

Рубрика «Теория и методика спорта»

## Голкипер в современном/российском хоккее с шайбой. Часть 2. Подготовка и игра вратаря: обзор состояния дел

---

### Аннотация:

Статья посвящена наиболее важным аспектам повседневной игровой и тренировочной деятельности современного вратаря – особого амплуа в хоккее с шайбой. Наряду с описанием общей специфики игровой деятельности и основных направлений тренировочного процесса обсуждается постоянное увеличение нагрузки на голкипера в современном хоккее. Через призму эволюционных изменений вратарской игры и повышения требований к стражу ворот рассмотрены технологичность его деятельности и, в частности, возросшее значение технологического подхода в процессе его подготовки. Ситуация в российском вратарском хоккейном сегменте и предпосылки для выдающейся вратарской карьеры являются темами отдельных разделов работы.

---

**Ключевые слова:** Вратарь, Голкипер, Игра вратаря, Особенности игрового амплуа, Психология, Современный хоккей, Тактика, Творчество, Техника, Технология, Хоккей с шайбой, Эволюция

---

### Информация об авторах:

**Севенард Дмитрий Викторович** – кандидат химических наук, тренер Хоккейного клуба «Везерстарз Бремен» («Weserstars Bremen»), г. Бремен, Германия.

Fahrenheitstr. 1, 28359 Bremen, Germany.

Телефон: 0049-421-2208404.

Эл. почта: sevenard@hfc-chemicals.com.

**Швед Сергей Иванович** – директор ООО «Системы игры», г. Москва, Россия; в недалеком прошлом – руководитель Научно-методического центра Академии хоккея «Ак Барс» им. Ю.И. Моисеева, г. Казань, Россия, руководитель разработки Программы подготовки хоккеистов (5-18 лет) 2017-2020 гг.

Эл. почта: b.and.z2008@gmail.com.

**Волков Владислав Сергеевич** – кандидат педагогических наук, тренер Школы вратарей имени Н.Г. Пучкова, г. Санкт-Петербург, Россия.

Эл. почта: mail@vratari.net.

---

Этой работой мы продолжаем серию публикаций, общей целью которых является четкое формулирование и обоснование основных положений философии подготовки и игры современного/российского голкипера в хоккее с шайбой. В отличие от первой части<sup>f1</sup>, опубликованной в этом журнале ранее [73], все приведенные в данной работе выкладки и рассуждения касаются только спорта высших достижений (хоккея с шайбой профессионального уровня среди мужчин<sup>f2</sup>).

---

*f1 Первая часть посвящена обсуждению понятия «хороший вратарь в хоккее с шайбой»: описание против (vs.) оценки в виде профессиональной/количественной характеристики.*

*f2 Вероятно, все изложенное в данной работе в значительной степени справедливо и для женского хоккея с шайбой [36, 75] с поправкой на возрастные особенности многолетней подготовки спортсменок [36, 44], при условии учета атлетических, психологических, социальных и педагогических аспектов [36, 44, 45, 66, 75], а также технической специфики (отличий регламента [99] и параметров самой игры). В качестве наиболее ярких примеров назовем отличающиеся от мужских силовые и скоростно-силовые качества, а также выносливость [31], меньшую среднюю и максимальную скорость полета шайбы в играх женских команд (речь об этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [36]), смягченные правила силовой борьбы [59, 99].*

**Введение.** Трудно назвать какую-либо сферу человеческой деятельности, слабо или совсем не подверженную влиянию научно-технического прогресса. Не остался в стороне и спорт, более того, происходящие в нем изменения очень заметны – в силу, прежде всего, не просто

количественного, а качественного характера этих изменений.

Будучи одним из самых «технологичных» игровых видов спорта [12, 14, 28, 30, 102], хоккей с шайбой является практически идеальным объектом для изучения воздействия научно-технического прогресса: собственно, именно оно и привело к появлению у хоккея собственной научной базы. В последние десятилетия мы стали свидетелями непрерывного и устойчивого развития хоккея с шайбой как вида спорта с одной стороны и науки о хоккее с другой [14, 20, 30, 48, 77, 93, 102, 104], не в последнюю очередь науки прикладной (как следствие становления, совершенствования и, самое главное, осознания хоккея как сложной системы). В частности, наблюдается постоянный рост и количества, и качества технологий подготовки хоккеистов, растет и скорость внедрения этих технологий, что влияет прежде всего на содержание самой игры, причем напрямую.

О причинах нашего пристального внимания к вратарской позиции в хоккее с шайбой подробно рассказывалось в первой части работы [73]. Кратко суммируя: дело в особенностях деятельности голкипера, выделяющих его не только среди остальных игроков хоккейной команды, но и среди представителей вратарского амплуа в других командных видах спорта [6]. Персона и деятельность хоккейного вратаря традиционно интересны для спортивной науки [избранные работы: 17, 20, 21, 26, 29, 39, 40, 47, 48, 51, 52, 60, 101, 103, 105], уникальность самого хоккея с шайбой [6, 26, 37, 67, 68, 77, 104] в сочетании с историческими успехами представителей отечественной вратарской школы также являются весьма сильными раздражителями для исследователя.

По мере изучения хоккейной вратарской проблематики вообще, в том числе накопления практического опыта, попыток найти здравые и научные объяснения наблюдающимся явлениям, изменениям и их динамике, у нас стало появляться понимание необходимости внятного описания философии подготовки и игры современного голкипера (о философии спорта вообще – в избранных источниках [43, 49, 76]). В практическом смысле речь идет о некоем своде ясных (неабстрактных) представлений, важнейших понятий и эмпирически обоснованных правил как отражении элементарных/общих принципов, лежащих в основе вратарского искусства и являющихся необходимыми слагаемыми успешной вратарской карьеры.

Задача четкого формулирования таких философских принципов и сведения их воедино тривиальной не является, ведь в конечном итоге речь все же идет не только (да и не столько) об умозрительном описании некоего «дао»

хоккейного голкипера XXI века, но и о конкретной, вполне утилитарной рецептуре вратарского успеха, о рационализации вратарской подготовки, пусть и в общей форме. Подчеркнем еще раз: обсуждаемая совокупность представлений должна носить практический характер, они должны быть понятны любому тренеру и игроку. Этой теме будет посвящена наша следующая работа из этой серии, здесь же – для начала – очертим основные параметры деятельности вратаря, постаравшись ответить на вопросы: каким должен быть голкипер в нынешних условиях, где его место в современном хоккее. Для адекватного представления о современном хоккее (в основном применительно к вратарской игровой деятельности) нам показалось весьма полезным обсудить важнейшие аспекты его эволюции в ходе последних десятилетий, а также соответствующую эволюцию самой вратарской игры, в том числе и в российском хоккее.

**Актуальность исследования.** Стремительное развитие хоккея с шайбой, впечатляющие изменения его вратарской составляющей, произошедшие за последние 20 лет [20, 48, 100], в комбинации со спецификой российского хоккея (с вратарями высокого уровня у нас «то пусто, то вдруг густо») прямо-таки диктуют необходимость постоянной актуализации «состояния дел», так сказать, *sine ira et studio*<sup>4</sup>.

**Степень исследованности.** Несмотря на актуальность вопроса – ввиду упомянутых изменений в хоккее в целом и вратарской деятельности в частности – современных работ, посвященных вратарскому амплуа как таковому, публикуется на удивление немного. Что касается российского сегмента специализированной литературы, то даже такая важнейшая тема, как современная технико-тактическая подготовка голкипера, до самого недавнего времени [17–20, 22, 48] должного внимания не получала<sup>5</sup>. Заинтересованный отечественный читатель, не удовлетворившийся явно устаревшими суждениями об игре хоккейного вратаря [20, с. 57], предоставлен в значительной мере сам себе. Вне зависимости от характера своих запросов он вынужден искать актуальную информацию в зарубежной литературе или пользоваться источниками и видеосервисами сети Интернет, постепенно вытесняющими привычные способы публикации [20, с. 58]. Привлекательность и популярность хоккея с шайбой, помноженные на его широкое «экранное» сопровождение, имеют своим следствием довольно хаотичный сетевой ландшафт из многочисленных материалов псевдонаучного, научно-популярного или просто развлекательного характера, в котором не всегда просто разобраться.

**Цель исследования.** Хорошо известна склонность иностранных авторов к публикации работ практического характера, в которых обсуждается современная манера игры хоккейного голкипера в конкретных игровых ситуациях, иными словами, в них разбираются отдельные игровые моменты, причем далеко не всегда упорядоченно. Нередко авторы отталкиваются от игрового поведения нескольких избранных вратарей, что, по нашему мнению, не всегда оправданно. Как правило, упражнения и технические элементы перечисляются достаточно бессистемно, рассматриваясь изолированно друг от друга.

Как ученых, как активных участников игрового и тренировочного процесса, как любителей спорта и болельщиков, наконец, нас не всегда устраивает стиль, манера изложения и структура современных спортивных и околохоккейных литературных работ, а порой и тон, взятый их авторами. Отдельные западные источники (наглядный пример – избранные фрагменты дельной, в общем-то, книги [92]) производят несколько удручающее впечатление в этом плане, представляя собой незамысловатую комбинацию из PowerPoint-презентации и мотивационного тренинга. В отечественной тематической литературе существует проблема соотношения сухой «научности» и «научно-популярности»: в очень многих работах в наличии неумолимый перекоп в ту или другую сторону. В данной работе мы стремились обобщить обобщаемое по теме «подготовка и игровая деятельность современного хоккейного голкипера», попытавшись – хотя бы попытавшись – найти при этом баланс в «научно/популярности», написав живым языком об (условно<sup>7</sup>) серьезных вещах, по возможности иллюстрируя сказанное примерами из игровой хоккейной практики. Связность изложения и полнота картины были поставлены во главу угла, поэтому в ряде случаев нам не удалось избежать повторения известных фактов, однако мы постарались внести свою лепту в их обобщение и рассмотрение.

---

*f3* Право, удивительно читать в отечественной книге, изданной в 2013 г. [47], про нагрудный панцирь голкипера из «толстого войлока достаточной гибкости», на который «нашиты специальные валики», или про отражение шайбы клюшкой с подстраховкой ее ногой в полувыпаде (см. также [20, с. 57]).

*f4* Без гнева и пристрастия (лат.).

*f5* Более того, наблюдается странная тенденция: обсуждая хоккейные амплуа, исследователи в большинстве своем концентрируются на

защитниках и нападающих, о вратарской же позиции попросту умалчивается.

f6 Именно поэтому раздел «Семья и супруга вратаря» остался в черновиках.  
f7 При всем пиетете следует все же помнить: хоккей – всего лишь игра [24] (пусть и спортивная) и зрелище-шоу.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ видеоматериалов, педагогическое наблюдение (разбор непосредственно тренировочного и игрового процесса у хоккеистов разных возрастных групп), сравнительный и контент-анализ, в том числе и анализ программ подготовки современных хоккейных вратарей разных возрастов – с использованием нашего совместного многолетнего практического опыта.

## **Результаты и их обсуждение.**

### **1. Что такое хоккейный вратарь: общая характеристика**

Хоккейный вратарь – это игровое амплуа игрока [6, 22], являющегося частью хоккейной команды. Основная задача вратаря – защита ворот своей команды (то есть предотвращение гола) в рамках хоккейных правил как процесс и одновременно результат сложной – и весьма специфической – спортивной деятельности. Важнейшие особенности этой деятельности и будут темой настоящего раздела.

Напомним, что хоккей с шайбой представляет собой очень быструю, высокоинтенсивную, контактную, жесткую, подчеркнута атлетичную командную игру на ограниченной бортами ровной ледовой поверхности<sup>f10</sup>. Игроки двигаются на коньках, при этом игра ведется опосредованно (клюшкой), небольшим, тяжелым и весьма твердым снарядом-шайбой. Действия отдельного игрока серьезно ограничены коньками, защитной амуницией и клюшкой, при этом его контакт с игровой поверхностью определяется малой площадью лезвия конька (и крюка клюшки).

Перечислим важнейшие особенности игровых условий:

- пониженная температура окружающей среды, в частности – холодная и скользкая игровая поверхность;
- неестественное сцепление конечностей и игровой поверхности через лезвия коньков (а также вратарские щитки), передвижение скольжением с постоянной балансировкой и ребалансировкой;

- повышенный уровень агрессии, в том числе разрешенный силовой контакт с соперником (при этом руки контрагентов заняты клюшками, что осложняет баланс);
  - ярко выраженная социализация игровой деятельности («полевой игрок/вратарь – часть команды»).
- 

*f8 В современных условиях – также полноценное (посильное) участие в процессе игры состава, находящегося на льду, см. ниже.*

*f9 Следует осознавать, что голкиперов, выступающих на высшем уровне (то есть играющих в лучших хоккейных лигах мира и сборных командах) и демонстрирующих соответствующий уровень мастерства, очень немного. По примерным оценкам, во всем мире одновременно профессионально активны не более 50-100 элитных [103, 105] вратарей. Таким образом, речь идет об очень узкой касте атлетов, занятых уникальной/специфической деятельностью, и их количество на планете сравнимо с соответствующим количеством элитных пилотов-автогонщиков (различные Формулы) или, например, пилотов-истребителей высшего класса.*

*f10 Добавим: хоккей с шайбой – игра сложная, в качестве иллюстрации назовем обилие правил или замысловатую разметку игровой площадки [99]. Кроме того, современный хоккей требует дорогой и сложной инфраструктуры и оборудования (речь об искусственном льде и амуниции). Есть и другие интересные особенности: в отличие от многих других командных игровых видов спорта, ограждения ледового поля (борта, заградительные стекла) используются в игре, являясь, по сути, частью инвентаря. Пасы через борт, силовая борьба у борта, «запланированные» отскоки от борта или заградительного стекла – все это в хоккее в порядке вещей. То же самое касается и ворот, расположенных на игровой площадке таким образом, что их каркас, а также задняя, верхняя и боковые поверхности (с внешней стороны) могут использоваться в игре.*

Даже с учетом перечисленного амплуа хоккейного голкипера сильно выделяется, ведь его деятельность (и структура, и содержание [29]) разительно отличается от деятельности полевых игроков. Наличие специального раздела в правилах хоккея с шайбой {Книги правил Международной федерации хоккея с шайбой (International Ice Hockey Federation, IIHF: «Международная федерация хоккея на льду», ИИХФ) 2014-2022 гг., раздел 12 [54, 55, 96, 97]}, посвященного исключительно вратарям, прекрасно иллюстрирует сказанное<sup>11</sup>.

---

*f11 Впрочем, совсем недавно вратари снова [53, 56, 94, 95] лишились этой привилегии: в Официальных книгах правил ИИХФ 2021/2022 [57, 98] и 2022/2023 [99] место отдельного «вратарского» раздела заняли главы, посвященные женскому и юниорскому хоккею, вратарский же регламент теперь распределен по всей Книге.*

Сгруппируем и перечислим наиболее яркие особенности вратарской деятельности по амплуа. Ее отличают:

- значительный вес специфического снаряжения (достигает 20 кг), особенно отметим неравномерное распределение веса амуниции по площади тела;
- ограничения движений головы и поля обзора спортсмена: маска с защитной решеткой достаточно громоздки (ограничение видимости существенно – до 10%);
- ограничение маневренности при скольжении на коньках – особыми щитками на ногах;
- частая подверженность агрессии соперника вблизи своих ворот (30 и более голевых ситуаций за матч – обычное дело);
- характер действий на льду, несвойственный Homo Sapiens: прием шайбы на себя вместо уклонения от нее, особые виды скольжения на коньках в специфической стойке {«C-cut»/«движение без отрыва ног», «T-glide»/«Т-образное»/«открытое скольжение», «shuffle step»/«закрытое скольжение» (модифицированный «приставной шаг») и др.}, осознанное и целенаправленное скольжение на внутренних гранях щитков («butterfly-slide»/«перекат», «butterfly-push»/«движение сидя»)<sup>f12</sup> [18, 20, 48, 92, 106];
- постоянная подверженность ударам шайбы (до 100 бросков в сторону ворот за матч), а также тычкам клюшек соперника, при этом вратарь осознает (и принимает) возможность болевых ощущений и даже травмы<sup>f13</sup>, то есть цены/сопутствующих явлений, строго говоря, несоизмеримых с «игровым» смыслом происходящего (но вполне соответствующих измерению «шоу») – еще один аспект вратарской деятельности, несколько противоречащий не только «природе», но и «здравому смыслу»;
- постоянное наблюдение за игрой и ее антиципация как способность предвидеть/предугадывать события на площадке и действия соперника или партнеров по команде до их осуществления [29, 107] (например, своевременная реакция на проброс, на фиксирование арбитром нарушения правил соперником или игроком своей команды).



