

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЕ:

«ХОККЕЙ»

Выполнил:
Тимофеева Е.В.
Инструктор-методист
МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.

Содержание

1) Вступление	3
2) Рождение хоккея	6
3) Хоккей в России	9
4) Что такое хоккей	11
5) Правила игры	17
6) Техника игры	21
7) Физическая подготовка хоккеистов	22
8) Детский и юношеский хоккей в России	24
9) Список используемой литературы	

1. Вступление

Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Шайба летит над площадкой, мчатся хоккеисты, атака сменяет атаку, то один, то другой вратарь парирует сильнейшие броски. И снова – вперед, на штурм ворот соперника. Игра все быстрее, через каждые 40 – 50 секунд производится замена. За шайбой трудно уследить, а скорости все возрастают, и нет, кажется, им предела..

Огромны скорости мастеров хоккея, и все-таки самое непостижимое в этой игре – быстрота тактического мышления хоккеистов, умение мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение.

Резкость и сила – это не грубость, а неотъемлемые, обязательные штрихи разносторонней физической подготовки хоккеиста. Правила игры справедливы и действуют отрезвляюще на самые горячие головы. Вот почему в напутствии перед матчем тренер часто предупреждает: «Жестокость в рамках правил»

Жажда боя, жажда победы волнует, воодушевляет, возбуждает, и всплеск эмоций подстегивает самых хладнокровных. И если бы не азарт, не темпераментная сшибка характеров, противоборство мужества, воли и самолюбия, то разве не показался бы хоккей без всего этого чуть- чуть пресноватым? Разве не утратил бы он часть своей эмоциональной привлекательности? Но все эти стычки на поле – не сведение счетов. Хоккеисты соперники, но не враги. Уважение к противнику никогда не позволит хоккеисту вести нечестную борьбу.

2. Рождение хоккея.

Где и когда родился хоккей? Точного ответа на этот вопрос нет и уже, наверное, не будет. Имеются сведения, что игры, напоминающие хоккей, существовали ещё с древнейших времён.

Принято считать, что они зародились еще в Персии, где когда-то появилось поло. У древних греков также была игра, напоминающая хоккей, которая даже была включена в программу Олимпийских игр. Называлась она «фрейнинда» В Афинах, на барельефах знаменитой стены Фемистокла, которой более 2400 лет изображены молодые люди, которые играют в то, что очень напоминает современный хоккей на траве.

В такую игру играли в XVI-XVII веках в Англии и Франции. В Голландии была игра с мячом на льду – «бенди». Ещё знали такую игру в Китае пять с половиной веков назад. Хоккейными поединками увлекались и древние индейцы. Свидетельством этому служат фрески, экспонирующиеся в национальном антропологическом музее Мехико. На них изображены спортсмены, играющие в небольшой шар изогнутыми палками. Некоторые источники утверждают, что рождение хоккея с шайбой связано с жизнью индейцев крайнего севера Америки, которые соревновались на льду в игре с клюшками. Открыватели Нового Света назвали её «айсрэккет».

А если же прибегнуть к помощи лингвистов, то можно узнать, что слово «хоккей» - французского происхождения. «Хокэ» - так на французском языке звучит название пастушьего посоха с загнутой ручкой.

Но всё же большинство историков сходится на том, что игра родилась в Канаде, более ста лет назад. Согласно одному из утверждений начало этой игре было положено, когда примерно в 1867 году английские солдаты играли во что-то напоминающее современный хоккей на льду замерзшей поверхности Онтарио в районе Кингстона. На право считаться родиной хоккея с шайбой претендуют Кингстон и Монреаль. Первые хоккейные правила создали студенты Монреальского Университета в 1875 году и там же был проведен первый матч 3 марта 1875 года на катке

«Виктория» В обеих командах участвовало по 9 спортсменов. Правила игры представляли собой причудливую, но очень перспективную смесь хоккея на траве регби и американского футбола. Вместо шайбы использовался разрезанный пополам мяч для хоккея на траве. Позднее он был заменен деревянным, а затем и твердым резиновым диском. А всего через 10 лет в Кингстоне существовала хоккейная лига.

