

**ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ)**

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физической культуры

ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИСПОРТ)

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022

**ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИСПОРТ):** Методические указания к подготовке хоккеистов технического ВУЗа всех специальностей и направлений/ Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *С.А. Ильющенко, В.А. Куванов, Я.А. Куванов*. СПб, 2022. 43 с.

Приведены методические указания и комплексы физических упражнений и упражнения по тактической подготовке хоккеистов в помощь студентам для самостоятельных занятий и тренировок по хоккею в составе сборной команды.

Предназначены для студентов I-IV курсов с целью совершенствования спортивного мастерства, физической, тактической и специальной подготовки хоккеистов.

Научный редактор: зав. кафедрой физического воспитания Горного университета, Г.В. Руденко.

Рецензент д.п.н., профессор А.Г. Левицкий.

Содержание

Введение	5
1. Основные аспекты игры	7
1.1. Техника полевого игрока	7
2. Физическая подготовка хоккеистов	16
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	16
2.2. Упражнения физической подготовки	17
3. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов	19
3.1. Упражнения для повышения технического мастерства полевого игрока.	20
3.2. Техническая подготовка вратаря.	23
3.3. Упражнения для повышения технического мастерства вратаря.	33
14. Игровые комбинации	35
14.1. Игра в нападении	36
14.2. Игра в обороне	39
Заключение	43
Список использованной литературы	44

Введение

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой составляющей процесса обучения, реализуя цели по укреплению здоровья и улучшению физического развития обучающихся для гармоничного развития личности. Важное место в системе физического воспитания занимает хоккей, находящийся в числе самых популярных видов спорта. Хоккей – один из командных контактных видов спорта, играемый на льду на открытом или крытом катке. Цель игры двух команд – забить гол с использованием клюшки, чтобы забросить вулканизированную резиновую шайбу в сетку соперника.

В ходе игры задействовано большое количество систем организма- нервная, мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая, что активизирует силовые, скоростные и координационные качества человека, а также его выносливость и способность к своевременной адаптации. Хоккей способствует развитию социальных навыков: работы в команде, умению вырабатывать тактику, быстро ориентироваться в сложившихся условиях, целеустремленности, решительности и контролю эмоций. Подобный комплексный эффект позволяет всесторонне развить игрока.

Основные понятия

Технические навыки- основные умения и свойства, которые необходимы для игры в хоккей. Примерами в игре в нападении могут являться: катание, бросок, прием и передача шайбы, заслоны, обманные действия, приемы, владение клюшкой и шайбой, игра на вбрасывании. При игре в обороне – катание, блокирование бросков, отбор шайбы клюшкой, силовая борьба.

Стратегия – управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команды соперников.

Командная тактика – определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении.

Групповая тактика – действия двух и более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

Индивидуальная тактика – действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника. Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.

Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки.

Желаем успехов в изучении!

1. Основные аспекты игры

Во время игры со стороны одной команды допустимо присутствие на поле шести игроков, из которых пять полевых и один вратарь.

Позиции на площадке следующие:

- нападающие: левый, центральный, правый;
- защитники: левый, правый;
- вратарь.

На Рис. 1 представлена схема поля с расположением игроков, где позиции: 1 – вратарей, 2 – защитников, 3 – крайних нападающих, 4 – центральных нападающих.

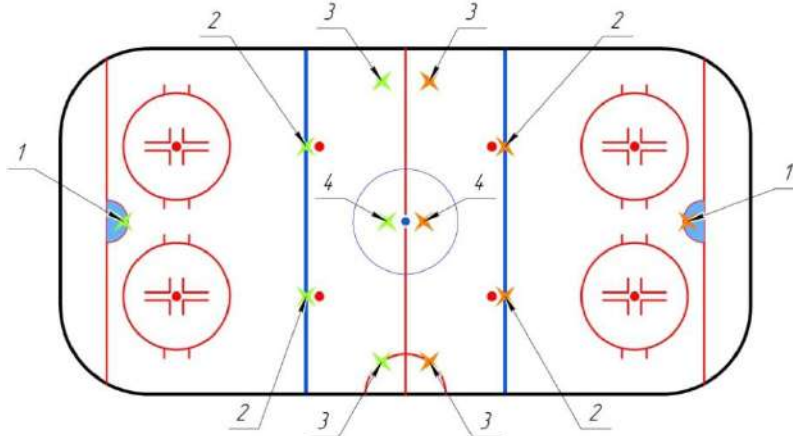


Рис. 1 Схема поля с позициями игроков

1.1. Техника полевого игрока ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОНЬКАХ

Бег, повороты, торможения и остановки

При беге на коньках ноги хоккеиста немного согнуты в коленях, такая стойка обеспечивает устойчивость игроку и позволяет выполнять энергичные толчки любой ногой. Тело необходимо немного наклонить вперед и держать его свободно настолько, чтобы дыхание игрока не было стеснено, а поле зрения не ограничено.