Перечислим специфические<sup>f14</sup> предметы экипировки голкипера [92, 99]:

- специальная маска, защищающая всю голову;
- перчатки (ловушка и «блин»), сильно отличающиеся от перчаток полевых игроков;
- защита шеи, горла и ключиц, дополняющая нагрудник;
- нагрудник и шорты/трусы (они существенно отличаются от соответствующих предметов экипировки полевых игроков размерами, формой и степенью защиты, обеспеченной сложной конструкцией и применением современных синтетических материалов разной степени жесткости);
- коньки, отличающиеся от коньков полевых игроков формой и толщиной лезвия, формой ботинка, обеспечивающей подвижность голеностопа, а также наличием дополнительной защиты стопы;
- щитки особой формы на ногах;
- клюшка особой формы (основную часть времени голкипер держит ее в одной руке, при игре же двумя руками ему приходится использовать и ловушку, что требует особой сноровки [20, с. 34; 92, с. 222-225]).

Вратарскую должность отличает индивидуальный и крайне ответственный подход к выбору и подгонке предметов амуниции [92, 107], а также содержанию их в надлежащем виде. К примеру, заточка лезвий коньков, подбор, подготовка и своевременная замена ловушки, щитков и клюшки играют во вратарском деле совершенно исключительную роль.

---

*f12 Техника игры «на щитках» [17, 20, 92] стала настолько важной, что случаются целые тренировки, которые вратарь проводит почти исключительно «на коленях» (то есть на внутренних гранях щитков).*

*f13 Такая опасность вполне реальна, несмотря на защитную экипировку [63], при этом против дальнейшего усиления защиты выступают сами вратари: перестает «чувствоваться» отскок шайбы.*

*f14 Нетрудно догадаться, что характер защитного снаряжения вратаря в конечном итоге обусловлен особенностями его игровой деятельности. Интересно, однако же, что свойства предметов амуниции, ставших/становящихся привычными в ходе эволюции вратарской игры, в свою очередь оказывают влияние на саму вратарскую деятельность, непрерывно взаимодействуя с ней, находясь с ней в своеобразном динамическом равновесии (удачный пример – повсеместное распространение техники скольжения на внутренних гладких и жестких гранях современных вратарских щитков [20, с.80-82; 92, с. 8, 9]).*

Временные характеристики вратарской работы также обособляют это игровое амплуа, ведь

- хоккейный вратарь часто находится в игре 60 и более минут игрового времени – без замен;
- игровые моменты с участием голкипера редки (относительно общей продолжительности матча), но крайне интенсивны [92];
- игровая деятельность вратаря протекает зачастую в условиях жесточайшего лимита времени, а
- плотность его моторных действий очень высока;
- отрезки динамической и статической нагрузки на вратаря имеют хаотические интервалы, при этом
- неизбежным атрибутом такой нагрузки является длительная и непрерывная концентрация внимания [21, 22, 47];
- игра и нахождение в запасе в режиме постоянной готовности немедленно вступить в игру («stand-by») чередуются.

Хоккейный страж ворот обладает специфической двигательной базой и технико-тактической подготовкой. Выделим:

- независимость навыков катания и работы с клюшкой;
- различные виды отражения и фиксации шайбы (среди которых особое место занимает ловля снаряда, летящего зачастую очень быстро [20, с. 96; 34; 65]);
- специфические стойки;
- частые изменения положения тела со сменой высоты центра тяжести, постоянный поиск баланса;
- ограниченная площадь перемещений;
- резкие, короткие старты и торможения;
- скольжение на коньках и внутренних гранях щитков;
- махи и растяжки;
- приседы и технический элемент «split»/«сплит» («бабочка», подробнее – в разделе 2 данной работы).

Существенные различия в антропометрических профилях (речь о физическом развитии и составе тела) голкиперов и полевых игроков, обнаруженные недавно [6], отлично иллюстрируют исключительность вратарской игровой позиции. К примеру, при анализе уровня развития мышц конечностей хоккеистов в возрасте 16-18 лет у вратарей было отмечено их негармоничное развитие: выявлено относительно слабое развитие мышц голени, в составе массы тела определяется избыточное

количество жировой массы, при этом мышцы рук развиты хорошо, что явно связано с особенностями вратарской игровой деятельности.

Спорт высших достижений предъявляет серьезнейшие требования к личностным характеристикам атлета, к его когнитивным способностям и психологическому состоянию [21]. Не является исключением и хоккей с шайбой [21, 22, 28, 29, 104]: в частности, психика голкипера подвергается постоянному испытанию на прочность вследствие сильного напряжения, высокой ответственности и нагрузок, присущих этому игровому амплу. По оценке специалистов [29], функция вратаря психологически наиболее сложна, и именно к его психомоторным качествам предъявляются наиболее жесткие требования.

Об особенностях психологической подготовки современного хоккейного голкипера мы поговорим в разделах 3 и 6, здесь же, для начала, представляется уместным артикулировать качества [21, 22, 29, 47, 83, 92, 103], необходимые для вратаря (как и любого хоккеиста), ставшие в некотором роде общим местом. Это:

- уверенность и спокойствие,
- умение концентрироваться (достигая высокого уровня концентрации, который неразрывно связан со зрительно-двигательной реакцией на происходящее),
- склонность к самоанализу,
- трудолюбие,
- любовь к хоккею,
- психологическая выносливость/устойчивость (стрессоустойчивость),
- способность к самоконтролю и саморегуляции,
- отдельно и особенно – волевые качества:

- мужество и целеустремленность,
- решительность, смелость и храбрость,
- настойчивость и упорство,
- самостоятельность и инициативность, а также
- выдержка и самообладание как умение управлять своими эмоциями и контролировать поступки.

Разумеется, все перечисленное должно базироваться на таких личностных качествах как

- дисциплинированность,

- аккуратность,
- организованность,
- ответственность,
- предприимчивость,
- любознательность и внутренняя потребность в саморазвитии,
- потребность и умение принимать рациональные решения.

Теперь обратимся к специфическим психологическим аспектам деятельности хоккейного вратаря [21, 22, 47, 60, 103–105]. Рассмотрим наиболее яркие из них, пусть и не всегда самые очевидные. Итак, игру вратаря отличает:

- своеобразное сочетание коллективной и персональной ответственности (вратарь – часть большой команды, где полевые игроки в ходе игры часто меняются, то есть страж ворот может выиграть игру или турнир лишь в составе коллектива, но при этом он единолично защищает последний рубеж),
- как следствие, вратари – суть одиночки в большой группе игроков команды, представляющей собой однополый [57, 98, 99, везде с. 11] коллектив представителей разных возрастных групп.
- Значительный вклад в психологическую нагрузку на вратаря вносит безжалостная дихотомичность профессионального спорта: отсутствие выраженного успеха равнозначно неудаче; «либо ты выигрываешь, либо не играешь»; вчерашний успех сегодня не имеет значения [104].
- Основная часть профессиональной деятельности вратарей, как и остальных хоккеистов, протекает в публичном пространстве;
- деятельность и карьера голкипера в значительной мере зависят от воли и действий других людей: тренеров, арбитров, скаутов, агентов, партнеров по команде, соперников;
- наличествует явная конкуренция внутри вратарской бригады [92, 103], требующая определенной психологической зрелости спортсменов: несмотря на экзистенциальные опасения, необходимо поддерживать если не дружеские, то хотя бы нейтральные отношения со сменщиком (сменщиками) [34], осознавая и принимая необходимость учиться друг у друга, максимально используя такую возможность;
- голкипер играет не только против «группы» полевых игроков команды соперника, но еще и конкретно против ее вратаря (подспудно или явно) [9, 80], располагаясь на площадке визави, зачастую у таких противостояний имеется предыстория (разумеется, это касается и игры против отдельных полевых игроков или тренеров);

- частые игры нивелируют радость от побед и горечь от поражений, тем самым поощряются не самые лучшие стороны человеческой натуры: появляются определенный цинизм и профессиональное равнодушие, на первый план может выйти меркантильность (у полевых игроков этому соответствует лаконичное, но честное «сменки реже – деньги те же»);
- если полевые игроки делят одну общую неудачу «на всех», то есть примерно «на 20» (ведь конкретная персональная ответственность спортсмена за исход игры или турнира, как правило, невелика), то у вратаря все иначе: поражение в игре – всегда лично его поражение.

Особенностью вратарского амплуа является ограниченная доступность привычных способов психологического восстановления во время игры («снятия стресса»). В условиях невозможности «присесть и отдохнуть» после опасного момента или гола, спрятаться за спины партнеров после собственного ошибочного действия особое значение приобретают сенсорная выносливость [31] и стрессоустойчивость вратаря. В отличие от полевых игроков, страж ворот не может выплеснуть эмоции в силовом приеме, броске по воротам или ускорении, он вынужден держать переживания при себе, что, конечно же, увеличивает давление на вратарскую психику [16].

Таким образом, от вратаря требуется недюжинное самообладание как в неприятных, так и в радостных игровых ситуациях [21, 47, 92, 103–105], то же самое касается до- и внеигровых событий. Избранные примеры:

- специфика рабочего места голкипера заключается в его относительной удаленности от своей скамейки для запасных с ее особой командной атмосферой, указаниями и помощью тренеров. От всего этого вратарь отлучен, напротив, он играет в пространственной близости к болельщикам, порой бесчинствующим и окаянствующим практически «прямо за воротами». Таким образом, к агрессии игроков соперника (на фоне собственной прогрессирующей усталости) добавляется напор трибун [5], превозносящих или проклинающих вратаря за удачную игру, открыто радуясь его неудачам, то есть голам в его ворота – особенно во время игр в гостях;
- хрестоматийной является ситуация с выбором вратаря на игру [4], когда оставленному в запасе спортсмену мотивы тренерского штаба (ТШ) неизвестны или непонятны. Следствием может являться внутреннее отторжение решения ТШ голкипером, поскольку оно не совпадает с его собственной оценкой соотношения сил и иерархии во

вратарской бригаде (с учетом турнирной ситуации), то есть голкипер по каким-либо причинам не в состоянии объективно оценить и принять соответствующее решение ТШ. Разумеется, такую ситуацию удовлетворительной признать никак нельзя, ведь ее результатом неминуемо является

- переживание вратарем несправедливости (реальной или мнимой), как и в случае лоббирования кандидата на место в воротах со стороны менеджмента, членов ТШ или игроков команды.

Вообще, вратарскую деятельность отличает особое отношение к успехам и неудачам: для дела весьма полезно умение прагматично обходиться с ними, а именно абстрагироваться от сильных эмоций в ходе поединка, не подсчитывать шансы, не заниматься самоедством в случае неудачи [22, 83], теряя при этом фокус и концентрацию, оставить осмысление и разбор на потом.

В игре вратарю отводится особая роль. Она заключается в:

- защите ворот;
- руководстве обороной в своей зоне;
- взаимодействии с полевыми игроками на площадке и ТШ на скамейке для запасных;
- спорадическом выполнении функции шестого полевого игрока;
- контроле темпа игры (остановка или продолжение игры, выгодные для своей команды);
- наличии уже упомянутой персонализированной ответственности фатального характера (следствием ошибки вратаря очень часто является гол) [47, 104].

В тренировочной деятельности современный вратарь должен иметь:

- отдельную тренировочную программу, коррелирующую с соответствующей программой всей команды;
  - отдельного грамотного и опытного тренера вратарей<sup>17</sup> [9, 34, 92, 103–105], имеющего особые, доверительные отношения с вратарями бригады, работающего с ними регулярно, целенаправленно и систематически, а также
  - принимать участие в командных и индивидуальных (специализированных) тренировочных занятиях.
-

*f15 Выходить из ворот на перехват или нет? Сыграть агрессивно клюшкой или заблокировать? Подгрести шайбу к себе или выбить ее в поле? Главное, не застыть (застрять) в полупозиции...*

*f16 Тем ценнее умение опытного голкипера «частично выключаться» в перерывах между периодами и в паузах во время игры, чтобы концентрации хватило на весь поединок, но при этом не слишком отвлекаться, чтоб не потерять нить происходящего. Слова про непрерывную концентрацию внимания во время матча не следует воспринимать слишком буквально.*

*f17 Зачастую положение голкипера в команде осложняется тем, что главные и старшие тренеры, бывшие в ходе спортивной карьеры полевыми игроками, имеют лишь общие представления о вратарском амплу. Они не очень понимают его специфику и не стесняются этого, фактически самоустраняясь от решения «вратарских» вопросов в команде и отдавая взаимоотношения «голкиперы – ТШ» целиком на откуп тренеру вратарей, в значительной мере перекладывая на него ответственность в случае каких-либо затруднений (см. также [107]).*

В восстановительной деятельности хоккейного голкипера:

- повышена значимость психологической поддержки и релаксации на фоне неизбежной конкуренции вратарей в команде (см. раздел 5 данной работы);
- необходимы навыки самоконтроля физического, функционального и психологического состояний (см. раздел 6 данной работы).

## **2. Трансформация деятельности хоккейного вратаря**

При полноценной инвентаризации вратарской деятельности не обойтись без краткого очерка ее эволюции.

В хоккее последних десятилетий сильнее всего прогрессировала, пожалуй, именно вратарская игра [100]. Если о чисто технических метаморфозах, сопровождавших относительно недавнюю триумфальную смену игрового вратарского стиля «стэнд-ап»<sup>f19</sup> техникой «баттерфляй»<sup>f20,f22</sup> («stand-up», «butterfly») известно достаточно много [17, 18, 20, 48, 92], то обсуждение соответствующих концептуальных изменений встречается нечасто.

---

*f18 Отлично иллюстрируется почти полным отказом от привычных падений на бок, «стеночек» [20, с. 13], отражения шайбы коньками и шпагатов, составляющих ныне не более 1% от общего числа действий голкипера [20,*

с. 168]. Интересным побочным эффектом триумфа (как следствия эффективности, практической успешности и повсеместного распространения) «баттерфляя» стало исчезновение национальных вратарских игровых стилей [62]: теперь подавляющее большинство вратарей в этом смысле скандинавы (см. сноску f20).

f19 Он же «классический» стиль.

f20 В качестве краткой справки: под стилем «баттерфляй» понимается комплекс технических действий, центральным элементом которого является одноименный вратарский прием (он же «сплит», «V-position» или «V-splitswitch» – по положению ног, образующих эту латинскую букву). Он заключается в равномерной посадке голкипера на оба колена, при этом колени сводятся вместе f21, щитки выворачиваются лицевой стороной к броску, а руки занимают позицию, позволяющую ловить или отбивать шайбу. Большое значение придается монолитности такой стойки («руки плотно над щитками»), отсутствия брешей и невозможности прохода шайбы «сквозь» вратаря. При формировании системы «блокирующей игры» выяснилось, что вставать в основную стойку при добивании шайб [20, с. 12] нецелесообразно, так родилась «игра сидя» как комплекс действий, направленных на игру в «ближнем бою» [20, с. 12] на коленях, не вставая. Обогащенная возможностью движения на щитках, она стала краеугольным камнем стиля «баттерфляй» (он же «скандинавский» стиль – по географии зарождения/оформления). В классификации Федерации хоккея США такая манера игры называется «on-ice-recovery» («перекрывание по льду»), обоснованием ее необходимости является тот факт, что львиная доля бросков наносится низом, шайбы же, летящие на средней высоте, легче контролировать, сидя на щитках [17, 18, 20, 48, 92].

f21 Сведенные вместе колени (сомкнутые, как следствие, щитки) отличают «баттерфляй» от его протоформы – «стойки краба» [20, с. 22, 30].

f22 Комплекс действий «Read-and-React», а также «комбинированный» («смешанный») стиль [20, с. 36, 37, 39], ставший, очевидно, в итоге доминирующим [62], вынесем пока за скобки для пущей ясности изложения.