Конечно же, прежний хоккей лишь с виду был похож на современный. Не та была экипировка, хоккеисты не пользовались шлемами, не была изобретена вратарская маска. Даже на воротах не было сетки. Хоккей был более медленным, тактически однообразным. Не было сокрушительных бросков, головокружительных финтов, искусного силового единоборства. Вихревой темп, когда спортсмены успевают выложиться менее чем за минуту был тогда немислим. Довольно долго в командах было по девять игроков. Прошло много времени, когда в условия игры была введена существенная оговорка – команда может иметь на площадке не более шести хоккеистов

В 1890 году была организована хоккейная лига Онтарио, в которой состояло 10 команд. В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Стэнли учредил Кубок для лучшей канадской команды. До 1910 года этот приз - он стал называться Кубком Стэнли - разыгрывали как любители, так и профессионалы, выступавшие, так сказать, в смешанных командах. В 1917 году была образована Национальная хоккейная лига (НХЛ), объединившая все канадские профессиональные команды. А ещё через семь лет, в 1924 году, к канадцам в НХЛ присоединилась и первая американская команда из Бостона.

В Европу хоккей привезли канадские студенты уже в начале XX века. Несмотря на то, что товарищеские встречи между хоккеистами Канады и хоккеистами европейских стран (Англия, Германия,

Бельгия, Швейцария) заканчивался, как правило, с «сухим» счетом (в большинстве случаев даже с двухзначным) интерес к хоккею рос. В 1906 году представителями Франции, Бельгии, Чехии и Швейцарии была организована Международная лига хоккея. В 1910 году был разыгран первый чемпионат Старого Света. Участвовали в нём сборные Великобритании (она стала победительницей), Германии, Бельгии и Швейцарии. Первый же чемпионат мира, который свел в официальном соревновании сильнейшие сборные Старого и Нового Света, был проведен в Антверпене (Бельгия) в 1920 году во время VII летних Олимпийских игр. Победителями его, естественно, стали канадцы. А в 1924 году на Олимпийском турнире в Шампони (Франция), признанном позднее вторым чемпионатом мира, преимущество канадцев выглядело еще более подавляющим, чем четыре года назад. К 1954 году, когда в мировом первенстве дебютировала сборная СССР, канадцы, доминирующие в мировом хоккее, имели на своем счету уже пятнадцать высших титулов (из двадцати возможных). Дважды чемпионами мира становились чехословацкие хоккеисты и по разу - сборные Великобритании, США и Швеции. Такой была расстановка сил в мировом хоккее к 1954 году.

3. Хоккей в России

А теперь, пройдемся не спеша по вехам нашей хоккейной истории. Что касается зарождения хоккея с шайбой в нашей стране, то здесь мы можем опираться на более надежные и точные сведения :

Русские люди испокон веков любили кататься на коньках. Как только мороз сковывал лед, затевали удалые игры, спорили, кто быстрее, сильнее, смелее ...

Народные игры с палкой и деревянным шаром были популярны ещё в Древней Руси. Особенно любима была игра в кубарь. Деревянный шар (кубарь) игроки гоняли полками по льду. Кубарь

нужно было загнать за черту на середину застывшего озера или, если играли с водящими, попасть в круг, который чертил для себя каждый участник игры.

Со временем шар заменили чугунной пулькой. Это изобретение было сделано из предосторожности. Кубарь при ударах взвивался вверх и наносил игрокам травмы (защитного снаряжения тогда, естественно, не выпускали). Пулька же всегда скользила только по льду. В разных районах эта игра носила различные названия: юла, котёл, клюшки, клюшковое ...

Когда стали появляться коньки (их поначалу мастерили из дерева, кости, меди), игры ещё больше стали похожи на современный хоккей. В девяностых годах прошлого века члены кружка «Петербургские любители спорта» создали и оформили правила игры в хоккей, а в 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. И пошел хоккей в путешествие по стране: Москва, Тверь, Владивосток, Архангельск, Новгород, Павловский Посад, Харьков, Саратов ...

