую низко надо льдом, иногда це­лесообразно отбивать щитками, а шайбу, брошенную в среднюю зону ворот, вратарь ловит на туловище и сразу прижимает ее ло­вушкой.

При атаке ворот противником сбоку вратарь, выкатываясь чуть навстречу, прикрывает ближний от шайбы угол, оставляя несколь­ко открытым дальний. В этом случае наиболее вероятны броски в нижние и верхние дальние углы. Способы защиты ворот от брос­ков сбоку в дальние углы аналогичны рассмотренным.

При выходе нападающего один на один с вратарем вратарь стре­мится своими действиями заставить нападающего раскрыть свои намерения и первым начать движение, после чего вратарь, быстро оценив ситуацию и подготовительные движения противника, вы­полняет соответствующие действия.

**Подготовка вратаря**

Содержание процесса подготовки вратаря значительно отли­чается от подготовки полевого игрока и определяется специфич­ностью его игровой деятельности. Это выражается в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок, в направленности и содержании физической, технико-тактичес­кой и психологической подготовки.

***Физическая подготовка***

*Общефизическая подготовка*вратарей направлена на всесторон­нее и гармоническое развитие всех органов и систем и проводит­ся по единому плану для всех игроков команды, преимуществен­но в безледовых условиях.

*Специализированная подготовка*проводится также вне льда и нап­равлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, ко­торые преимущественно лимитируют деятельность вратаря. К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);

- скоростно-силовые проявления различных мышечных групп (рук, ног, туловища);

- статическая выносливость мышц ног и спины;

- гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;

- координационные качества.

Она осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития *скоростных качеств*используются следующие уп­ражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной впе­ред и т.д.); различные скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой и без клюшки; раз­личные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; спортив­ные игры (теннис, настольный теннис, баскетбол, волейбол, бадмин­тон); специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля Мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

*Скоростно-силовые качества*развиваются в специализирован­ных движениях с небольшими отягощениями.

*Статическая выносливость*мышц спины и ног развивается с по­мощью различных изометрических статических упражнений в по­зах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме этого сле­дует включать различные упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости*используются различные упражнения на Растягивание, с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпа­гаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

*Координационные качества*развиваются с помощью комбини­рованных сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений. Например, ловля теннисного мяча после выполнения кувырка или жонглирование 2-3 теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке.

*Специальная физическая подготовка*проводится на льду хоккей­ного поля в структуре основных двигательных навыков. Она осу­ществляется с помощью сопряженного метода и специальных уп­ражнений, одновременно воздействующих на развитие специаль­ных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения, связанные со скоростью передвиже­ния вратаря в воротах, с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном и двух коленях и др.

***Технико-тактическая подготовка***

Начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как она является основополагающим положением, от которого зависит успешное выполнение различных технико-тактических

приемов.

Обучение основной стойке как и любому другому технико-такти­ческому приему осуществляется в следующей последовательности:

1. Создание представления о приеме на основе рассказа, показа

и объяснения.

2. Выполнение ряда подводящих упражнений и приема в упро­щенных условиях.

3. Выполнение приема в усложненных условиях.

4. Закрепление и совершенствование приема в сложных услови­ях в соревновательной деятельности.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем подключаются упражнения в ловле и отбивании шайбы ловушкой, «блином», клюшкой, ногами, туловищем. Начинать обучение этим приемам следует в безледовых условиях, используя специализиро­ванные подводящие упражнения, в том числе с теннисными мяча­ми и мячами от русского хоккея. Для воспитания ориентировки и «чувства ворот» большинство упражнений следует выполнять в хок­кейных воротах с разметкой площади ворот.

При выходе на лед большое внимание уделяется обучению и со­вершенствованию техники катания. Для этого помимо упражне­ний общего характера используется ряд специальных упражнений, направленных на изучение и совершенствование различных спосо­бов передвижений и выбор позиции вратарем. Например:

- передвижение вдоль линии ворот от стойки к стойке спосо­бом скольжения и переступания;

- выход вперед по центру на 3-4 м и возвращение назад спиной

вперед;

- выход вперед-в сторону влево и вправо и возвращение назад  
 спиной вперед к ближней штанге;

- перемещение в воротах в соответствии с движением шайбы,  
передаваемой игроками друг другу в различных направлениях.

В процессе выполнения этих упражнений внимание вратаря обращается на технику передвижений, выбор позиции, своевре­менность передвижений, на ориентировку в воротах по ориен­тирам (линии площади ворот, круги вбрасывания, разметки на бортах).

Для обучения и совершенствования вратарями ловли и отбива­ния шайбы используют броски шайбы, выполняемые с различных точек зоны нападения (по центру, сбоку, слева и справа, с близко­го и отдаленного от ворот расстояния), разные по силе и направле­нию (низом, верхом, в сторону клюшки, в сторону ловушки, между щитков) (рис. 188). Например:

г -игроки располагаются веером на расстоянии 10 м от ворот, выполняют броски поочередно, справа-налево и наоборот, раз­ной силы и в различные сектора ворот;

- два игрока за воротами передают шайбу друг другу, затем сле­  
дует неожиданная передача партнеру, располагающемуся перед  
воротами, который незамедлительно выполняет бросок в ворота;

-игроки располагаются на расстоянии 12 м от ворот в трех точках - по центру и на бортах и поочередно выполняют броски в разные сектора ворот. Два игрока, вкатываясь в площадь ворот, закрывают видимость вратаря и могут подправить и доба­вить шайбу.

Большое многообразие подобных упражнений проводится с це­лью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловуш­кой, щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении.

В процессе выполнения упражнений тренер дает задание игро­кам как и куда бросать, а вратарям - как перемещаться и выби­рать позицию, как ловить и отбивать шайбы. Упражнения следу­ет выполнять в определенной методической последовательности: сначала слабые по силе из одной точки в одну точку (например: серия бросков с 7 м в ловушку, затем также в «блин» и другие сектора); из одной точки в разные сектора ворот; из разных точек зоны в разные сектора ворот, разные по силе; из разных точек с загораживанием видимости вратарю; с передач, идущих из-за во­рот; после передач и обводки, в сложных игровых ситуациях со­ревновательной деятельности.

В ходе этих упражнений внимание вратарей обращается не толь­ко на технику выполнения разных приемов ловли и отбивания шай­бы, но и также на рациональный выбор позиции, своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего шай­бу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу. Среди задач общей психологической подготовки вратаря особое внимание уделяется:

* воспитанию моральных черт и качеств личности;
* развитию процессов восприятия;
* развитию внимания;
* способности управлять своими эмоциями;
* волевым качествам, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладанию.

Говоря о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, нужно прежде всего остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций. В зависимости от индивидуальных особенностей вратаря, типа нервной системы подбирают и соответствующие средства и методы, среди них:

* воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
* применение специального массажа;
* отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
* применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
* аутогенная или психорегулирующая тренировка.

**Литература:**

1.Ладислав Горский. Игра хоккейного вратаря – Тактика хоккея М., 1974г.

2.Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М., 1983г.

3.Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. - М., 1981г.

4.Куценко Г.И., Кононов Н.Ф. Режим дня школьника. – М., 1983г.

5.Литвинов Е.Н., Любимирский П.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым – М., 1984г.