Очевидно, что глобальной причиной эволюции вратарской деятельности стало изменение игры как таковой. Можно выделить несколько движущих сил этого изменения: тут и достижения научно-технического прогресса, и технико-тактическое совершенствование игроков, и новые веяния в области игровой амуниции, и регулярная юстировка правил игры [18, 20] (более подробно об этом – в разделе 4 данной работы).



Когда говорят о научно-техническом прогрессе применительно к хоккею, то помимо современного информационного сопровождения игры имеют в виду прежде всего легкое и эргономически выверенное снаряжение из новых материалов<sup>f23</sup>, а также специальную физическую и психологическую подготовку спортсменов. Применение научно-технических достижений последних десятилетий на практике привело к увеличению темпа игры вообще [104] и скорости полета шайбы<sup>f24</sup> после сильного броска композитной клюшкой подготовленного игрока в частности [20, 63], выросло и общее количество бросков<sup>f25</sup>. Логичным следствием стало смещение акцентов вратарской игры при защите ворот от «активной» (основанной на восприятии и антиципации событий на площадке и прямом участии в них как реакции на происходящее<sup>f26</sup>) к «игре по площадям» (то есть перекрыванию максимально возможной площади ворот в секторе обстрела), основанной на прагматичном применении набора действий «баттерфляй» [17, 18, 20, 48, 92]. Если во второй половине XX века голкипер, как правило, отражал броски, реагируя, то в XXI веке все чаще можно увидеть молниеносное, технически выверенное, но по сути своей пассивно-дефензивное «подставление» под броски амуниции, тела, конечностей или даже головы в рамках «блокирующей игры»<sup>f27</sup> [20, 92]. Если рассматривать эту трансформацию с точки зрения человеческой психологии и физиологии, нетрудно понять, что игра современного хоккейного голкипера в площади ворот становится все менее «естественной» для человеческого организма, более того, в ходе этой трансформации деятельность хоккейного вратаря все дальше удаляется от типа деятельности многих «коллег по цеху» (вратарей в других командных игровых видах спорта).

---

*f23 В том числе и с повышенными защитными свойствами, например, ботинки коньков или вратарские маски. Даже малые изменения нередко имели самые серьезные последствия: чего стоит широкое распространение качественных, удобных и недорогих контактных линз, что уж говорить о появлении предметов амуниции новых типов, например, «баттерфляйных» щитков вратарей с жесткими боковыми гранями и гладким фронтом. Главные свойства современных «баттерфляйных» щитков – именно их жесткость и гладкость, обеспечивающие лучшее скольжение по льду. Эти свойства (в комбинации с легкостью и общей плотностью) дали широкое использование новых синтетических материалов. Такие щитки отличаются жесткий каркас («box style») и жесткие боковые грани увеличенной площади, препятствующие деформации щитка и повышающие стабильность посадки в положении «сплит». При этом практически полностью перекрыт*

низ, щитки позволяют двигаться, не вставая в основную стойку, а их жесткость способствует далекому отскоку шайбы после отражения броска. Отметим также специальную площадку для колена, предотвращающую его контакт со льдом, и не очень глубокий канал-желоб для ноги (для повышенной подвижности щитка на ней). Таким образом, «баттерфляйные» щитки отличаются от щитков вратарей прошлых поколений практически по всем параметрам [20, с. 75-82]. Неудивительно, что щитки современных вратарей «смешанного» стиля более гибкие – по сравнению с «баттерфляйными» [92, с. 8-11] – в области коленей и бедер, а также в области контакта с ботинками коньков (что делает возможной более низкую посадку в основной стойке). Для эффективного контроля отскоков используются более мягкие материалы, также щитки этого типа выделяют наличие более глубоких каналов-желобов для ног [92, с. 9].

f24 Анализ результатов Матчей звезд НХЛ показал, что в начале 1990-х гг. максимальная скорость шайбы не превышала 154 км/ч, а в 2014 г. достигла уже 175 км/ч [20, с. 96], рекорд же принадлежит А. Рязанцеву (183,7 км/ч, зафиксирован 21.01.2012) [65].

f25 Общее (усредненное) количество бросков в створ ворот за матч НХЛ выросло с 53,5 в 2000 г. до 57,1 в 2015-м [20, с. 145].

f26 С выпадами и выбиваниями шайбы в качестве наиболее характерных признаков [20].

f27 Разумеется, «игра по реакции», в которой голкипер проявляет рефлекс, инстинкты, волю к победе и характер, также имеет место, баланс между крайностями «блокирующей игры» и «игры по реакции» вратарь волен выбирать сам [20, с. 39].

Другим важным следствием роста скоростей на льду и увеличения нагрузки на вратаря f28 стало осознание необходимости, появление/разработка, совершенствование и повсеместное алгоритмизированное применение чисто технологических игровых вратарских «инструментов» и их комбинаций (подробнее – в разделе 4 этой статьи) как стандартных реакций стража ворот на типовые соревновательные ситуации.

Для стороннего непредвзятого наблюдателя очевидно, что с развитием хоккея деятельность хоккейного вратаря непрерывно усложняется, а его игровая роль становится все более активной (см. разделы 4 и 5 данной работы). В качестве примера можно назвать обязательное для современного голкипера умелое обращение с по-прежнему громоздкой, хоть и достаточно легкой, вратарской клюшкой для точных передач партнерам в ходе быстрого перехода от обороны к атаке («transition-game»)

[20; 84, с. 66; 92]. В избранных аспектах (катание<sup>f29</sup>, игра клюшкой, понимание игры «в поле» [92]) деятельность стража ворот приближается ныне к игре хоккейных полевых игроков.

Естественно, эти изменения, произошедшие в ходе эволюции хоккея, затронули не только игровую, но и тренировочную и восстановительную деятельность хоккейных вратарей, «технологизировав» и адаптировав их к новым вызовам. В данном случае под «технологизацией» мы имеем в виду не только алгоритмизированное, рецептурное применение готовых решений, но и чисто технические ухищрения на службе повышения квалификации спортсмена {новые возможности в видеофиксации и видеотрансляции, растущее применение мощной вычислительной техники в аналитических и прогностических целях, дигитализация спортивного оборудования, использование элементов VR-технологий (см., к примеру, [91])}.

Развитие хоккея (читай: рост скоростей и интенсивности событий на площадке [104]) сопровождается ростом энергозатратности деятельности вратаря<sup>f30</sup>. В конечном итоге именно «не-естественность» и энергозатратность являются основными характеристиками деятельности современного хоккейного голкипера. Очевидно, именно в этом и заключается одно из основных диалектических противоречий: чем эффективнее (да и эффектнее) в условиях современного скоростного хоккея вратарская игра (работа), тем более она энергозатратна, но при этом тем менее естественна она для существа человека.

Огромное значение для хоккейной практики имеет реальное соотношение игры, шоу, спорта и труда в деятельности вратаря. Это соотношение индивидуально, оно, конечно же, меняется в ходе карьеры конкретного голкипера и, вероятно, в ходе эволюции хоккея вообще.

---

*f28 Наиболее яркие примеры: тенденция к росту общего количества бросков и увеличению их силы (см. сноски f25 и f24 соответственно), уменьшение размеров защитной экипировки голкипера [20, с. 16-18, 167; 63], а также изменения правил игры, направленные на увеличение количества голов (см. раздел 4 данной работы).*

*f29 Относительно недавно появились лезвия вратарских коньков нового типа: они стали значительно более «закругленными» (длина прямой части лезвия существенно уменьшилась), а по толщине и вовсе почти сравнялись с лезвиями коньков полевых игроков. Целью подобных изменений является, очевидно, большая «верткость» вратаря на льду в комбинации со*

снижением веса коньков.

*f30 Именно поэтому, надо полагать, одной из важнейших особенностей современного вратарского стиля «баттерфляй» является принцип экономии усилий [20, 48, 92] (экономии движений) как подвида технической экономизации [41]), проявляющийся в максимальной плавности («текучести») скоростного (предельно быстрого) перехода из одной игровой позиции в другую, этакое айкидо, но это тема для отдельного разговора.*

### **3. Основные направления тренировочного воздействия при подготовке современного хоккейного вратаря**

Необходимость постоянного и последовательного обучения и самосовершенствования вратаря не вызывает никаких сомнений. Речь и о психологической, и о технико-тактической, и о специальной физической подготовкe<sup>f31</sup> – на всех этапах многолетней подготовки [12, 14–16]<sup>f32</sup>, на протяжении всей игровой карьеры. При всей сложности и многогранности тренировочного процесса хоккейного голкипера<sup>f33</sup> (как специализированного, так и в рамках общекомандных занятий) [16–21, 26, 39, 40, 47, 48, 51, 52, 92, 101, 103, 107] можно выделить несколько ключевых направлений соответствующего воздействия. Перечислим их.

Владение современной техникой в сочетании с умением ее применять в игровых условиях (в особенности – в критических игровых ситуациях<sup>f34</sup>). Выделяются:

- осознанный выбор подходящих (в плане физиологии и психологии атлета<sup>f35</sup>) стиля и техники игры (см. разделы 2 и 7 данной работы);
- катание и игра клюшкой;
- перемещения вообще;
- техника перемещения (на коньках, на внутренних гранях щитков и проч.);
- умение останавливать или отбивать – контролируя отскок – шайбу, пущенную на различной высоте и различным способом (речь о видах броска);
- умение и готовность контролировать отскоки от игроков, каркаса ворот, бортов и заградительного стекла;
- умение и готовность играть на выходах;
- осознанное применение технических элементов, постоянное стремление исключить формализм в этом применении (не путать с автоматизмом и четкостью исполнения) – в комбинации с абсолютным

запретом на «алиби»-элементы, не доведенные до конца.

Тактическая и теоретическая подготовка, с фокусом на:

- выгодные для команды, логичные, законченные действия на льду, понятные и предсказуемые с точки зрения партнеров по команде (совершенно недопустима суетливость, только нервирующая полевых игроков);
- правильное и своевременное применение тактических и технических элементов, их последовательностей [34];
- правильный и своевременный выбор позиции, в том числе с учетом игры защитников, восстановление позиции после атаки/отражения броска;
- плодотворное взаимодействие с игроками своей команды (при обороне своих ворот, при начале атаки);
- знание правил игры вкупе с умелым и прагматичным применением этих знаний (с внутренней установкой «Fair Play» и табуированием неспортивного поведения);
- анализ своей игры, игры своей команды и ее отдельных игроков, анализ особенностей игры соперника, его сильных и слабых сторон (как всей команды, так и полевых игроков и вратарей по отдельности), анализ отдельных матчей и турниров [47, 83, 92];
- понимание и чтение игры<sup>36</sup> [21, 29, 47, 92] (см. раздел 6 данной работы), чувство ее ритма: в современном хоккее вратарь руководит обороной своей команды, контролирует темп игры (посредством ее продолжения или прерывания), а также становится шестым полевым игроком (неким аналогом футбольного либеро), ни в коем случае не пренебрегая вербальной коммуникацией с партнерами<sup>37</sup> как непосредственно во время игровых эпизодов, так и между ними [20, с. 133; 83, 92]. Эти моменты безусловно должны тематизироваться в тренировочном процессе, причем систематически;
- осознанная выработка модуля операнди в пограничных ситуациях и вопросах, как на льду, так и вне его (ловить ли шайбу, летящую заведомо мимо ворот, с какой степенью сытости нужно начинать матч и проч.).

Физическая подготовка:

- базовые аспекты в виде физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, ловкость, равновесие, гибкость [3, 31] как ОФП) и двигательных действий;

- специализированное для хоккейного вратаря (СФП) развитие: а) гибкости; б) координации (в частности, мелкой моторики, также как точных движений малой амплитуды); в) равновесия (эквibriоцепция, в частности, ориентация в пространстве как цель тренировки вестибулярного аппарата), понимания положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве, даже если они не чувствуются или находятся вне поля зрения (проприоцепция) и баланса (его динамических форм)f38; г) мышц нижней части тела; д) мышц верхней части тела; е) мощности; ж) быстроты; з) способности к выполнению сложных последовательностей технических элементов, например, секвенций «баттерфляя» (способность к перестроению двигательных действий); и) нейрофизиологических составляющих физических качеств с учетом специфики деятельности хоккейного вратаря (видов внимания, избранных видов реакций, точности движений), в частности, способности к поддержанию на высоком уровне произвольного внимания (в том числе и способности к долгой концентрации, см. также раздел 7 данной работы), скорости реагирования [21, 29]; к) находчивости [3], навыков мышления в условиях соревновательного стресса, мышления, направленного на эффективное решение конкретных тактических задач (тактическое мышление); л) отдельной строкой – развитие навыков реакции антиципацииf36 и «хоккейных» чувств (чувство партнера, льда, ворот, синей линии, борта, шайбы и проч.).

Психологическая составляющая занимает особое местоf39 в подготовке спортсмена, являясь не только залогом продуктивности тренировочного процесса в соревновательный период, но и способствуя эффективности иных видов подготовки [21]. Она охватывает:

- процессы познания (все, что узнается различными способами в спортивных и связанных с ними процессах: тактическая, техническая и теоретическая подготовка как научение, закрепление и совершенствование на тренировках, в соревнованиях, в процессе восстановления и т. д.);
- процессы восприятия (любое восприятие информации посредством органов чувств);
- восприимчивость к мотивации (см. также раздел 6 данной работы).

Обратимся непосредственно к вратарской психологической подготовке. Ее общая цель – развить психические качества, необходимые для достижения

высокого уровня мастерства, а также психической устойчивости в ходе состязаний [21, 22, 28]. Наряду с целенаправленной работой над волевыми качествами (см. раздел 1 данной работы), особое внимание следует [21, 22, 47, 103] уделять:

- развитию уверенности в себе, своих силах, способностях и умениях, а также в своем везении;
- воспитанию трудолюбия и дисциплинированности;
- выработке бесстрашия перед: а) шайбой [22, 34]; б) определенным видом броска; в) какой-либо игровой ситуацией; г) сильной командой соперника или д) ее конкретными игроками; е) разнотипной агрессией игроков команды соперника (как легитимно-игровой, так и эмоциональной/провокационной/злонамеренной);
- выработке устойчивости к прочим экзогенным сбивающим факторам игры (многочисленные объекты на площадке,двигающиеся неравномерно и с разными скоростями, особенности освещения, мелькающие картинки на видеокубе, назойливая музыка в паузах перед вбрасываниями, танцующие группы поддержки, развевающиеся на трибунах флаги и проч.) [5].

Социализация:

- осознание своей ответственности и роли в команде и клубе;
- отношения и коммуникация в команде и вне команды.