Отечественный хоккей с шайбой берет свое начало в феврале 1932 года, когда немецкая команда «Фихте» прибыла в СССР для совместных тренировок и товарищеских матчей с московскими спортсменами. Команда ЦДКА, сформированная на базе игроков хоккея с мячом, провела первую в нашей стране международную встречу. К удивлению многих они выиграли этот матч со счетом 3:0. Затем немецких спортсменов обыграла и сборная Москвы. Уже тогда стало ясно, что наши спортсмены могут быстро овладевать сложной техникой игры в хоккей с шайбой, так как уровень их специальной подготовки, полученной в русском хоккее, и скорость передвижения на коньках были достаточно высоки.

Но настоящее признание хоккей получил в нашей стране только после Великой Отечественной Войны, когда были изданы правила игры и проведены первые сборы для тренеров и судей, изготовлен

необходимый инвентарь и составлен календарь розыгрыша первенства СССР по хоккею.

В декабре 1946 года стартовал первый чемпионат. В нем участвовало 12 команд, а чемпионом стала команда «Динамо» (Москва). В 1951 году был учрежден кубок СССР по хоккею, в розыгрыше которого приняли 22 команды. Первым обладателем этого трофея стала команды «Крылья Советов», победившая в финале команду ВВС со счетом 4:3.

Популярность хоккея стала быстро расти. В 1952 году Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), и наши хоккеисты получили возможность участвовать в официальных международных турнирах.

В 1954 году советские хоккеисты впервые приняли участие в чемпионате мира и Европы, который проходил в столице Швеции – Стокгольме. Выиграв последнюю решающую встречу у команды Канады 7:2, наши хоккеисты стали в год дебюта чемпионами мира и Европы.

В 1956 году СССР первый раз принял участие в Олимпийских играх и победив сборную Канады со счетом 2:0 стали чемпионом Олимпийских игр.

В дальнейшем советские (а затем российские) хоккеисты 23 раза становились чемпионами мира, 25 раз чемпионами Европы и 8 раз выигрывали звание олимпийских чемпионов.

С 1972 года проводились серии матчей с канадскими профессионалами. Советские хоккеисты выигрывали в Канаде Кубок вызова и Кубок Канады.

В историю мирового хоккея навсегда вошли имена выдающихся советских хоккеистов: вратарей Виктора Коноваленко и Владислава Третьяка; защитников Николая Сологубова, Александра Рагулина, Виктора Кузькина, Валерия Васильева и Вячеслава Фетисова; нападающих Всеволода Боброва, Константина Локтева, Александра

Альметова, Вениамина Александрова, Вячеслава Старшинова, Бориса Майорова, Анатолия Фирсова, Александра Якушева, Александр Мальцев, Борис Михайлов, Владимир Петров, Валерия Харламова, Сергея Макарова, Игоря Ларионова и Владимира Крутова.

Из ныне играющих можно выделить Павла Буре, Сергея Федорова, Александра Могильного, Алексея Яшина, Валерия Каменского Сергея Зубова, Алексея Жамнова, Алексея Ковалева, Сергея Гончара.

4. Что такое хоккей

Хоккей – командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота от поражения.

Хоккей проводится на ледяной площадке размером 61х30 м, прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 м. Вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 см. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 18 м от ее краев выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты – та, где ворота своей команды, зона нападения – с воротами противника. Между синими линиями – средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета. Ворота небольшие; высота – 122 см, ширина – 183 см. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 см и сзади имеют металлическую сетку.

Игра продолжается 60 мин. “чистого времени” (3 периода по 20 мин. с перерывами по 10 мин. между периодами). Высокий темп

современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40 - 45 секунд. Но замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитник, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу. Обычно команда имеет в своем составе четыре пары защитников и четыре тройки нападающих, или, другими словами, четыре смены, пятерки. Международная федерация хоккея с шайбой разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде.