В беге коротким шагом при частых толчках, повторяемых поочередно разными ногами, происходит частая смена скользящей ноги, длительное скольжение на одном коньке отсутствует. При беге длинным, скользящим шагом отталкиваться необходимо не резко, полностью выпрямлять ногу в коленном суставе. По прямой чаще бегут короткими шагами, позволяющими быстро набирать скорость, а в случае необходимости легко прерывать движение или изменять направление. Бег происходит за счет энергичного выпрямления толчковой ноги, которая затем ставится на лед впереди скользящей ноги. Скользящая нога после вынесения вперед другой ноги, сделавшей толчок, оказывается позади и делает последующий толчок. Отталкиваясь несколько в сторону и больше вперед, необходимо закрепить голеностопный сустав, тело послать вперед и несколько в сторону скользящей ноги. Это способствует лучшему скольжению.

Помимо этого, игрок должен уверенно передвигаться на коньках спиной вперед, что позволяет, например, маневрировать в обороне, хорошо видеть действия противника и атаковать его. При данном виде бега так же, как и в предыдущем случае, ноги хоккеиста должны быть полусогнуты, а туловище наклонено вперед. Все это делает игрока максимально возможно устойчивым. Чтобы двигаться по прямой, игрок поочередно отталкивается внутренней стороной лезвия то правого, то левого конька. Толчок направлен в сторону и назад, это позволяет игроку увеличивать скорость. Толчок выполняется за счет энергичного неполного выпрямления ноги в коленном суставе, при этом одновременно с толчком тяжесть тела переносится на другую ногу, которая будет выполнять следующий толчок.

Виды поворотов:

1. Переступанием;
2. Не отрывая коньков ото льда;
3. Толчком одной ноги;
4. Прыжком с приземлением на две ноги или одну;
5. Скрестными шагами.

Повороты по большой дуге влево и вправо эффективно выполняются скрестными шагами. При повороте влево хоккеист

наклоняет туловище в сторону поворота, перенося общий центр масс тела на левую ногу, согнутую в коленном и голеностопном суставах, а плечи разворачивает в сторону поворота. Он осуществляет отталкивающее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги, одновременно перенося по дуге правую ногу и плавно ставя ее на лед внутренним ребром лезвия конька. После этого левой ногой осуществляется свободный мах и она подтягивается, а правой производится отталкивание внутренним ребром конька в сторону поворота до полного выпрямления ноги в коленном суставе. Полный цикл состоит из отталкивающих движений левой и правой ногой. Таким же образом выполняется поворот вправо.

Для поворота на 180° переступанием вправо следует наклонить тело вправо, перенося общий центр масс на правую ногу, плечи развернуть. Также вправо выполняется энергичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступанием левой ногой, которая выполняет вращательное маховое движение в направлении поворота. После постановки левой ноги на лед общий центр масс переносится на нее, она несколько сгибается в коленном суставе и начинает последующее движение. Выполнения поворота на двух ногах, не отрывая коньков ото льда во многом схожи с поворотом переступанием.

Для успешного освоения техничной части игры в хоккей также очень важно уметь быстро разгоняться и останавливаться. При умении правильно отталкиваться и катиться, можно развить высокую скорость, при этом скорость ног не имеет значения. Для разгона игроки часто применяют боковые ускорения, которые заключаются в передвижении по диагонали, выполняющемся с опорой на внутреннюю или внешнюю ногу.

Виды торможения в хоккее:

1. Торможение плугом. Самый простой вариант торможения, он заключается в особом движении ногами: носки коньков, направляются друг на друга, а пятки расходятся в стороны. Вес тела переносится на переднюю часть лезвий, и за счёт того, что лезвия находятся под углом относительно движения игрока, они начинают идти юзом и получается полная остановка.

2. Торможение полуплугом. Суть аналогична торможению плугом, однако при данном виде торможения хоккеист должен развернуть в сторону один конек, второй конек смотрит вперед.

3. Классическое торможение двумя коньками. Для его выполнения вес тела переносят на скользящую ногу, другая нога выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Далее весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту же сторону, и оба конька тормозят.

4. Торможение на одном коньке на внешнем ребре лезвия. Данный вид схож с классическим торможением двумя коньками, но с одной оговоркой – на льду остаётся только нога, являющаяся первой по ходу торможения. Является распространенным типом особенно в момент борьбы.

5. Торможение на одном коньке внешней стороной лезвия (внутренним ребром). Суть заключается в торможении в правую сторону, но на левой ноге и на внешнем ребре. Поскольку вариант такого торможения недостаточно резкий, а положение хоккеиста в момент выполнения – не самое устойчивое, им пользуются редко.