---

*f31 Нельзя забывать и об общем интеллектуальном развитии, и деятельное мотивирование к подобной работе над собой чрезвычайно важно [21, 35].*

*f32 В приведенных ссылках речь идет о периодизации многолетней подготовки, принятой в российском хоккее. Разумеется, зарубежная подготовка несколько отличается, например, с современной белорусской и американской спецификой можно ознакомиться в работе [1].*

*f33 Фундаментом для всего тренировочного процесса является стремление рачительно и умело использовать, развивать и приумножать данное природой и социумом, реализовать потенциал спортсмена (его задатки, способности, одаренность [14, 28, 69–72, 79]).*

*f34 Несмотря на то, что вратари осваивают технические элементы, как правило, в строгих рамках, диктуемых игровым стилем, иногда необходимы их «экстренные» («desperation saves» [20, с. 72, 116, 128; 92, с. 118-122]) и нестандартные действия (ловля шайбы в шпагате, лежа, с заваливанием на бок, «стеночка», отбивание лежа на боку, лежа на спине, коньками,*

ловушкой из-за спины, клюшкой в воздухе, внутренней стороной клюшки и т. п.). Разумеется, использовать такие приемы нужно лишь в крайних случаях. Сегодня эти действия редко отрабатываются на тренировках (или не отрабатываются вообще), но они могут проявиться как продукт приобретенного навыка ловли и отбивания движущегося предмета любым способом, навыка, базирующегося на всех направлениях тренировочного воздействия, перечисленных в данном разделе, а также знаниях вратаря о таких способах защиты ворот. Умелое использование подобных неконвенциональных приемов является, строго говоря, четким свидетельством неукротимого стремления вратаря сражаться до конца и никогда не сдаваться (во время отдельно взятой атаки соперника, по ходу игры, турнира или сезона). Именно такое проявление воли к победе болельщики вспоминают потом годами: пресловутую поднятую ловушку или «удар скорпиона» в ситуации, когда, как любят говорить комментаторы, «вратарь уже отыгран».

f35 На высоком уровне – тонкая подстройка в зависимости от особенностей игровой манеры партнеров или команды соперника.

f36 Подчеркнем разницу между чтением игры и ее антиципацией. Если последняя есть способность ответить на вопрос «что сейчас произойдет?», то «чтение» соответствует вопросам «как и для чего это происходит?». Как видим, хоть понятия и тесно граничат друг с другом, это далеко не одно и то же.

f37 А также и с арбитрами – корректно и в пределах разумного.

f38 Расхожее выражение «вратарь крутился как белка в колесе и временами стоял на голове» метафорично лишь отчасти.

f39 Известно, что у российских тренеров вратарей имеется серьезный перекос в сторону физической подготовки подопечных. Лишь в последнее время ментальной работе с голкипером, разговорам с ним, разборам и саморазборам игр стало уделяться повышенное внимание.

Тренировочный процесс голкипера требует особого тренерского внимания. Особенно важен этап совершенствования спортивного мастерства, время перехода в молодежную команду. Завершение физического и психического формирования спортсмена наряду с наиболее «острыми» реакциями на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности [21] требуют дозированного и умелого тренировочного воздействия в соответствии с его возрастом [16, 19, 40].

Следует различать разностороннюю подготовленность вратаря (как результат работы по набору и удержанию спортивной формы в ходе



«подготовки-соревнования-восстановления» в рамках соответствующих микро-, мезо- и макроциклов [13, 33, 46]) и готовность к отдельно взятой игре [21]. В последнем случае речь идет прежде всего о моделировании предстоящего противостояния с учетом состояния своей команды и особенностей игры конкретного соперника. Как правило, требуются отдельное тактическое занятие в сочетании с разбором (на планшете) и проработкой (на льду) конкретных игровых ситуаций, например, игры в неравных составах или буллитов. Помимо предыгровой установки [4, 27] и разминки, самому состязанию предшествует непосредственная психологическая подготовка, включающая идеомоторную тренировку (речь о внешней и внутренней визуализации) и фокусировку. Полезны также аутогенная тренировка и дыхательные упражнения [21, 47, 83, 90, 103, 107].

Завершая этот раздел, отметим возросшее значение технологического подхода в процессе подготовки хоккейного голкипера. Речь идет об усвоении воспитанником до рутинного уровня набора элементов техники и тактики, применяемых в стандартных игровых ситуациях рецептурно, но при этом, по мере возможности, творчески (более подробно в разделе 4 данной работы). Такой подход к тренировочному процессу значительно облегчает подготовку вратаря. С нашей точки зрения, именно широким распространением такого подхода к вратарскому воспитанию объясняется недавнее сравнительно массовое появление голкиперов неплохого уровня, причем жесткая привязка к географии признанных хоккейных центров, бывшая ранее обычной, в последнее время явно несколько ослабела, появились великолепные вратари из Белоруссии, Германии, Дании, Латвии и т. д.

#### **4. Хоккейный вратарь: некоторые дополнительные аспекты современного положения дел. Технология и творческий подход**

Очевидно, что вратарь играет все более важную роль в современном хоккее [20, 21, 47, 51, 92, 101], и эта важность, вероятно, будет расти и в дальнейшем. В данном разделе мы перечислим факторы, определяющие этот рост, в целом соответствующие общему усложнению задачи по защите ворот, а также увеличению нагрузки на вратаря в связи с усложнением его игровых задач на площадке.

- Развитие хоккея сопровождается постоянным увеличением темпа игры f40 [104], среди причин которого можно выделить:

– прогресс в технологиях физической и ментальной подготовки спортсменов в сочетании с активным применением современных средств восстановления, а также изменение свойств экипировки, как следствие – рост скорости исполнения каждого отдельного технико-тактического действия (в первом приближении – основной фактор ускорения игры);

– распространение малых игровых площадок специфической формы (короткая средняя зона, «узкие» зоны атаки/обороны), следствием чего стал общий рост количества бросков по воротам (броски с любого «полумомента» плюс бесконечные добивания);

– новые нюансы правил игры, например, запрет на задержку шайбы вратарем с целью остановки игры (самый распространенный случай – шайба накрыта ловушкой) в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника (правила 220 и 221 [89]); запрет на продолжительное удерживание шайбы вратарем (играющим за пределами площади ворот) или игроками у бортов и ворот – клюшкой, коньками или телом – также с целью остановки игры; краткое предупреждение за нарушение правил на вбрасывании (вместо прежней замены провинившегося на точке вбрасывания); запрет на задержку шайбы полевыми игроками в ограниченной зоне игры вратаря за воротами («трапеция» за лицевой линией, см. ниже): игроки часто останавливаются за воротами и ждут, пока партнеры сменятся и раскатятся<sup>f41</sup>; отмена красной линии; введение гибридного проброса и отложенного положения «вне игры».

---

*f40 В сочетании с частыми играми и тренировками в течение игрового сезона («хоккей – шоу, show must go on») или в ходе краткосрочных турниров, а также с разъездами и перелетами, в том числе и с резкой сменой часовых поясов [9], это увеличение темпа игры ведет к беспрецедентной физической и психологической нагрузке на современных вратарей [29].*

*f41 Правило применяется в МХЛ в сезоне 2022/2023 в тестовом режиме.*

- Рост технико-тактического давления:

– увеличение количества «по-настоящему опасных» соперников/команд как следствие улучшения катания, игровой техники и повышения уровня игры все большего количества игроков и игровых коллективов;

– общее увеличение количества бросков в створ ворот, рост скорости полета шайбы после сильного броска (см. сноски f25 и f24), увеличение количества

опасных бросков f42 и потенциально голевых игровых ситуаций как следствие роста технического и тактического мастерства полевых игроков, появления и повсеместного распространения композитных клюшек, а также уже упомянутого распространения «малых» игровых площадок (например, «любой отскок от лицевого борта – на „пяточок“ перед воротами» [42]);

– появление технологий эффективной игры против голкипера в «ближнем бою»: заслоны одним или двумя игроками, в том числе габаритными защитниками, накат на «пяточок» нападающих и защитников, подставления, подправления и направленная работа с отскоками;

– общий рост технических и тактических требований к вратарю вследствие:

а) новых типов угрозы его воротам (см. ниже в этом разделе);

б) расширения его игровой роли (вратарь как шестой полевой игрок, вратарь как организатор и координатор обороны).

- Наблюдавшаяся до самого недавнего времени общая тенденция к уменьшению количества голов [20, 23, 63] (следствие развития вратарских и игровых технологий), соответственно, влияние каждого отдельного гола на исход игр уверенно растёт.
- Изменение правил f43 как попытка противодействия этой тенденции {упразднение ничьих, введение овертаймов «4 x 4»/«3 x 3» и буллитных серий, ужесточение трактовки силовой борьбы f44, уменьшение размеров защитной амуниции голкипера, изменение его игровых зон (уменьшение площади ворот f45, введение «трапеции» за лицевой линией, вне которой вратарю не разрешается играть клюшкой), уже упомянутый запрет на остановку игры вратарем в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника (правила 220 и 221 [89]), вбрасывания в зоне защиты наказываемой команды после удалений и пробросов (плюс запрет на смену игроков команды, допустившей проброс), разрешение атакующей команде выбирать точку вбрасывания в зоне атаки f46 – все для увеличения давления на голкипера, все для увеличения количества голов, все для увеличения зрелищности игры [18, 20, 63]}.
- Возможность видеоповторов и тренерских запросов-«челленджей».

Отдельного обсуждения заслуживают два достаточно глобальных момента. Во-первых, отношения торсиды и вратаря несколько

парадоксальны: болельщики в большинстве своем (если вынести за скобки национальные или клубные пристрастия) хотят одновременно и обилия голов, и эффектно-эффективной игры вратаря f47. Иными словами,

- бросковая активность и изменения в игре, вызывающие вратарские затруднения (например, рост скоростей, изменение правил и снаряжения) в целом нравятся зрителям, но в то же время
- они в восторге от «суперспасений» голкипера, ожидая их и даже недвусмысленно требуя.

Во-вторых, мы рискнем предположить, что в ходе эволюции вратарского дела положение стражей ворот все более осложняется следующим обстоятельством: чтобы по-настоящему понимать и осознавать преимущества современной техники и технологии, вратарь должен владеть не только ими, но и элементами техник прошлых лет, как минимум, знать их в деталях, в идеале же – уметь их применять при необходимости, например, в процессе «экстренных действий»/«desperation saves» (см. сноску f34), сколь бы маловероятной (и оттого малозначимой) такого рода необходимость ни казалась априори.

Постоянное изменение игровых правил требует от вратаря ментальной гибкости и внимания f48. Для него критически важно идти по пути непрерывного совершенствования f49 своей техники f50, шагая в ногу с развитием игровых стилей в ведущих хоккейных лигах мира, фиксируя, вычленяя и осмысливая постоянно появляющиеся новые приемы в парадигме «баттерфляя» f51, оценивая их на предмет полезности и в случае таковой прилежнейшим образом осваивая [9]. В настоящее время это:

- «reverse-VH»/«обратный полусплит» (как более эффективная альтернатива «VH-hybrid’у»/«полусплиту») [9; 18; 20, с. 32, 33; 85; 92, с. 203-205];
- «циркуль»: вратарь «сидит» у штанги ворот и перемещается «по кругу»;
- упор в «сплите» в обе штанги ногами [85].

Помимо объективных трудностей вратарского ремесла, перечисленных в предыдущих и этом разделах (вспомним ограничение обзора маской, подверженность агрессии соперника, рост скоростей на льду и проч.) хотелось бы специально выделить еще несколько частных случаев. Хоккей

не стоит на месте, и вратарям вместе с их тренерами в настоящее время приходится активно работать над приемами противодействия актуальным/новым игровым вызовам, а именно:

- попыткам забить лакросс-гол;
- пасу из-за ворот под кинжальный бросок;
- неожиданному пасу назад под бросок в одно касание (аналог футбольного «cutback'а»);
- скрытым броскам;
- набросам от синей линии<sup>f52</sup>;
- молниеносным броскам «во вратаря» с острых, с нулевого и отрицательных углов (то есть с лицевой линии или из-за нее), как подготовленным, так и наудачу, в надежде на удачный отскок, в том числе и прицельным броскам в голову вратаря – для отскока шайбы от маски в ворота;
- заслонам перед воротами/последующим рикошетам;
- прицельным броскам в клюшку партнера по команде, находящегося перед воротами или сбоку от них – для подставления/подправления в створ ворот;
- направленным броскам в лицевой борт или в щитки вратаря – для выгодного отскока на клюшку накатывающего партнера по команде.

---

*f42 Например, броски в касание, в особенности броски с замаха (щелчки), броски с короткой дистанции или точные и сильные броски обратной стороной крюка клюшки с дистанции (то есть не в упор). Среди современных российских игроков выделяются такие специалисты, как А. Бурдасов, М. Григоренко, Н. Гусев, А. Овечкин, К. Окулов, М. Шалунов.*

*f43 Стоит специально упомянуть такие изменения правил игры, как появление четвертого судьи на площадке, увеличение продолжительности перерывов между периодами (например, с 2013 г. в КХЛ – 17 минут вместо 15), а также введение 6 рекламных пауз в матче (по 2 за период, а иногда и больше – в зависимости от турнира). Первое нововведение имеет своим побочным следствием увеличение числа двигающихся объектов на площадке, что дополнительно «нагружает» внимание голкипера (раньше на площадке было максимум 15 человек, теперь 16, увеличение на целых 7%). Второе и третье изменения влияют непосредственно на темп и ритм игры.*

*f44 В частности, запрет наложения клюшки на руки сопернику, ужесточение трактовки зацепов клюшкой, запрет силовых приемов с подсаживанием под соперника. Таким образом, контактную игру вести по правилам становится*

*сложнее, что позволяет техничным игрокам чаще угрожать воротам.*

*f45 Уменьшение площади ворот облегчает полевым игрокам агрессивную игру на «пяточке» при добиваниях и атаках из-за ворот.*

*f46 Как дополнительная возможность для реализации особенностей индивидуального мастерства центрального нападающего при вбрасывании, а также для исполнения «домашних заготовок» атакующих звеньев.*

*f47 Ничего удивительного: ведь для многих болельщиков хоккей притягателен именно эмоциями и совокупностью памятных мгновений.*

*f48 Просто в качестве ремарки: нововведенный овертайм с усеченным количеством полевых игроков представляет собой вообще отдельную разновидность хоккея с шайбой [88], что требует от уставшего за 60 минут игры вратаря специальных умений и навыков. Даже формально разница огромна: в овертайме «3 × 3» вратарь уже не 1/6 от своего состава на льду, как в режиме «5 × 5», а 1/4.*

*f49 В этом контексте уважения и всяческого одобрения заслуживает А. Еременко, сумевший освоить и адаптировать к личным особенностям игровой стиль «баттерфляй», что позволило ему играть на высоком уровне успешно и долго.*

*f50 Не забывая, разумеется, и о тактической оснащенности.*

*f51 А может быть, и вводя в обиход новые, авторские элементы техники.*

*f52 Шайба летит относительно медленно и по плохо предсказуемой траектории.*

Все перечисленное сильно усложняет жизнь современному хоккейному вратарю, одновременно повышая нагрузку на него и увеличивая его значимость на льду, ужесточая, в частности, требования к его физической, психологической и технико-тактической подготовке (см. раздел 6 данной работы). Таким образом отделяются зерна от плевел: со старыми и новыми вызовами под силу справиться лишь хорошему [73] стражу ворот. Одной из форм реакции на вызовы нового уровня стала уже упоминавшаяся технологичность вратарской деятельности (см. также раздел 2).

Под вратарской технологией мы понимаем совокупность (точнее, систему) алгоритмизированно-рутинных технико-тактических действий голкипера в типовых соревновательных ситуациях с целью предотвращения гола в свои ворота, а также для помощи партнерам по команде – в рамках своего игрового стиля и игровой модели команды.