А) Защитник

Защитник должен уметь многое. Он непринужденно и быстро бежит спиной вперед, выполняет крутые повороты, быстро меняет направление бега, он очень устойчив на коньках.

В защитниках высоко ценится умение внезапно разрушать атаки соперника и быстро создавать острые контратаки своей команды. Это умение нельзя приобрести, если не освоить такие приемы игры, как отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, передача шайбы партнеру из любых положений и особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося впереди товарища.

Тренеры не случайно подчеркивают роль точных передач из любых положений.

Защитник – слуга атаки, свои действия он целиком подчиняет действиям нападающих.

Защитнику нужно владеть сильными и прицельными завершающими бросками по шайбе. Защитник в зоне соперника в

меньшей степени, чем его партнеры-нападающие, может позволить себе водить шайбу.

Хорошие защитники стремятся участвовать в атаке чужих ворот. Особенно активно действуют они, когда команда имеет численное превосходство. Располагаются игроки обороны на рубеже зоны соперника и выбирают такую позицию, чтобы можно было получить шайбу и сильно бросить ее по воротам или точно передать партнерам. Если у защитника есть равный выбор: обвести игрока соперника или выполнить передачу, то он, не задумываясь, обязан отпасовать шайбу партнеру.

Хоккейный защитник уже давно перестал быть только разрушителем. Ныне он и созидатель, полноправный партнер нападающих, который поражает цель не хуже, а иногда и лучше самых искусных форвардов. Хороший защитник – это то, кто умеет предвидеть на несколько ходов развитие и возможное продолжение атаки и вовремя успевать на наиболее опасный участок обороны.

Девиз защитника – безопасность ворот прежде всего. Он должен быть готовым в трудную минуту принять шайбу на себя, преградить ее полет своим телом. Для этого нужны бесстрашие, самоотверженность и презрение к опасности, ведь скорость летящей шайбы иногда превышает 150 км/ч.

Б) Крайний нападающий.

В крайних нападающих больше всего ценятся «взрывные» действия. Здесь имеются в виду и стартовая скорость, и внезапность, и неожиданный для соперника рывок, и быстрота реакции. Крайний нападающий, которому чаще, чем другим игрокам, приходится в одиночку пробиваться к воротам, постоянно встречает открытый вызов к силовому столкновению. Поэтому он должен быть сильным физически и вместе с тем очень ловким. Не всегда разумно идти в

лобовую атаку. Иногда лучше схитрить, применить обманное движение. А крайний нападающий должен обладать всеми видами технических приемов.

Если нападающие потеряли шайбу, они стараются немедленно отобрать ее, вступая в единоборство с соперником. Когда же это не удается сделать, нужно быстро возвратиться назад и принять участие в обороне.

Крайние нападающие должны стремиться согласованно играть со всеми партнерами особенно с центральным нападающим. Постоянно искать свободное место для получения шайбы. Уметь хорошо играть у борта и выходить победителем в единоборствах с соперником.

Задача крайних нападающих – забивать голы. Но гол в хоккее – это не только меткий бросок. Чтобы получить возможность метнуть шайбу по цели, надо много и долго кружить, хитрить, обводить, маневрировать, передавать шайбу партнерам и принимать от них в ответ, мчась на большой скорости. Крайним нападающим приходится пробегать за матч по несколько километров, а лучшим до 10 км.

В) Центральный нападающий

Ему принадлежит бесспорно, главная роль в современном хоккее. На это место ставят обычно самого талантливое хоккеиста, разбирающегося во всех сложных ситуациях игры. Центральный нападающий очень часто попадает в трудное положение – ведь он играет на самом опасном для соперника участке поля, именно он находится чаще всего а острие атаки, и потому успех действий центрфорварда определяется в первую очередь его тактическим мышлением и индивидуальным техническим мастерством. Он должен обладать лучшими качествами нападающих и защитников, и притом иметь ярко выраженные склонности к коллективной игре.

Команда идет в атаку – центрфорвард ее организатор и помощник своим партнерам. Команда обороняется – он вместе с защитниками сдерживает натиск соперника. Если центральный нападающий слабо играет в атаке или в обороне, Это сразу же сказывается на игре всей пятерки хоккеистов.