6. Торможение спиной вперед. При движении спиной вперёд, игрок направляет пятки друг на друга, носки разводит в стороны и останавливается. Тормозить можно и на каждой ноге по отдельности. Данный тип торможения используется преимущественно защитниками.

1.2. Владение клюшкой и шайбой.

Способы хвата клюшки:

1. Основной хват. Ведущей рукой за конец рукояти клюшки хватом сверху (однако стоит контролировать, чтобы он не упирался в ладонь), другой рукой – хватом снизу на расстоянии 1/3 длины клюшки.

2. Широкий хват (часто используется для выполнения ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании). Руки держат клюшку хватом в 40 см от крюка.

3. Узкий хват (применяется при приеме и ведении шайбы). Заключается в небольшом расстоянии между кистями рук, держащими клюшку.

4. Однонаправленный хват (используется при вбрасывании шайбы). Кисти рук сонаправлены, хват сверху.

5. В одной руке.

Броски, ведение и обводка, передача, остановка и прием.

Бросок в хоккее – попытка игрока забросить шайбу в ворота, когда он непосредственно ударяет по шайбе клюшкой или совершает «щелчок», после которого клюшка по инерции ударяет по шайбе. Важно отметить, что для каждой игровой ситуации применимы определенные варианты бросков.

Броски в хоккее бывают следующие:

1. Классический кистевой бросок. Бросок, при котором игрок разгоняет шайбу заметающим движением, далее с помощью кистей задаёт направление полёта и высоту шайбы.

2. Щелчок. Хоккеист поднимает клюшку над льдом, делая замах, ударяет в лёд с применением силы рук и собственного веса, и только потом крюк касается шайбы. Далее кистями задается направление и высота. Сила рук и вес применяются для того, чтобы прогнуть клюшку по время щелчка (придает дополнительную силу полету шайбы). Как правило, этот бросок используют защитники, поскольку расстояние от синей линии до ворот достаточно большое, и нужно сделать сильный бросок.

3. Кистевой бросок (отсутствуют стадии разгона шайбы или замаха клюшки). Сила броска достигается только за счет силы рук.

4. Бросок с подщелкиванием. Замах тоже отсутствует, однако перед тем, как сделать движение кистями, хоккеист резко прогибает клюшку. В этом случае на шайбу действует дополнительная сила со стороны клюшки, следовательно, данный бросок будет сильнее кистевого.

5. Бросок с неудобной руки. Бросок со стороны крюка, которая выгнута от шайбы (при условии, что шайба находится с неудобной стороны крюка). Может быть как кистевым, так и с отводом назад.

Обводка – это совокупность движений, которая позволяет обыграть противника в конкретном игровом эпизоде.

Можно различить несколько видов обводки в хоккее:

1. Короткая, характеризующаяся малым промежутком времени или ограниченным сектором площадки для прохождения соперника. Игроки используют финты и обманные движения, которые дают возможность вырваться на оперативное пространство.

2. Длинная обводка. Выполняется на скорости, может быть ориентирована на несколько соперников. Часто этим приемом пользуются нападающие.

3. Силовая обводка отличается акцентом на борьбу в рамках правил игры. Например, можно использовать корпус для укрытия шайбы, не давая сопернику завладеть снарядом.

Ведение шайбы – один из наиболее часто используемых приемов. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

В игровой деятельности применяются различные способы ведения:

- с переносом крюка клюшки через шайбу;
- не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- толканием шайбы клюшкой и ведение шайбы коньками.

Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение.

Широкое (плавное) ведение применяется, когда у игрока есть свободное пространство, хоккеист мягкими движениями крюком клюшки перемещает шайбу в левую и правую сторону. Послав шайбу дозированным движением в сторону, хоккеист быстро переносит крюк клюшки через шайбу и, мягко приняв ее с другой стороны, выполняет обратное движение.

Ведение выполняется хоккеистом, находящимся в основной посадке, позволяющей ему свободно передвигаться по площадке и зрительно контролировать шайбу и окружающую обстановку.

Характерной особенностью широкого ведения является синхронная работа рук и ног, т.е. одному толчковому движению ноги соответствует одно перемещение шайбы в направлении кпереди скользящей ноге.

Короткое «взрывное» ведение шайбы как разновидность ведения с переносом крюка клюшки через шайбу используется преимущественно при сближении с противником с целью обводки. Характерной особенностью этого ведения является асинхронность и аритмичность движений рук и ног хоккеиста. Перемещение шайбы влево и вправо осуществляется резкими и быстрыми толчками с укороченной амплитудой движения. Для устойчивости туловище наклонено несколько больше вперед. Хват клюшки шире, чем в плавном ведении.

Ведение не отрывая крюк клюшки от шайбы выполняется держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку - сзади. Первый вариант используется относительно редко, так как для его выполнения надо иметь свободное от соперников пространство. Этот способ ведения чаще используется при удержании хоккеистом клюшки с шайбой сбоку сзади одной или двумя руками, благодаря чему хоккеист закрывает шайбу туловищем и не дает возможности противнику овладеть ею.