Для наглядности – два простейших примера [20, с. 135; 92, с. 127-129]:

- при броске атакующего соперника вратарь опускается в «сплит», за которым следует автоматическое «движение сидя» (поворот головы, разворот корпуса, толчок коньком, скольжение на щитке) к нужной штанге – как реакция на движение незафиксированной шайбы в соответствующий сектор площадки при продолжении атаки соперником;
- после отбивания броска вратарь сидя выкатывается под второй бросок или добивание<sup>f53</sup>.

Сама идея технологии как лучшего способа добиться гарантированного успеха базируется в общем на восприятии будущего через призму прошлого. Если какой-либо прием позволил в прошлом взять верх над конкурентом, разумно внести этот прием в свой арсенал и применять снова и снова. Система работает подобно механизму, каждое следующее применение требует все меньших ресурсов, а требования к уровню исполнителей снижаются (иными словами, при умелом применении вратарских технологий даже не самый сильный вратарь в состоянии держать свою команду в игре). В соревновании с более слабым соперником грамотный технологический подход обеспечивает серьезное преимущество, которого может хватить для победы. С другой стороны, равный противник в состоянии подстроиться и, изучив твои прошлые действия, может (и непременно будет) прицельно бить в твои уязвимые точки.

Именно поэтому технологический подход просто обязан оставлять место творчеству. С нашей точки зрения, именно творческое применение элементов техники и технологии, а также авторское использование компонентов разных игровых стилей в рамках индивидуальной игровой манеры является одним из важнейших отличий современного элитного вратаря от просто хорошего (см. Часть 1 [73]).

---

*f53 Как видим, описанное очень напоминает пресловутое «if...then...else...» в программировании.*

## **5. Роль вратаря в команде, взаимоотношения внутри коллектива, уверенность**

Важность вратаря для хоккейной команды переоценить невозможно<sup>f54</sup>. Зафиксируем основные моменты, раскрывающие этот тезис.

- Работа по защите ворот делает вратаря общепризнанной [20, 21, 40, 47, 51, 86, 92, 101] центральной фигурой в команде, ведь в конечном итоге вся ответственность за гол в его ворота остается на нем, а значит, и
- значимость (ценность) вратаря как игрока команды непрерывно увеличивается хотя бы просто потому, что ценность каждого гола (в плане его прямого влияния на исход игры) растет вследствие уже упомянутой тенденции к уменьшению количества голов [20, 63] и выравнивания уровня мастерства соревнующихся команд.
- Вратарь высокого уровня позволяет играть защитникам (и команде в целом) совершенно по-другому, в том числе и раскрепощая их психологически [83].
- Сфера ответственности вратаря расширяется, его роль на площадке становится более активной. Назовем самые очевидные аспекты влияния голкипера на ход игры:
  - руководство обороной своей команды;
  - определенные, логичные и понятные партнерам по команде позиция и сектор ответственности при атаке соперника [34];
  - целесообразное и своевременное прерывание игры как в тактических (для остановки опасной атаки противника или предотвращения добивания), так и в стратегических целях (для «разрывания» темпа игры, например, в меньшинстве или при наложении смен);
  - целесообразное и своевременное продолжение игры посредством оперативного введения в игру только что пойманной шайбы как в тактических (чтобы избежать вбрасывания в своей зоне), так и стратегических целях (для поддержания темпа игры);
  - точные передачи и выносы шайбы из опасной зоны;
  - уверенные и своевременные выходы из ворот для прерывания вбросов шайбы соперником в зону атаки, основанные на безупречном катании и умении играть клюшкой;
  - своевременная замена на шестого полевого игрока.

Хоть работа «в рамке» и является в значительной степени особым видом спорта (см. [20], а также разделы 1-3 данной работы), голкиперу следует сохранять хорошие отношения и поддерживать общение не только с ТШ и



членами вратарской бригады, но и «с командой» в самом широком смысле, не обособливаясь от нее [34, 92]. Целью в данном случае, помимо достижения и поддержания общего комфортного психологического состояния [47], является понимание игры (см. раздел 6 данной работы). Еще одним следствием хорошего контакта с командой будет уверенность вратаря в себе и своих силах [21, 22, 47, 92]. Она опирается на

- компетенцию в своем амплуа и
- ощущение безопасности, в основе которого:
  - прозрачность в распределении ТШ ролей во вратарской бригаде (в простейшем варианте – «играет действительно лучший»);
  - психологическую поддержку окружения (одноклубников, ТШ, вспомогательного и медицинского персонала, менеджмента клуба, семьи);
  - высочайшее качество амуниции («если травма и случится, то не из-за недостаточной защиты»);
  - поддержку партнеров по команде [47], оказавших помощь (в том числе и деятельную) в любой ситуации [56].

Обучение молодого вратаря командной игре (а также нюансам индивидуального мастерства) непосредственно во вратарской бригаде, безусловно, имеет смысл – как практический, так и воспитательный.

Что касается взаимоотношений внутри самой вратарской бригады, то самым явным аспектом здесь является конкуренция со сменщиком (см. также раздел 1 данной работы). Ее может выдержать не каждый (огромное значение тут играет психология и особенности личности), кроме того, из нашего практического опыта, такая конкуренция может сильно отвлекать. По нашему мнению, оптимальным вариантом является бригада, включающая молодого основного голкипера и заметно более взрослого сменщика [34]. Последний, как правило, все же несколько менее честолюбив, не стоит сбрасывать со счетов и определенные «отцовские» чувства по отношению к младшему коллеге. Может быть, взаимоотношения внутри бригады вратарей в этом случае и не удастся совсем лишиться конфликтного потенциала, однако рассчитывать на его определенную минимизацию можно.

Работа тренера вратарей должна коррелировать с общей работой ТШ.

---

*f54 Важность стража ворот для команды и игры подчеркивает наличие Международного дня хоккейного вратаря, отмечаемого ежегодно 31 октября. Интересно, что другие хоккейные амплуа в этом плане обделены: им приходится довольствоваться совокупными чествованиями в День хоккея (Канада) и нововведенный Всероссийский день хоккея (1 декабря).*

*f55 Притормозить шайбу, остановить шайбу и оставить ее партнеру или остановить ее и сделать точный пас – целесообразно, в зависимости от ситуации.*

*f56 Здесь, наверное, будет уместно обсудить вратарские суеверия и ритуалы (представления о «несчастливых» и «счастливых» предметах экипировки, порядок их надевания, очередность выхода игроков на лед, недопустимость прикосновения посторонних к снаряжению, наличие бороды во время плей-офф [20, с. 13] и проч. [9, 34]). При всей странноватости (для кого-то – и смехотворности) следование ритуалам в конечном итоге может лишь приветствоваться, если оно помогает голкиперу сохранить самообладание, уверенность в себе, эмоциональное равновесие. Может быть, именно суеверия и ритуалы помогут стражу ворот достигнуть уровня эмоциональной напряженности, оптимального для соревновательной деятельности [21], а значит, и сыграть хорошо, и только это и представляется по-настоящему важным. Понимание и поддержка со стороны партнеров по команде, ТШ и семьи внесут в данном случае заметный вклад в успешную игру вратаря.*

## **6. Рост требований к современному хоккейному вратарю**

Современный хоккей не только непрерывно ужесточает перечисленные выше требования к современному голкиперу, но и добавляет к ним новые. Данный раздел посвящен обсуждению набора качеств, которыми, по нашему мнению, должен обладать современный голкипер для достижения сколь-либо серьезных успехов, а также причин<sup>f57</sup>, по которым требования к голкиперу существенно выросли за последние годы – и продолжают расти.

Перечислим параметры, которые должны отличать современного хоккейного вратаря.

- Отменная физическая подготовка (отдельно выделим игровую производительность [93] как дериват от различных видов выносливости [31] «в процессе игры в хоккей»). Это требование есть следствие непрерывно увеличивающихся нагрузок на современного вратаря<sup>f58</sup>.
- 

*f57 Частично уже рассмотренных в разделах 2, 4 и 5 данной работы.*

*f58 Можно предположить, что такого рода нагрузки (при высокой частоте игр) по плечу лишь сравнительно молодому человеку, это следует учитывать при определении основного вратаря команды. У более возрастного вратаря набор и утеря формы продолжаются дольше, впрочем, этот недостаток он в состоянии компенсировать за счет опыта, лучше зная особенности своего организма.*

- Всеобъемлющая технико-тактическая подготовка {просто для напоминания: тут и знание тактических приемов, тут и безукоризненное владение современной техникой вратарской игры, техникой владения коньками (отличное катание), уверенная игра клюшкой, тут и тяга к расширению своего технико-тактического арсенала}.
- Глубокое понимание:
  - хоккея с шайбой вообще (как спортивной игры, как игры, как зрелища, как общественного явления), понимание, основанное на совокупности знаний (умений, навыков) и переживаний атлета, выработанное в процессе его личностного развития, являющееся плодом его размышлений и производным от его личного жизненного опыта;
  - игры/игровой модели своей команды (или команды соперника), например, понимание стратегии и тактики команды для коротких и длинных турниров;
  - событий на площадке (чтение игры в сочетании со «способностью к предвидению хода событий в процессе игры» [21, 47, 92], необходимое для своевременных действий по защите ворот, успешного руководства обороной и выполнения функции шестого полевого игрока);
  - роли вратаря в современном хоккее, понимание, являющееся эксклюзивным результатом:

- а) критического восприятия и осмысления событий;
  - б) постоянного обучения и самообучения как способа постижения смысла и целесообразности техник, технологий и игровых вратарских стилей в целом, а также событий (цепи событий) на льду и вне его;
  - в) постоянной работы над повышением целесообразности собственных действий;
  - г) работы над увеличением технико-тактической, физической (двигательной), функциональной и психологической «экономичности» (как видов экономизации [41]) на фоне растущей «затратности» современного спорта высших достижений.
- Рост темпа игры и скоростей исполнения технических и тактических элементов диктует необходимость развития у вратаря не только антиципации, но и интуиции (протекания мыслительного процесса в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь его конечный результат).
  - Судя по всему, необходимым условием для формирования успешного современного голкипера является наличие ряда генетически обусловленных особенностей (опосредованных средой, и в то же время являющихся базой для устойчиво приобретенных в процессе развития свойств и качеств). Среди особенностей такого рода наиболее важными нам представляются:
    - специфические антропометрические характеристики (по-видимому, рост значительно выше среднего при соответствующей длине конечностей);
    - склонность к взрывным видам спорта: преобладание (предрасположенность к нему) быстросокращающихся волокон в мышечной ткани;
    - хорошее зрение и слух;
    - координация, быстрота [12, 14, 31].
  - Большая ответственность и важная роль в команде диктуют необходимость наличия у голкипера харизмы.

Помимо названного, отметим:

- интеллектуальные способности: скорость обучения, скорость принятия решений, способность к тактическому мышлению, тактическая выносливость (способность не совершать тактических ошибок, выдерживая игровой рисунок команды [59]), творческая изобретательность, целеустремленность, гибкость (готовность меняться), аналитические способности;
- объем, распределение и концентрацию внимания как особенности восприятия [21, 22, 28];
- нюансы психологии: сила нервной системы организма (уровень неврологического развития, «синхронность и адекватность нервной реакции»), мощность дофаминергической системы организма («восприимчивость к мотивации»);
- социальные способности: желание быть лучшим, эмпатия как способность глубочайшего взаимопонимания с партнерами по команде.

Два последних пункта требуют углубленного комментария. Не вызывает никаких сомнений, что хоккейный голкипер должен обладать особым складом психики [22]. Обусловлено это уже упоминавшимся основополагающим дуализмом вратарской работы: он может быть успешен лишь в команде, но свои поединки выигрывает или проигрывает в одиночку, то есть вполне реальна ситуация, когда вратарь становится слабым звеном команды – и при этом в самом катастрофическом плане.

- Особую ценность в нынешних условиях приобретает умение вратаря самостоятельно и ответственно готовить себя [60, 61] к соревнованиям [83], извлекать максимум из своего текущего физического, функционального и психологического состояния, умение и привычка трезво и объективно определять степень своей готовности к игре и быть в состоянии (не бояться) обсуждать ее с ТШ [62].
- Помимо стандартной общей психологической подготовки и подготовки к конкретному матчу/турниру/сезону, все большее значение в современном хоккее играет психологическая устойчивость голкипера (настойчивость и самообладание [63], умение контролировать свои эмоции [64] [21, 22, 47, 83, 92]). Перечислим специфические факторы стресса (помимо обычных жизненных):
  - частые игры и тренировки;
  - частые разъезды и перелеты;
  - сам соревновательный процесс;

- особая роль в команде (как мы помним, вратарь критически важен);
- конкуренция со сменщиком;
- ожидания и требования ТШ и партнеров по команде;
- ожидания и требования работодателя (менеджмента клуба);
- ожидания и требования болельщиков;
- внимание СМИ;
- рост гонораров в современном спорте высших достижений (говоря прямо, речь идет о все больших и больших деньгах);
- необходимость повышенной концентрации на длинных отрезках времени в условиях все более ускоряющихся событий на льду;
- необходимость абстрагироваться от переживания локальных успехов и неудач в ходе матча, поскольку это чревато потерей фокуса и концентрации.

С предыдущим пунктом неразрывно связаны:

- умение голкипера управлять стрессом и
- его коммуникативные навыки:
  - а) корректный, ровный стиль общения с партнерами по команде, членами ТШ, менеджментом и персоналом клуба, представителями СМИ;
  - б) умение наблюдать, сопереживать, говорить и слушать;
  - в) умение адекватно воспринимать критику и похвалу;
  - г) умение отстаивать свою точку зрения.

Наконец, для адекватной реакции на растущие разнотипные нагрузки и усложнение современного хоккея, для преодоления высокого «общего уровня сопротивления» необходимы ярко выраженные:

- уверенность в себе и своих силах,
- дисциплинированность и терпение,
- честолюбие и воля к победе,
- трудолюбие и
- тяга к саморазвитию.

Действительно, без дисциплинированности, упорства в достижении цели и трудолюбия невозможно освоить и усвоить вратарскую технику и технологию. К примеру, за карьеру нужно бесчисленное количество раз снять и надеть вратарскую форму (а это 15-25 минут каждый раз), повторить последовательность «из основной стойки – в „сплит“ – „движение сидя“ –

встать в стойку» и проч., не поддаваться искушению пренебречь рутинными предсоревновательными упражнениями по фокусировке и визуализации, а также тщательной разминкой и полноценной заминкой [47].

Ну и, наверное, нельзя не сказать о самом главном – о подлинной любви к хоккею как к таковому. Без нее, без дисциплинированности и терпения молодому человеку очень трудно устоять перед искушением роскошью [42] и развлекательными соблазнами цивилизации [10, 58].

- Не самым очевидным, но более чем логичным проявлением таких фундаментальных личностных качеств голкипера высокого уровня, как мужество, решительность, самостоятельность, ответственность, его способности к социализации является наличие гражданской позиции, а также осознание потребности в спортивном совершенствовании как средства физического, интеллектуального, этического и эстетического саморазвития.