Физическая подготовленность у центрального нападающего должна быть выше чем у других игроков. Центральный нападающий действует на всем поле. Он организует атаку и участвует в защите – это зависит от конкретной ситуации, складывающейся на льду.

Но его основная позиция – перед воротами противника, на «пяточке», откуда удобнее всего забивать шайбу. Право занять этот «пяточок» на какое-то мгновение приходится добывать непрерывной борьбой на всем поле. Центральный нападающий главный и в обороне, потому что ему приходится держать самого опасного, такого же, как и он сам центрального нападающего противника.

Г) Вратарь.

Особая роль у вратаря. Говорят, что надежный вратарь – это половина победы. Если он играет плохо, никакая защита не избавит команду от разгрома. У вратаря тяжелее и прочнее защитная амуниция, у него широкая клюшка, и стоит он на низких коньках с широкими полозьями. Клюшка в одной руке, а на другой особая перчатка для ловли шайбы.

Хороший вратарь – игрок с крепкими нервами, волевой и невозмутимый. Ни мгновения расслабленности не может он себе позволить. Защитники и нападающие играют в среднем 15 – 20 минут, а вратарь все 60. И каждая таит угрозу «взятия» ворот. Приведем такой пример. 75 бросков в одном матче парировал вратарь сборной США на чемпионате мира 1977 года в Вене

(Австрия). Еще ни на одного вратаря не падали такие нагрузки на чемпионатах мира. Такой вратарь не может не заслуживать уважения. Его будут любить в команде и оберегать от неприятностей.

Д) Судья

За ходом хоккейного матча наблюдает целая бригада судей. Трое из них на льду – они у всех на виду. Остальные – а их пятеро – обычно остаются незамеченными. За каждым воротами – по судье. Они наблюдают, пересекла ли шайба линию ворот, и, как только это случается нажимают кнопку, и тогда над воротами загорается красная лампочка. Двое следят за секундомерами. Один считает время матча. Оно складывается из трех периодов по 20 «чистых» минут. Как только судья на поле останавливает игру свистком, так и судья останавливает часы. Шайба брошена – часы пущены. Другой следит за штрафным временем, которое проводит на скамье провинившийся игрок. И наконец, восьмой судья ведет протокол матча.

5. Правила игры

Не искушенным в игре людям кажется, что в хоккее все дозволено. Вовсе нет. Разрешено толкать противника, владеющего шайбой, грудью, плечом или бедром. Нельзя делать ему навстречу более двух шагов и толкать на борт. Запрещается выставлять вперед клюшку, колено или коньки, толкать противника руками. Играть корпусом можно только против хоккеиста, владеющего шайбой, а его партнерам можно преграждать путь, и не больше. Хоккеисту нельзя играть сломанной клюшкой, ложиться умышленно на шайбу, действовать клюшкой ниже уровня плеч, бить ею по конькам, бросать клюшку, чтобы помешать противнику.

Нарушения правил во время игры наказываются следующими видами штрафов:

- 1) Малые штрафы
- 2) Большие штрафы
- 3) Штрафы за недисциплинированное поведение
- 4) Штрафы за недисциплинированное поведение с удалением до конца игры
- 5) Штрафной бросок
- 6) Штрафы с удалением до конца игры

Самый распространённый в хоккее штраф - удаление с поля на 2 минуты чистого времени. За нарушение, определяемое малым штрафом, любой игрок, кроме вратаря, должен быть удален со льда на 2 минуты чистого времени игры, в течение, которого замена оштрафованного хоккеиста не разрешается.

Малый штраф назначается:

1. За задержку противника клюшкой. Подножка клюшкой, коньком.
2. За выбивание клюшки из рук противника.
3. За опасную игру клюшкой, поднятой выше плеча.
4. За игру сломанной клюшкой.
5. Прижимание шайбы к борту или к основанию ворот, когда на игрока не нападает противник.