---

*f59 В нестандартной ситуации (например, при потере или поломке вратарской клюшки), под давлением, на фоне усталости или просто в неудачный день: сохранить достоинство и самообладание<sup>f63</sup>, продемонстрировать умение не теряться и «не терять» технику, принимать верные тактические решения – критически важно для современного хоккейного вратаря.*

*f60 Надежность и результативность игровой деятельности вратаря определяются и общей подготовленностью, и готовностью к конкретной игре [21] (см. раздел 3 данной работы).*

*f61 Как это ни банально, сказано быть должно: одно из самых главных правил подготовки к соревнованиям – мелочей нет, и речь не только о неукоснительном соблюдении режима. Например, опытный вратарь всегда будет следить за чистотой маски и перчаток ловушки и «блина», из-за опасности микротравм пальцев постарается не стричь ногти в день игры, накануне важного состязания не станет принимать незнакомую пищу, резко менять прическу (резко укорачивать волосы), сбривать бороду или делать татуировку, не станет использовать в игре без крайней на то необходимости непривычную или неидеально подогнанную экипировку, не вовремя экспериментировать с заточкой коньков, использовать контактные линзы нового типа, употреблять новый изотонический напиток и проч.*

*f62 Следует четко понимать: как только ты занял место в воротах, как только судья провел вбрасывание, ничто больше не имеет значения. Никаких отговорок, никаких оправданий. Вчерашний насморк, бессонная*

*ночь из-за приболевшего ребенка, проваленный экзамен – есть только ты, твои огромные ворота, юркая шайба, партнеры, коварный соперник и переменчивый секундомер.*

*f63 Самообладание помогает спортсмену сохранять не только координацию и точность движений, но и тактическое мышление [21].*

*f64 Любые эмоции: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину, их комбинации и продукты взаимодействия [32]. Проявление вратарем эмоций лишь нервируют партнеров по команде, поэтому подлинная бесстрастность на льду – одно из весьма значимых слагаемых успеха голкипера (бесстрастность, конечно же, главным образом внешняя, ведь пойманный кураж может быть полезен).*

- Как ни крути, работа вратаря сопряжена с негативом: вехами его игровой деятельности являются пропущенные голы. Опасным следствием может стать эмоциональное выгорание, действенной защитой от которого является интерес спортсмена к миру за пределами хоккея (семья, друзья, хобби, саморазвитие и т. д.).

На первый взгляд, сложность и многогранность вратарской деятельности требует относительно ранней f65 специализации [15, 16, 19, 29, 47] вратаря f66, причем рекомендуется последовательный отбор по таким характеристикам, как психологическая устойчивость f67, физическая подготовка и антропометрические данные [7, 8] (в том числе и родителей [14], ведь ребенок наследует именно эти гены).

Критерии отбора повинны быть четкими, внятыми и непротиворечивыми: цена ошибки [70–72] при ранней специализации очень велика. Вырастить топ-голкипера – очень дорогое (во всех смыслах) удовольствие, в первую очередь для него самого и для его родителей, поэтому процесс требует крайней осторожности и ответственного подхода.

В то же время следует учитывать, что на сегодняшний день не существует точных методик определения способностей и нужных для будущего успеха параметров организма, особенно в детском и юношеском возрасте.

Наиболее эффективным способом до сих пор могут считаться длительные [22] педагогические наблюдения и обобщение динамики тренировочной и соревновательной деятельности (см., к примеру, работы [11, 87]).

---



*f65 В данном случае имеется в виду некая «окончателность» принятого решения: после N лет напряженной специальной подготовки из вратарей вернуться в защитники значительно труднее, чем из нападающих. Впрочем, сама жесткость сроков окончательной специализации требует отдельной дискуссии. Большинство современных специалистов склоняются к возрасту в 11-12 лет как временной границе для решительного командирования одаренного ребенка во вратарскую касту, но даже и среди авторов данной работы единства по этому вопросу нет.*

*f66 С другой стороны, современная техника вратарской игры («баттерфляй» и его производные), будучи внутренне логичной, гармоничной и целесообразной, хоть и не весьма простой технически, сравнительно легко усваивается юными спортсменами. Наш коллективный практический опыт показывает, что, в общем и целом, любой ребенок/подросток нормального для своего возраста развития при должном старании может добиться значительных успехов в освоении техники вратарского дела.*

*f67 По мнению авторов работы [22], наиболее значимыми индивидуально-личностными характеристиками, влияющими на соревновательную деятельность и имеющими приоритетность при специализации (на основе оценки экспертов), для вратаря являются: стрессоустойчивость, уверенность и концентрация внимания.*

## **7. Какой вратарь может стать великим?**

Вопрос, вынесенный в заголовок данного раздела, при всей своей кажущейся простоте явно полемичен<sup>f68</sup>. Прежде всего, мы не станем поддерживать девальвацию эпитета «великий», поговорим о выдающихся/незаурядных вратарях. Итак, что это вообще означает – незаурядный вратарь? Напрашиваются два незамысловатых и, строго говоря, родственных ответа:

- это просто очень хороший вратарь (см. [73]);
- это вратарь, обладающий всеми качествами, пространно обсуждавшимися в данной работе, только исключительного свойства.

Так ли это? Попробуем разобраться, тезисно сформулировав условия для чрезвычайно успешной карьеры вратаря в хоккее с шайбой без особой привязки к национальным хоккейным школам.

По чисто формальным признакам незаурядным должно считать голкипера, игравшего успешно (значительно выше среднестатистической планки) на

самом высоком соревновательном уровне, подтвердившего свое мастерство объективно, то есть наградами Чемпионата мира (также и среди молодежных команд), Олимпийских игр, Кубка мира (Кубка Канады) f69, Чемпионата СССР, Чемпионата России (Кубка Гагарина), Чемпионата НХЛ (Кубка Стэнли) и т. п., соответствующими личными призами.

---

*f68 Как и в случае с «хорошим вратарем» [73], коварство этой темы заключается именно в ее всеобщей доступности при кажущейся простоте. Эта комбинация является совершенно контрпродуктивной для предметного обсуждения, зачастую играя с любителями хоккея злую шутку.*

*f69 При всей значимости больших турниров сборных не стоит забывать об их современной специфике: в нынешнее время речь идет во многом о «выживании» в экстремальных условиях нехватки времени и организационно-географического стресса, а также более или менее успешных попытках компенсировать нехватку детализации, отличающую клубный уровень.*

Очевидно, для того, чтоб стать выдающимся, такому вратарю нужно играть не только

- успешно, но и
- успешно долго.

Эти условия – достаточные, теперь, что гораздо более интересно, о необходимых, причем не умозрительно-отвлеченно, а предметно.

Если предположить, что качества, знания, умения и навыки, обсуждавшиеся в предыдущих разделах, являются базисом вратарского успеха, то имеет смысл дополнить их список требованиями, дающими вратарю шанс на достижение выдающихся результатов. Итак, по нашему мнению, для достижения голкипером статуса «выдающийся» должно быть действительно нижеследующее.

- Абсолютно необходимым условием является наличие таланта. Явление это [14, 70–72, 79] яркое, сложное, многогранное и, главное, в реальности весьма редкое – очевидно, экстраординарный результат сложной (вратарской) деятельности требует экстраординарных предпосылок. Одного наличия таланта, впрочем, недостаточно, для достижения большого успеха необходимо максимально использовать данное природой, семьей, обществом, страной и цивилизацией, так сказать, «на 105%», добирая эти дополнительные 5% старанием и

трудолюбием в процессе подготовки: мы говорим о возможно полной реализации таланта голкипера.

- Для высших достижений хоккейный страж ворот обязан в совершенстве владеть современной вратарской технологией<sup>f70</sup> (см. разделы 2 и 4 с данной работы), базирующейся в наше время на технике «баттерфляй» и «смешанном» игровом стиле (как комбинации – в произвольных пропорциях – «блокирующей игры» и «игры по реакции») [20, с. 39]. «В совершенстве» в данном случае тождественно: глубокому знанию тактики (индивидуальной, групповой, командной); идеальному владению многообразием наличных современных технических элементов и тактических решений {в пределе – владение ими всеми, причем не только внутри парадигмы «модного» на сегодняшний день баттерфляя, но и вне ее, см. разделы 3 и 4 данной работы}, а также умению применять технико-тактический арсенал (целесообразно, своевременно, прагматично, с прицелом на результат) не только на тренировке, но и игре, в том числе и решающей.

Безусловно обязательным условием такой технологичности является безукоризненное владение техникой перемещений (коньки, щитки), отражения шайбы (клюшка, ловушка, «блин», щитки, маска, руки и плечи) и паса (клюшка), а также и отсутствие явных «слабых мест». Отдельно выделим четкое, выверенное, но вместе с тем лишённое рутинного формализма<sup>f71</sup> и экономное в плане энергозатрат применение элементов вратарской тактики и техники (и их последовательностей) в реальных игровых ситуациях.

---

*f70* Технология не зря занимает в перечне столь почетное место: для нас очевидно, что вратарь, который «возьмет свои шайбы», ценнее вратаря, который может сыграть гениально (отразив «неберущийся» бросок), но нестабильно (пропустив простую или нелепую шайбу), или чередуя великолепные игры с посредственными, см. Часть 1 («Хороший вратарь») [73]. Впрочем, известная максима «если ты все сделаешь правильно, результат будет положительным» действительна лишь до определенного уровня понимания хоккея. В реальности нередко именно конечный успех назначается абсолютным мерилем правильности действий (см, например, сноску f34).

*f71* Достигнуть вершин вратарского мастерства сможет лишь тот, кто смог выжечь в себе каленым железом искушение сыграть формально (например,

*ограничиваться формальным применением техники), искушение сыграть так, «чтоб не быть виноватым» [9] («ближний угол мой, остальное – несчастный случай», «при выходе „2 в 1“ играю по сопернику с шайбой, остальное – судьба» и проч.).*

- На третьем месте расположим известное вратарское сверхмастерство {описываемое в спортивной прессе словами «суперспасение» («supersave») и «магия»}, без спорадического проявления которого выдающимся вратарем не стать. Разумеется, в нем нет никакой мистики, в материальном плане имеется в виду линейка реакций высочайшего уровня, умение и решимость сыграть нестандартно, действуя в том числе и «экстренно» («desperation saves», см. сноску f34), и не только на тренировке, но и в игре. Отметим, что базовыми предпосылками для демонстрации сверхмастерства и технологичности высокого уровня являются исключительные способности атлета в плане
  - чтения игры,
  - ее понимания,
  - тактического мышления и
  - антиципации и интуиции (основанной на знаниях, опыте, воображении, умении наблюдать и способности к вероятностному прогнозированию).

Фундаментом сверхмастерства являются вратарские умения и всесторонняя подготовленность спортсмена, его железная воля к победе (может проявляться и в ненависти к поражениям, категорическом их неприятии), решительность, умение держать в узде свой темперамент и эмоции, не теряться и «не терять» технику и тактические элементы в неблагоприятных игровых обстоятельствах. Скорее правилом, чем исключением, является применение авторских технических приемов.

- В продолжение описания психологического профиля зафиксируем необходимость:
  - наличия яркой харизмы,
  - незаурядного и неугасимого честолюбия, воли к победе [34],
  - незаурядных целеустремленности [21] и настойчивости,
  - дисциплины и трудолюбия.

А вот такие личностные качества, как пассионарность, отчаянность и неукротимая вера в себя, представляющиеся некоторым ключевыми характеристиками выдающегося голкипера, нам таковыми безоговорочно не

кажутся. В самом деле, на таком психологическом «заряде» можно выиграть соревнование (при соответствующем уровне технико-тактической и физической подготовленности), но долго «гореть» нельзя, и на длительную дистанцию профессиональной карьеры багажа только из этих качеств вряд ли хватит.

---

*f72 Это очень важное условие экстраординарной успешности спортсмена: не пресыщаться хоккеем, оставаться жадным до побед, быть способным противостоять (практически ежедневно) притуплению эмоций и профессиональному цинизму, не мириться с текущими неудачами, находя утешение в частоте игр и турниров («ничего, в следующем году будет еще одна попытка») – в общем, не терять честолюбия.*

- В условиях стресса современного хоккея преимущество, предположительно, получит тот голкипер, профессиональную деятельность которого отличает высокий уровень не только [21] произвольного внимания (его направленность и сосредоточенность связаны с сознательной целью достижения поставленной задачи), но и непроизвольного (характер направленности и сосредоточенности внимания – непроизвольный). Известно, что интерес к предмету («любовь к хоккею», см. раздел 6 данной работы) способен длительное время поддерживать высокий уровень непроизвольного внимания, которое возникает и поддерживается бессознательно, без напряжения сил и траты энергии спортсмена, что, конечно же, выгодно.

Можно предположить, что в случае выдающегося вратаря существенную роль играет послепроизвольное внимание. Его особенностью является отсутствие напряжения, характерного для произвольного внимания, объект же внимания выбирается так же сознательно. Иными словами, голкипер не испытывает соответствующего утомления ввиду отсутствия необходимости волевых усилий: следить за игрой и игроками, ловить и отбивать шайбу для него становится абсолютно естественным, это его «смысл».

Таким образом, современному вратарю стоит в своей профессиональной деятельности опираться на все три вида внимания, уметь управлять их динамикой и использовать соответствующие преимущества [38, а также ссылки, приведенные в этой работе].

- Залогом стабильной и успешной игры на высоком уровне, а также спортивного долголетия, без которого, повторимся, выдающимся

хоккейным вратарем не стать, безусловно является отменное здоровье [9, 64] (само по себе необходимое для оптимального использования биологических данностей атлета). Отдельно упомянем и «психологическое здоровье»: психологическую устойчивость и умение противостоять стрессу спорта высших достижений [22].

- Практика наблюдений подсказывает, что выдающихся успехов на вратарском поприще может добиться лишь развитая личность с широким кругозором, которую отличает любознательность и общая склонность к обучению, неординарные когнитивные и интеллектуальные способности [92].
- Антропометрические данные. Известно, что «элитный спортсмен – это редкое сочетание таланта с адекватными антропометрическими и функциональными характеристиками в благоприятной генетической структуре» [2] (см. раздел 6 данной работы). Что бы ни говорили сегодняшние сторонники «многообразия», реальность диктует: по-настоящему успешным в хоккейных воротах сегодня может быть лишь гармонично развитый высокий человек с длинными ногами и руками. Это требование объясняется растущим усложнением защиты ворот в современном хоккее (см. разделы 2 и 4 настоящей работы) и согласуется с приматом «баттерфляя» и «блокирующей игры» [20, 92].
- Умение ладить с людьми [34]. В команде на одного вратаря приходится минимум 1 тренер, 1 сменщик и 15-20 полевых игроков. Конфликтная личность частью коллектива не станет: каким бы отличным ни был вратарь сам по себе, успешен он может быть лишь в команде.
- Везение. Помимо прочих аспектов, имеется в виду везение родиться в нужное время, в подходящей стране с хоккейными традициями и наличием доступного искусственного льда, в подходящей семье с понимающими родителями [42], везение попасть к «правильному» тренеру [61], везение играть в командах соответствующего уровня (не выше, но и не ниже собственного текущего), везение найти «свою» команду на самых важных этапах карьеры<sup>73</sup>, отсутствие долгих пауз в карьере, обусловленных травмами или бытовыми обстоятельствами, отсутствие фатальной травмы, и самое главное везение – везение получить шанс.

Сопутствующим признаком незаурядной вратарской карьеры является непрерывный личностный рост по мере прохождения ступеней:

- ДЮСШ/глубинка,
- большой город с серьезной командой/молодежная команда,

- основная команда/команда мастеров,
- КХЛ/НХЛ/высшая лига страны N,
- сборная команда страны.

Таким образом, очевидно, что оба незамысловатых ответа на вопрос о «незаурядности», приведенные в начале раздела, верны, вот только для достижения этой степени спортивного совершенства воедино должны сойтись еще и очень многие дополнительные факторы.

---

*f73 Под «своей» мы понимаем команду, в которой вратарю комфортно [34, 47]; под важными этапами карьеры – этап перехода во «взрослый» хоккей и этап наибольшей продуктивности во «взрослом» хоккее, когда одаренность, умения и физиология еще позволяют играть на должном уровне, а накопленный опыт уже позволяет избегать типовых ошибок и сводить к минимуму затраты.*

## **8. Вратарский цех российского хоккея с шайбой: важнейшие аспекты эволюции последних лет**

После каждого неудачного выступления сборной России по хоккею жесткой критике рефлексивно подвергается вся национальная система подготовки игроков, организация всего нашего хоккейного хозяйства [14, 25, 74], а уж по поводу практически апокалиптических перспектив отечественного хоккея, похоже, и вовсе царит полный консенсус (см., например, [81, 82]). Рассмотрим состояние дел в российском вратарском цеху, которое, как минимум, не подтверждает основные посылы критических статей.