Следующие нарушения правил ведения силовой борьбы также наказываются 2-минутным удалением с площадки :

1. Толчок противника, не владеющего шайбой.
2. Толчок на борт.
3. Толчок руками (локтем).
4. Умышленное падение под противника с целью сбить его.
5. Задержка противника руками.

Если же команда добивается успеха в взятии ворот в то время, когда команда-соперник находится в меньшинстве на одного или более оштрафованных игроков, то хоккеист, оштрафованный первым возвращается на лед (он продолжает оставаться на скамье оштрафованных, если получает двойной малый штраф, в этом случае его первый штраф заканчивается).

Очень редко, однако случаются в играх такие ситуации, когда судья вынужден назначить большой штраф и удалить хоккеиста с поля на 5 минут чистого времени без права замены. 5-минутный штраф хоккеист отбывает полностью (даже если его команда пропустила гол) за следующие нарушения правил :

1. Повреждение, нанесённое противнику клюшкой, поднятой выше плеча.
2. Задержка клюшки соперника с опасностью нанести ему повреждение.
3. Бросок клюшки или шайбы в игрока.
4. Толчок противника на борт с опасностью нанести ему повреждение.
5. Толчок вратаря в площади ворот.

Штрафы за недисциплинированное повеление для всех игроков, включая вратаря, влекут за собой удаление из игры на 10 минут чистого времени. Что же такое «недисциплинированное поведение». В своде хоккейных правил сказано, что игрок наказывается за недисциплинированное поведение, если он оскорбляет любое лицо – соперника, судью, партнера, если он спорит с судьями или проявляет неуважение к решениям главного судьи, умышленно выбивает или отбрасывает шайбу за пределы досягаемости главного судьи или бьет клюшкой по борту, чтобы выразить свое недовольство.

Судья может удалить игрока до конца игры за следующие нарушения:

1. Умышленно грубая игра в любой зоне (замена другим игроком через 5 минут).

2. Умышленно грубая игра, в результате которой противник получил повреждение (замена другим игроком через 10 минут).

Одновременно больше двух игроков из одной команды судьи не удаляют. Третьего нарушителя заменяет на поле кто-либо из партнёров. Время штрафа исчисляется с момента выхода на лёд одного из двух удалённых.

Штрафной бросок – это своеобразный хоккейный пенальти. Как и в футболе, в нем участвуют только два игрока – вратарь и хоккеист, который будет выполнять штрафной бросок.

При любом нарушении правил, за которое полагается штрафной бросок шайба помещается на центральную точку поля, и хоккеист, назначаемый капитаном команды, по сигналу главного судьи ведет шайбу и пытается забить гол. Спортсмен, выполняющий штрафной бросок не может останавливаться перед вратарем, чтобы лучше прицелиться.

Сам вратарь должен находиться в площади ворот до тех пор, пока шайба пройдет синюю линию, а затем

Положение “вне игры” фиксируется в случае :

1. Если игрок атакующей команды вошёл в зону соперника раньше, чем там очутилась шайба.

2. Если игрок принял шайбу за центральной линией, проброшенную его партнёром из своей зоны защиты.

3. Если шайба проброшена со своей половины поля за линию ворот противника.

Но вообще правила постоянно изменяются и писать их полностью просто не имеет смысла.

6. Техника игры

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях.

Игра в хоккей отличается большим разнообразием используемых приемов. Технические приемы, используемые в хоккее, можно условно разделить на несколько групп; передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, финты, отбор шайбы (силовая борьба, отбор клюшкой).

А) Передвижение на коньках

Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем просто способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как ставить их на лед. Мысль хоккеиста должна быть сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки.

Все перемещения хоккеиста производятся в положении посадки (стойки). Под посадкой (стойкой) хоккеиста понимается такое положение тела во время игры, при котором туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, клюшка находится на льду или в положении хвата двумя руками. Различают высокую и низкую посадки. Применение той или иной зависит от игровой ситуации, в которой игрок находится в данный момент.

Бег на коньках имеет следующие разновидности; бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой (скрестным шагом, переступанием), бег с поворотами, спиной вперед, старт с места, торможение.

Б) Владение клюшкой и шайбой

Катание на коньках является основой основ хоккея, но умение владеть шайбой – второй по важности компонент хоккейного мастерства. Трибуны следят именно за тем игроком, который владеет шайбой. Сочетание умения владеть коньками с умением владеть шайбой – как раз один из тех факторов, которые делают хоккей поистине бесподобной игрой, преуспеть в которой может только большой мастер. Хоккеист должен быть способен быстро и непринужденно передвигаться на коньках, чувствовать шайбу на клюшке, следить за готовым вступить с ним в единоборство игроком соперника, приближающимся к нему на скорости близкой к 60 км/ч. От умения хоккеиста правильно держать клюшку и в совершенстве владеть ею во многом зависит легкость и экономичность всех его действий.

Часто, владея шайбой, хоккеист не имеет возможности передать ее партнеру и должен сам манипулировать ею, удерживая на клюшке и пытаясь пройти мимо обороняющихся. Обычно шайбу ведут серединой крюка. Различают следующие способы ведения шайбы: плавное ведение, ведение способом «рубка», ведение шайбы сбоку и

ведение шайбы клюшкой и коньком. Ведение может быть по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости/

Броски – это атакующие действия отдельного игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника. Игрок, бросающий по воротам, должен точно оценить игровую ситуацию, причем одновременно видеть положение вратаря и неприкрытые места в воротах. Это позволяет ему правильно и вовремя решить как и куда нужно бросать.

Броски шайбой могут выполняться по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной шайбой и т.д.

В) Финты и остановки шайбы

Финты применяются в нападении и в защите с целью обыграть соперника путем обманных действий. Финты можно выполнять с шайбой и без шайбы, стоя на месте и в движении. Финты могут быть ногами, клюшкой, туловищем, кивком головы. Они могут сочетаться – клюшкой и туловищем, туловищем и клюшкой, кивком головы и движением туловища и т.д.

Повороты плечами, перенос веса тела, движение головой и финты клюшкой составляют те компоненты техники обманных движений, которые являются проявлением хоккейной смекалки.

Среди технических приемов игры важное место занимает *остановка шайбы*. Действуя коллективно, используя разнообразные передачи, овладевая шайбой в единоборстве или перехватывая шайбу посланную соперником, хоккеист в процессе игры вынужден очень часто ее останавливать. Важно не только хорошо останавливать шайбу, но и затрачивать минимальное количество времени на исполнение приема

Только четкость и быстрота исполнения позволяют хоккеисту далее осуществить свой тактический замысел; бросить шайбу по воротам, сделать передачу или воспользоваться обводкой. Шайбу можно останавливать клюшкой, коньком, ногой, рукой и туловищем.

Хоккеист должен в совершенстве овладеть всеми приемами остановки летящей или скользящей по льду шайбы, стоя на месте или находясь в движении.

Г) Приемы силовой борьбы и отбор шайбы

Эти приемы применяются против игрока, владеющего шайбой, с целью овладения ею. Существуют два наиболее распространенных приема силовой игры туловищем: толчок соперника плечом и

толчок бедром Первый применяется в тех случаях, когда защищающийся откатывается в свою зону спиной вперед или двигается рядом с соперником. Целясь плечом в грудь ведущего шайбу, игрок со всей мощью бросает массу своего тела на соперника, причем основная движущая сила создается за счет толчка отставленной назад ногой.

Прием соперника на бедро применяется, когда защитник на какое-то мгновение опоздал с толчком плечом и тем самым позволил ему начать обход.

Отбор шайбы – один из основных приемов защиты. Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов. Шайбу можно отобрать клюшкой, подбивая клюшку соперника снизу, сбоку или с помощью перехвата. Отобрать шайбу у соперника легче в тот момент, когда он ее принимает. Перехват чаще всего возможен, когда соперник неточно передал шайбу своему партнеру.

7. Физическая подготовка хоккеистов.