С начала 1990-х до середины 2000-х гг. наш хоккей поразила явная «засуха» в том, что касается регулярного появления талантливых и успешных на международном уровне вратарей<sup>f74</sup>. Редкие исключения (А. Трефилов, Н. Хабибулин, М. Шталенков) скорее оттеняют мрачную картину, чем опровергают ее. Лишь с середины 2000-х гг. ситуация стала плавно меняться, что подтверждает успешная и яркая игра таких талантливых мастеров, как И. Брызгалов и Е. Набоков. Завоевание С. Бобровским и С. Варламовым вратарского олимпа НХЛ ознаменовало собой кардинально новый этап в современном российском хоккее: последовавшую плеяду элитных вратарей, играющих современно, эффективно и эффектно (А. Василевский, И. Шестеркин, И. Сорокин), поддержал мощный молодой десант (М. Бердин, А. Георгиев, П. Кочетков, И. Просветов, И. Самсонов, Д. Тарасов), что позволило говорить чуть ли не о доминировании российских

вратарей в важнейшей заокеанской лиге NHL. Апогеем стала игра двух российских вратарей (А. Василевский и А. Худобин лицом к лицу) в финале Кубка Стэнли-2020.

Что же произошло? Ведь совсем недавно говорилось, что в КХЛ засилье вратарей-легионеров, потребовавшее введение лимита [20] и налога «на иностранцев» [62], еще в 2010 г. почти не было вратарей, четко играющих в современном «скандинавском» стиле [48], а мерилем уровня голкипера до самого недавнего времени даже у самых маститых отечественных специалистов было пресловутое «слишком часто садится на колени» [17] – как полное незнание и непонимание специфики современной вратарской игры.

Причины «внезапного» прорыва многочисленны. Их подробное обсуждение выходит за рамки данной работы, поэтому ограничимся тезисным перечислением наиболее явных из них.

- Самая главная причина успехов последних лет – вратарями просто стали заниматься [62]. Что это значит? У клубов и самих игроков появилось не только понимание проблемы, но и желание, возможности и средства ее решения.
- Основную роль сыграла открытость хоккейных границ 1990-2000-х гг.: мы перестали вариться в собственном соку, получив возможность учиться у иностранцев, часто/рутинно играть против иностранных мастеров (то есть не только на редких международных соревнованиях, но и в ходе регулярных чемпионатов).
- В российской вратарской среде появилась горизонтальная мобильность: обычным делом стало повышение квалификации в независимых специализированных учебных центрах как в России, так и за ее пределами.
- Прогресс ускорили новые медийные возможности: телевидение с обилием высококлассного хоккея, а также Интернет с его видеосервисами, давших по сути неограниченные возможности для оперативного ознакомления с новинками вратарского дела.
- В российских клубах появились высококлассные иностранные специалисты в области вратарской подготовки, получившие возможность работать планомерно и долго (Й. Валтонен, Я. Каарела, А. Мойсанен, Ю. Парккила [20, 34, 48] как самые яркие протагонисты).



- Наконец-то перестали быть редким явлением настоящие тренеры вратарей, в том числе и индивидуальные (иностранцы высокого уровня либо отечественные специалисты, ездившие на учебу в Канаду, Финляндию, Швецию), до этого у нас вратарями долго занимались тренеры команд «их года рождения», по сути, по остаточному принципу.
- Появилась возможность учиться у иностранных коллег-вратарей высокого уровня (назовем П. Веханена, Ю. Метсолу, Ф. Норрену, К. Рамо, Л. Юхансона).
- Налог «на иностранцев» дал шанс молодым талантливым вратарям с российским паспортом.
- У отечественных вратарей появилась современная амуниция (речь прежде всего о щитках, ловушках и клюшках) и доступ к современным технологиям тренировки и восстановления.
- Появилась возможность аренды дополнительного ледового времени для индивидуальных занятий.

Так уж произошло, что в реальном мире способность заиграть в НХЛ является некоей финальной оценкой уровня хоккейного голкипера<sup>77</sup>. Интересно, что повышенные требования к нхловским вратарям есть прямое следствие специфики этой североамериканской лиги, раздражающей любителей «комбинационного хоккея»: речь об обилии бросков, повышенной силовой агрессии, площадках характерного размера и формы, диктующих особый ритм игры, высокой концентрации по-настоящему высококлассных игроков и тренеров со всего мира. Очевидно, не последнюю роль играют примат интересов клубов, а не сборных, высокие суммы контрактов, весьма прямолинейная (но честная) логика в отношениях работодателя и спортсмена («мы платим тебе гигантские деньги – будь добр соответствовать, нет – езжай»), структура лиги и ее коммерческий успех, выстроенные (четко регламентированные) взаимоотношения игроков, ТШ, менеджмента клубов, лиги, профсоюзов и СМИ и т. д.

Получается, что КХЛ де-факто является вспомогательной для НХЛ. Действительно, российский хоккей поставляет туда своих лучших вратарей, беднея сам. Справедливости ради, впрочем, следует признать, что все российские вратари, добившиеся успеха за океаном, предварительно прошли там фундаментальный «курс повышения квалификации и переподготовки». Иными словами, переезд в НХЛ был для каждого из них в любом случае серьезным шагом вперед в плане вратарского мастерства после российского этапа карьеры. Да и не НХЛ единой: уровень вратарской

игры в КХЛ высок, практически каждый год заявляют о себе новые российские голкиперы. К примеру, в сезоне 2022-2023 выделяются М. Дорожко, Д. Исаев, Д. Николаев, Н. Серебряков.

Как бы там ни было, спорт переживает сейчас особое время, и речь не только о пандемии COVID-19 с заболеванием и осложнениями, ограничениями, переносом и отменой игр и целых турниров. Нынешнее исключение российских хоккейных сборных из международных соревнований, частичный бойкот со стороны хоккейных федераций европейских стран и даже перебои с современным инвентарем дают российскому хоккею уникальный, возможно, единственный в своем роде шанс. Шанс переосмыслить пути развития и сосредоточиться.

---

*f74 С обсуждением необходимости натурализации 32-летнего канадца Т. Мосса (в том числе и в интересах сборной России) в 2007 г. как одним из самых ярких проявлений отечественного вратарского кризиса [78].*

*f75 Завоеванные трофеи подтверждают сказанное: лучшими вратарями сезона НХЛ (Vezina Trophy, Везина Трофи) становились С. Бобровский (2013 и 2017 г.), А. Василевский (2019 г.) и И. Шестеркин (2022 г.); Н. Хабибулин (2004 г.), И. Брызгалов (2007 г.) и А. Василевский (2020 и 2021 г.) выигрывали Кубок Стэнли (Stanley Cup).*

*f76 Не стоит, впрочем, посыпать голову пеплом: например, в Германии еще в 2010 г. в некоторых известных клубах начальная подготовка вратарей велась в соответствии с канонами игрового стиля «стэнд-ап».*

*f77 Именно поэтому даже самые лучшие и успешные из отечественных вратарей, так и не решившиеся на командировку за океан (обойдемся без конкретных имен), не могут и не смогут избавиться от ярлыка «голкипер для внутреннего применения».*

**Заключение.** В данной статье мы описали сложную деятельность и основные аспекты подготовки современного хоккейного вратаря. Третья часть работы будет посвящена непосредственно философии подготовки и игры голкипера в хоккее с шайбой XXI века.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Прозрачность исследования.** Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы

принимали участие в разработке темы, дизайна исследования и написании рукописи. Окончательная версия рукописи была согласована и одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

---

### **Список литературы:**

1. Анисимов Н.А. Основные особенности белорусской и американской систем многолетней спортивной подготовки хоккеистов / Н.А. Анисимов, Н.В. Журович // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 3-6. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
2. Балберова О.В. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта с разной спецификой тренировочного процесса (обзор) / О.В. Балберова, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 3-13. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Боумэн С. Искусство руководить командой во время матча («Coaching by Scotty») / С. Боумэн, Б. Смит. [Электронный ресурс] URL: <https://russianhockeystyle.ru/skotti-boumen-iskusstvo-rukovodit-komandoy-vo-vremya-matcha/> (дата обращения: 10.02.2023); URL: <http://klmfk.ru/books/S.Bowman.%20Coaching.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
5. Быков Е.В. Особенности психофизиологического статуса спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Е.А. Сазонова, Р.Г. Перемазова, А.В. Чипышев, // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 1 (29). – С. 3-9. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/gotov2021-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
6. Быков Е.В. Особенности антропометрического профиля спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) с разным амплуа / Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина, О.В. Балберова, К.С. Кошкина, А.В. Чипышев, Е.В. Леконцев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 3 (31). – С. 3-10. [Электронный ресурс] URL:

[https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport\\_vestnik-2021-3.pdf](https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).

7. Быков Е.В. Показатели физического развития мальчиков-спортсменов 6-10 лет г. Челябинск / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Ю.Е. Закарюкин, М.Е. Сахаров, Е.А. Гневашев, С.С. Жаворонков, Е.А. Соболева, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, М.А. Пярых // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 3-12. [Электронный ресурс] URL: [https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu\\_vestnik\\_urala\\_i\\_sibiri-2022-3.pdf](https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
8. Быков Е.В. Возрастная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 6-10 лет Челябинска, занимающихся в спортивных секциях / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Ю.Е. Закарюкин, М.Е. Сахаров, Е.А. Гневашев, С.С. Жаворонков, Е.А. Соболева, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, И.В. Краснобаев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 48-55. [Электронный ресурс] URL: [https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu\\_vestnik\\_urala\\_i\\_sibiri-2022-3.pdf](https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
9. «В первый же день в России меня забыли встретить в аэропорту. Хорошо, что родители дали 1000 рублей». Большое вратарское интервью Якуба Коваржа / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 22.10.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2977400.html> (дата обращения: 10.02.2023).
10. «В США люди больше привязаны к спорту. В России они заняты другими делами». Интервью с вратарем Брызгаловым, которому всего 19 / Блог «Ice Dream» // Sports.ru. – 13.12.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/icedream/3101391.html> (дата обращения: 10.02.2023).
11. Вайнбергер Е.А. Методика регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности юных хоккеистов / Е.А. Вайнбергер // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 52-58. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
12. Васильев Р. Сергей Швед: «Не существует волшебных упражнений. С детьми нужно работать» / Р. Васильев, блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 4.05.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/217909> (дата обращения: 10.02.2023).

13. 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.
14. Виктор Горский: «Эффективный хоккей – сбалансированный. И мы будем готовить наших выпускников к нему» / Блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 16.01.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/209266> (дата обращения: 10.02.2023).
15. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки 7-11 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2013. – 186 с.
16. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации 12-16 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2014. – 140 с.
17. Волков В.С. Анализ бросковой нагрузки в финале Кубка Стэнли 2013 / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 52-56. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-112-2014/p52-56.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
18. Волков В.С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 34-38. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-120-2015/p34-38.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
19. Волков В.С. Как сделать более эффективными тренировки для вратарей в детско-юношеских командах : учеб. пособие / В. С. Волков, В. С. Зубков. – СПб. : Изд-во ИП Клочков Александр Владимирович, 2019. – 124 с.
20. Волков В.С. Повышение эффективности подготовки вратарей на основе изучения тенденций мирового хоккея : дис. ... канд. пед. наук / В.С. Волков. – СПб, 2020. – 191 с. [Электронный ресурс] URL: [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya\\_volkov\\_v.s.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_volkov_v.s.pdf) (дата обращения: 10.02.2023); автореф. дис. [Электронный ресурс] URL: [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/autoref/avtoreferat\\_volkov\\_v.s.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/autoref/avtoreferat_volkov_v.s.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
21. Воронов Н.А. Особенности психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3, № 17. – С. 21-22. [Электронный ресурс] URL: <http://cscb.su/n/031701/031701010.htm> (дата обращения: 10.02.2023).

22. Воронова В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – С. 59-65. [Электронный ресурс] URL: [https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.1\\_8.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.1_8.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
23. Вратарь «Бостона» играет на уровне пикового Гашека. И это в самый результативный сезон за 30 лет! / Блог «Вопросы о хоккее» // Sports.ru. – 18.02.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/welovehockey/3116995.html> (дата обращения: 20.02.2023).
24. Выдержка из интервью И. Брызгалова. [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xzpdnHtdl9A> (дата обращения: 10.02.2023).
25. Горский В. Состояние отечественного хоккея и предложения по его развитию / В. Горский // Жизнь в хоккее. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lifeinhockey.ru/publikatsii/analitika/9-o-sostoyanii-otechestvennogo-khokkeya> (дата обращения: 1.01.2012); Горский В. О состоянии отечественного хоккея. Часть первая / В. Горский. – 29.02.2012. [Электронный ресурс] URL: <https://www.fanloko.com/articles/index.php?art=2835> (дата обращения: 10.02.2023).
26. Горский Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 215 с.
27. Дегтярёв А.В. Методика проведения установки на игру / В.А. Дегтярёв // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 25-28. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
28. Дроздовский А.К. Нейродинамические характеристики как предикторы одаренности спортсмена / А.К. Дроздовский // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 29-35. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
29. Зайцев Е.С. Особенности психомоторного состояния хоккеистов-вратарей на этапе начальной спортивной специализации / Е.С. Зайцев, З.С. Варфоломеева // Sciences of Europe. – 2019. – № 35 (4). – С. 9-12. [Электронный ресурс] URL: <http://www.europe-science.com/wp->

content/uploads/2020/10/VOL-4-No-35-2019.pdf (дата обращения: 10.02.2023).

30. Захаркин И.В. Модель количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой / И.В. Захаркин, Л.В. Михно, С.И. Швед, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 53-59. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p53-59.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.
32. Изард К.Э. Психология эмоций. Пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
33. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
34. «Когда ты не можешь встать с кровати, не заплакав – это убивает». Борьба Эмиля Гарипова / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 30.11.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2989840.html> (дата обращения: 10.02.2023).
35. Козина Я.Б. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Когнитивная подготовка спортивного резерва в хоккее» / Я.Б. Козина // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – С. 69-73. [Электронный ресурс] <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
36. Коробейникова Е.И. Коротко о женском хоккее с шайбой / Е.И. Коробейникова, М.А. Даянова // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 142-147. [Электронный ресурс] URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
37. Костка В. Современный хоккей / В. Костка, Б.Г. Байгозина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
38. Крамаренко А.С. Сущность понятия «внимание»: виды, критерии, свойства / А.С. Крамаренко, М.Е. Клименко, Д.А. Кураева // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 29 (41). – С. 136-138. [Электронный ресурс] URL: <https://scientificpublication.ru/images/PDF/2018/41/Questions-of-science-and-education-29-41.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
39. Крутских В.В. Структура соревновательной деятельности хоккейного вратаря как основа моделирования процесса его подготовки / В.В. Крутских // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов, Рос.

гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – С. 19-25.