Как бы ни был искусен, техничен хоккеист, насколько бы свободно ни владел он приемами обводки, как бы точно и внезапно ни бросал шайбу в ворота, этих достоинств для победы все-таки мало. Успех спортсмена во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости. Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий, мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча. Также важны быстрота, ловкость и другие физические качества.

А) Сила

Сила – одно из наиболее важных атлетических качеств, необходимых хоккеисту. Сила нужна и при беге на коньках, и при бросках шайбы, и при силовой борьбе. Сила в значительной степени влияет на скорость движения и очень важна при развитии ловкости..

Б) Быстрота

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в возможно более короткий промежуток времени. Быстрота хоккеиста зависит от его реакции, скорости движений и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, этой созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от быстроты спортсмена, но и от степени развития других его качеств: силы, гибкости, технической оснащенности. Поэтому развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Точно так же быстрота движений хоккеиста повышается, если совершенствуется его техническое мастерство.

В) Выносливость

В хоккее выносливость – это сохранение в игре высокого темпа от начала до конца смены, от начала до конца состязания, сезона. Хоккей – это игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна не только общая, но и скоростная выносливость.

Для развития общей выносливости используют кроссы, лыжный спорт, плавание, велоспорт, греблю, футбол, баскетбол. Скоростная, или специальная выносливость развивается в течение всего хоккейного сезона, в том числе во время самих состязаний.

Г) Ловкость.

Ловкость – сложное комплексное качество. Это, во-первых, способность быстро осваивать новые, непривычные движения и, во-вторых, умение быстро перестраиваться в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основным путем в развитии ловкости – овладение новыми, разнообразными двигательными навыками.

8. Детский и юношеский хоккей в России.

В 1964 году был создан Всесоюзный (а в 1992 преобразован во Всероссийский) детский спортивный клуб «Золотая шайба». Председателем совета клуба стал один из самых известных тренеров Анатолий Владимирович Тарасов. В состав Центрального штаба вошли заслуженные мастера спорта, чемпионы мира, Европы и олимпийских игр: Борис Майоров, Виктор Кузькин, Александр Рагулин, Константин Локтев, Владимир Юрзинов. Потом к ним присоединились Анатолий Фирсов, Вячеслав Старшинов, Владислав Третьяк и другие мастера хоккея.

8 декабря 1964 на первой странице газеты «Пионерская правда» было объявлено, о начале турнира по хоккею среди детских команд. Газета призывала ребят организовывать хоккейные команды, выучить упрощенные правила игры и проводить матчи с другими командами у себя в городе, селе, районе. Первый турнир на приз «Золотой шайбы» был проведен зимой 1964/65 годов. В нем приняло участие несколько около двух миллионов юных хоккеистов, десятки тысяч команд. Шестнадцать лучших команд вышли в финал, который проводился в Москве, в хоккейном дворце «Сокольники». Главный приз – хоккейные клюшки с автографами хоккеистов сборной СССР – олимпийских чемпионов 1964 года – получила команда «Шайба» Куйбышевского района г.Москвы. Турниры на приз «Золотой шайбы» проводятся и в наши дни, хотя и не в таких масштабах.

9. Список используемой литературы.

1. Спасский О.Д. «Хоккей». Москва, «Физкультура и спорт»
2. Тарасов А.В. «Детям о хоккее». Москва, «Советская Россия»
3. Майоров Б.А. «Хоккей для юношества». Москва, «Физкультура и спорт»
4. «Спортивные игры». Учебник для студентов педагогических институтов под редакцией В.Д. Ковалева. Москва, «Просвещение»



Имя автора (издателя)	Иванов Иван Иванович
Название документа	Учебник для студентов педагогических институтов
Год издания	1985
Место издания	Москва
Издательство	«Просвещение»
Серия	«Спортивные игры»
Тема	Физическое воспитание
Классификация	С 841.01
УДК	796.01
Библиотечный номер	12345



Информация о документе, включая название, автора, место и год издания, а также библиотечный номер и классификационные данные (УДК, С). Внизу страницы присутствует логотип и название организации «Просвещение».