40. Крутских В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : дис. ... канд. пед. наук / В.В. Крутских. – М., 2002. – 157 с. [Электронный ресурс] URL: [https://studwood.net/1024912/turizm/osobennosti\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_hokkeynyh\\_16\\_let\\_na\\_etaпах\\_podgotovitel'nogo\\_perioda](https://studwood.net/1024912/turizm/osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_hokkeynyh_16_let_na_etaпах_podgotovitel'nogo_perioda) (дата обращения: 10.02.2023).
41. Кузнецова Т.Ю. Особенности функциональной экономизации у спортсменов разного уровня адаптированности к специфической мышечной деятельности : дис. ... канд. мед. наук / Т.Ю. Кузнецова. – Волгоград, 2008. – 125 с.; автореф. дис. [Электронный ресурс] URL: <https://earthpapers.net/osobennosti-funktsionalnoy-ekonomizatsii-u-sportsmenov-raznogo-urovnya-adaptirovannosti-k-spetsificheskoy-myshechnoy-deya> (дата обращения: 10.02.2023).
42. «Купил кошелек «Луи Виттон» – Рахунек с Чаянеком заметили. Сказали, лучше б брату деньги отдал». Вратарь сборной – теперь менеджер и тренер ВХЛ / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 5.09.2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2960504.html> (дата обращения: 10.02.2023).
43. Лановский М.Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века / М.Ф. Лановский // Философия и общество. – № 2 (99). – 2021. – С. 35-55. [Электронный ресурс] URL: [https://www.socionauki.ru/upload/socionauki.ru/journal/fio/2021\\_2/006\\_Lanovskiy.pdf](https://www.socionauki.ru/upload/socionauki.ru/journal/fio/2021_2/006_Lanovskiy.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
44. Левина И.Л. Девочки в хоккее: обзор проблемы / И.Л. Левина // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2022. – № 76. – С. 21-22. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/devochki-v-hokkee-obzor-problemy> (дата обращения: 10.02.2023).
45. Левина И.Л. Девочка в хоккее: согласование гендерной и спортивной ролей / И.Л. Левина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 585-592. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/files/3-205-2022/124.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
46. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
47. Мельников И.В. Хоккей: подготовка вратаря / И.В. Мельников. – «Мельников И.В.», 2013. – 36 с.



48. Митин В.Е. Скандинавский или классический стиль? Некоторые результаты исследования игры хоккейного вратаря / В.Е. Митин, В.С. Волков, К.В. Кореньков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 121-124. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-82-2011/p121-124.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
49. Морган У. Философия спорта: Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 147-159. [Электронный ресурс] URL: <https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/09.pdf> (дата обращения: 10.02.2023); Morgan W.J. The philosophy of sport: a historical and conceptual overview and a conjecture regarding its future / W.J. Morgan in Handbook of sports studies, Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). – London : Sage, 2003. – P. 205-212.
50. Мощная история тренера «Колорадо»: российский хоккей спас его карьеру – и вытащил с финского завода, а Семен Варламов устроил в НХЛ / Блог «Про НХЛ» // Sports.ru. – 6.07.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nhlhockeynews/3057059.html> (дата обращения: 10.02.2023).
51. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Минск : Полымя, 1999. – 272 с.
52. Никонов Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В. Никонов. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 220 с.
53. Официальная книга правил 2010-2014. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2010. – 132 с. [Электронный ресурс] URL: [https://www.khl.ru/documents/rules/IHF\\_official\\_rulebook\\_2010-2014\\_revised.pdf](https://www.khl.ru/documents/rules/IHF_official_rulebook_2010-2014_revised.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
54. Официальная книга правил 2014-2018. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2015 г., 2-е издание. – 153 с. [Электронный ресурс] URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/5f2/Ofitsialnaya\\_kniga\\_pravil\\_IKHF\\_2014\\_2018\\_2\\_.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/5f2/Ofitsialnaya_kniga_pravil_IKHF_2014_2018_2_.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
55. Официальная книга правил 2018-2022. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, сентябрь 2019 г., 2-е издание. – 173 с. [Электронный ресурс] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/72c/Pravila-IKHF.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
56. Официальная книга правил ИИХФ 2006-2010. – Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, июль 2006. – 136 с.

[Электронный ресурс] URL:

[http://sportfiction.ru/upload/iblock/99d/ca2c5a17\\_8aad\\_4279\\_a81d\\_fc3413069721.pdf](http://sportfiction.ru/upload/iblock/99d/ca2c5a17_8aad_4279_a81d_fc3413069721.pdf)

(дата обращения: 10.02.2023).

57. Официальная книга правил ИИХФ 2021/2022. – Международная федерация хоккея, июнь 2021, версия 1.0 – 306 с. [Электронный ресурс] URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/0a2/Ofitsialnaya-kniga-Pravil-IKHF.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
58. Петрушкина Н.П. Исследование факторов риска приобщения подростков к слабоалкогольным напиткам (пиво) / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 3 (31). – С. 24-30. [Электронный ресурс] URL: [https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport\\_vestnik-2021-3.pdf](https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sport_vestnik-2021-3.pdf) (дата обращения: 10.02.2023).
59. Пирогова за силовые приемы в женском хоккее: «Бывает, что плечиком заденешь, человек упадет – сразу удаление. Стоит дать немножко свободы» / Главные новости // Sports.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1114666784-pirogova-za-silovye-priemy-v-zhenskom-hokkee-byvaet-chto-plechikom-zad.html> (дата обращения: 10.02.2023).
60. 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. [Электронный ресурс] URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/299/755> (дата обращения: 10.02.2023).
61. «Посмотрел профессии в лоб». «Записки тренера»: Сергей Фёдоров (интервью) / Пресс-служба КХЛ // Официальный сайт КХЛ. – 18.11.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.khl.ru/news/2022/11/18/505588.html> (дата обращения: 10.02.2023).
62. Почему русские вратари захватили мир? Большое исследование Sports.ru / Блог «Hokeyka» // Sports.ru. – 12.10.2020. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/hokkeinosti/2840447.html> (дата обращения: 10.02.2023).
63. Приндин А. НХЛ издевается над вратарями. Они ходят в синяках и боятся шайб / А. Приндин // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 19.12.2018. [Электронный ресурс] URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/231812> (дата обращения: 10.02.2023).

64. Прокопьев Н.Я. Понятие «здоровье» человека / Н.Я. Прокопьев, Е.Т. Колунин, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 2 (34). – С. 27-39. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
65. Пряхин С. Скорость шайбы в хоккее: рекорды и рекордсмены / С. Пряхин // Советский спорт. – 10.07.2015. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sovsport.ru/hockey/articles/822075-skorost-shajby-v-hokkee-rekordy-i-rekordsmeny> (дата обращения: 10.02.2023).
66. Родыгина Ю.К. Психологические особенности хоккеисток на этапе старта спортивной карьеры / Ю.К. Родыгина, А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 33-34. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-hokkeistok-na-etape-starta-sportivnoy-kariery> (дата обращения: 10.02.2023).
67. Савин В.П. Теория и методика хоккея : учеб. для вузов / В.П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
68. Савин В.П. Хоккей: программа / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. – М. : Советский спорт, 2009. – 101 с.
69. Сальников В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 24-26. [Электронный ресурс] URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2001N10/p24-26,39-40.htm> (дата обращения: 10.02.2023).
70. Сальников В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 16-20. [Электронный ресурс] URL: <http://sportfiction.ru/articles/talant-odarennost-i-sposobnosti-v-strukture-sportivnoy-deyatelnosti/> (дата обращения: 10.02.2023).
71. Сальников В.А. Одаренность и талант как основное условие достижения выдающегося спортивного результата / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 61-66. [Электронный ресурс] URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N2/p61-66.htm> (дата обращения: 10.02.2023).
72. Сальников В.А. Одаренность в системе спортивного отбора: проблемы и перспективы / В.А. Сальников, С.П. Хозей, Е.М. Ревенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146) – С. 194-201. [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-146-2017/p194-201.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).

73. Севенард Д.В. Голкипер в современном/российском хоккее с шайбой. Часть 1. «Хороший вратарь» / Д.В. Севенард, С.И. Швед, В.С. Волков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 33-41. [Электронный ресурс] URL: [https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu\\_vestnik\\_urala\\_i\\_sibiri-2022-3.pdf](https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyu_vestnik_urala_i_sibiri-2022-3.pdf) (дата обращения: 11.02.2023).
74. Серебро в Пекине – нормальный итог. Но все, кто обещал победу и говорил, что главное – результат, должны уйти / Блог «Овечкин и седины» // Sports.ru. – 20.02.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlife/3018032.html> (дата обращения: 11.02.2023).
75. Стивенс Дж. Создание глобальной игры: институциональные изменения и устойчивое развитие женского хоккея / Дж. Стивенс // Стратегии развития хоккея в глобальном мире: материалы Всемирного хоккейного форума. – М., 2017. – С. 135-154; Stevens J. Building a global game: institutional change and sustainable women’s hockey / J. Stevens // World hockey forum: ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – P. 263-279. [Электронный ресурс] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).
76. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека. Книга 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М. : Университетская книга, 2011. – 776 с.
77. Стратегии развития хоккея в глобальном мире: материалы Всемирного хоккейного форума. – М., 2017. – 295 с.; World hockey forum: ice hockey development strategies in a global world. – Moscow, 2017. – 295 p. [Электронный ресурс] URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/409819772.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).
78. Стрижевский П. Мосса – в сборную России? / П. Стрижевский // Спорт-Экспресс. – 10.10.2007. [Электронный ресурс] URL: [https://www.sport-express.ru/newspaper/2007-10-09/11\\_1/](https://www.sport-express.ru/newspaper/2007-10-09/11_1/) (дата обращения: 11.02.2023).
79. Субботина Л. Ю. Психогенетика : учеб. пособие/ Л. Ю. Субботина, Е. В. Конева. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 96 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lib.uniya.ac.ru/edocs/iuni/20090511.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).
80. Тарасов о матче с «Флоридой» и Бобровским: «Каждый раз, когда я играю против российского вратаря в НХЛ, это особенное событие» / Главные новости // Sports.ru. – 21.11.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/hockey/1113454385-tarasov-o-matche-s-s-floridoj-i->

bobrovskom-kazhdyj-raz-kogda-ya-igrayu.html (дата обращения: 11.02.2023).

81. Терещенко заявил, что в НХЛ скоро может не оказаться российских игроков / Последние новости: хоккей // Legahalbet.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshenko-zayavil-cto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya/> (дата обращения: 9.01.2023); Терещенко считает, что в НХЛ скоро может не оказаться российских игроков / Хоккей / НХЛ / Новости // Спорт-Экспресс. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/news/tereschenko-schitaet-cto-v-nhl-skoro-mozhet-ne-okazatsya-rossiyskih-igrokov-2021190/> (дата обращения: 11.02.2023).
82. Терещенко: «Молодые ребята уезжают из России не от лучшей жизни» / Последние новости: хоккей // Legahalbet.ru. – 11.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://legalbet.ru/news/tereshenko-molodie-rebyata-uezzhayut-iz-rossii-ne-ot/> (дата обращения: 11.02.2023).
83. Третьяк В.А. Верность / В.А. Третьяк. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
84. Третьяк В.А. Советы юному вратарю / В.А. Третьяк. – М. : Просвещение, 1987. – 94 с.
85. «Ты нам нравишься, ты в суперхорошей форме, но езжай». Пять лет Игоря Бобкова в Северной Америке / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 4.01.2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/3000491.html> (дата обращения: 11.02.2023).
86. Хаванов А.П. (эксперт и комментатор) 21.09.2021 в ходе телевизионной трансляции на МатчТВ встречи регулярного чемпионата КХЛ «Спартак» – «Авангард»: «В некоторых ситуациях... от игры вратаря зависит ВСЕ, по большому счету!»
87. Харина И.Ф. Управление спортивной деятельностью на этапе начальной подготовки на основе контроля параметров адаптации к физическим нагрузкам / И.Ф. Харина, Р.Х. Аминов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 2 (34). – С. 74-77. [Электронный ресурс] URL: <https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-2.pdf> (дата обращения: 11.02.2023).
88. Хоккей 3-на-3 – глупое и вредное изобретение: он убивает саму суть игры и как отдельный вид нежизнеспособен / Блог «Овечкин и седины» // Sports.ru. – 9.01.2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/suddenlife/3106920.html> (дата обращения: 11.02.2023).

89. Хоккей. Правила КХЛ сезона 2018-19. [Электронный ресурс] URL:  
<http://nskhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=220> &  
<http://nskhuman.ru/hkdocs/pravila.php?numprav=221> (дата обращения:  
11.02.2023).
90. Черникова О.А. Аутогенная тренировка : метод. письмо под ред. П.А. Рудика / О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. – М. : Методический кабинет ГЦОЛИФКа, 1967. – 53 с.
91. 2SP virtual hockey training. [Электронный ресурс] URL:  
<https://www.2spsportsperformance.com/virtual-hockey/> (дата обращения:  
11.02.2023).
92. Daccord B. Hockey goaltending. Proven techniques for dominating the net / B. Daccord. – USA : Human Kinetics, 2009. – 268 p.
93. Donskov A. Physical preparation for ice hockey: biological principles and practical solutions / A. Donskov. – USA : AuthorHouse, 2016. – 264 p.
94. IIHF Official Rule Book 2006-2010. – International Ice Hockey Federation, May 2006. [Электронный ресурс] URL:  
[http://webarchive.iihf.com/fileadmin/user\\_upload/PDF/rules\\_table.pdf](http://webarchive.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/rules_table.pdf) (дата  
обращения: 11.02.2023).
95. IIHF Official Rule Book 2010-2014. – International Ice Hockey Federation, July 2010. – 126 p. [Электронный ресурс] URL: <https://viewer.joomag.com/iihf-rule-book-2010/0895830001395327823> (дата обращения: 11.02.2023).
96. IIHF Official Rule Book 2014-2018. – International Ice Hockey Federation, September 2014. – 148 p. [Электронный ресурс] URL:  
<https://pdfslide.net/documents/iihf-official-rule-book-2014-2018.html?page=1> (дата обращения: 11.02.2023).
97. IIHF Official Rule Book 2018-2022. – International Ice Hockey Federation, September 2019, 2nd edition. – 178 p. [Электронный ресурс] URL:  
[https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/iihf\\_official\\_rule\\_book\\_2018\\_ih\\_191114](https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/iihf_official_rule_book_2018_ih_191114)  
(дата обращения: 11.02.2023).
98. IIHF Official Rule Book 2021/2022. – International Ice Hockey Federation, September 2021, version 1.1. – 241 p. [Электронный ресурс] URL:  
[https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/2021\\_22\\_iihf\\_rulebook\\_v1\\_1.pdf](https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/2021_22_iihf_rulebook_v1_1.pdf)  
(дата обращения: 11.02.2023).
99. IIHF Official Rule Book 2022/2023. – International Ice Hockey Federation, July 2022, version 1.0. – 239 p. [Электронный ресурс] URL:  
[https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/220721\\_iihf\\_rulebook\\_v22.pdf](https://blob.iihf.com/iihf-media/iihfmvc/media/downloads/rule%20book/220721_iihf_rulebook_v22.pdf)  
& <http://nskhuman.ru/hkdocs/iihfrule.php> (дата обращения: 11.02.2023).

100. Moloney S. Modern goaltending modern game / S. Moloney. – CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011. – 486 p.
101. Sacač M. Tajomstvo treningu hokejoveho brankara na l'ade / M. Sacač, I. Toch. – Bratislava, 2009. – 288 p.
102. Shea S. Hockey analytics: a game-changing perspective / S. Shea, C. Baker. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. – 186 p.
103. Valley M. The power within: discovering the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. – 192 p.
104. Valley M. Embracing the grind / M. Valley, J. Goldman. – USA : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016. – 180 p.
105. Valley M. The power within II: continuing the path to elite goaltending / M. Valley, J. Goldman. – Independently published, ISBN-13:979-8570379350, 2021. – 181 p.
106. Wilson E. Play with the puck below the goal line / E. Wilson // Ingoal magazine. – 2012. – April. – P. 56-59.
107. Wilson E. Hockey goaltending / E. Wilson, B. Vliet. – USA : Human Kinetics, 2018. – 232 p.

---

**Опубликовано:** 26 июня 2023

**Ссылка на статью:** <https://nsjuralgufk.ru/articles/39>