Ведение шайбы толчками заключается в периодических толчках и перемещении шайбы вперед на небольшое расстояние, в направлении продвижения хоккеиста. Выполнив мягкий толчок, хоккеист свободно бежит за шайбой, используя инерцию маховых движений руками с клюшкой. Догнав шайбу, он выполняет очередной толчок шайбы плавным движением на небольшое расстояние, соизмеримое со скоростью передвижения хоккеиста и расположением игроков противника. В современном хоккее свободного времени и пространства становится меньше. Поэтому подобные технические приемы, требующие свободного пространства, применяют редко. Однако исключать этот технический прием из арсенала хоккеиста нецелесообразно, хотя бы потому, что он ценен как подготовительное упражнение к совершенствованию пространственно-временных дифференцировок, лежащих в основе эффективного выполнения передач.

Ведение шайбы коньком применяется в случае отсутствия или затруднения возможности сыграть клюшкой (прижата, выбита, сломана) или если шайба внезапно оказалась в ногах. При ведении коньками общий центр масс переносится на скользящую ногу, а толчок шайбы выполняется внутренней стороной лезвия, слегка приподнятой надо льдом и развернутой стопой ноги.

Обводка – это совокупность движений, которая позволяет обыграть противника в конкретном игровом эпизоде.

Можно различить несколько видов обводки в хоккее:

1. Короткая, характеризующаяся малым промежутком времени или ограниченным сектором площадки для прохождения соперника. Игроки используют финты и обманные движения, которые дают возможность вырваться на оперативное пространство.

2. Длинная обводка. Выполняется на скорости, может быть ориентирована на несколько соперников. Часто этим приемом пользуются нападающие.

3. Силовая обводка отличается акцентом на борьбу в рамках правил игры. Например, можно использовать корпус для укрытия шайбы, не давая сопернику завладеть снарядом.

Передача шайбы по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые дифференцировки. Передача может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском.

Только последние два способа специфичны по технике выполнения и не относятся к броскам. Передача оставлением обычно производится скрытно партнеру, следующему сзади. При этом шайба оставляется на месте по ходу ведения. Технически осуществляется как элемент ведения с переносом крюка клюшки через шайбу. Передача подпуском выполняется также скрытно в процессе ведения большей частью под клюшку или между ног противника. Осуществляется плавным толкающим движением рук вперед и в сторону, как бы выполняющих очередной элемент ведения. Её эффективность особенно зависит от точности пространственных, силовых и временных дифференцировок.

Используются следующие виды прием и остановки шайбы: клюшкой (крюком, рукояткой), рукой, ногой, коньком, туловищем.

Когда останавливается шайба, переданная партнером в каком-либо игровом эпизоде, остановку шайбы целесообразно называть приемом. Обычно при приеме шайбы отсутствует полная ее остановка (в прямом смысле этого слова), а после гашения скорости движения шайбы быстро следует выполнение какого-либо технико-тактического приема (ведение, передача, бросок по воротам). Таким образом, в приеме шайбы органически взаимосвязаны две ее составляющие: остановка шайбы и ее обработка для последующих действий. Термин остановка более целесообразно использовать в случае, когда остается шайба, брошенная противником. Принципиальных различий между этими техническими приемами нет.

При выполнении приема или остановки шайбы крюком клюшки, скользящей по льду с умеренной скоростью, в момент касания шайбы середины крюка следует сделать мягкое уступающее движение клюшкой в сторону движения шайбы, несколько накрывая ее крюком. Вследствие уравнивания скорости уступающего движения крюка клюшки и скорости скольжения шайбы осуществляются гашение последней и легкая остановка шайбы. При скольжении шайбы с большой скоростью, когда уступающее движение клюшкой неэффективно, остановка шайбы производится стопорящим движением клюшки. Для этого в момент касания шайбы крюка нужно сильно напрячь мышцы плечевого пояса и особенно кистей рук, как бы придавливая крюк, слегка накрывающий шайбу, ко льду. И упругая эластичная биомеханическая система (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк), проявляя амортизирующее действие, гасит скорость скользящей шайбы. На этом принципе осуществляют различные приемы и остановки шайбы в движении крюком и рукояткой, держа клюшку одной или двумя руками спереди, сбоку и сзади. Иногда в ходе игрового эпизода целесообразно останавливать шайбу коньками, для чего надо развернуть стопу носком наружу,

перпендикулярно направлению движения шайбы, и принимать ее на внутреннюю плоскость конька уступающим движением.

Шайбу, летящую надо льдом, надежнее всего останавливать рукой, принимая ее на внутреннюю часть кисти. При остановке рукой шайбы, летящей с большой скоростью, следует применять уступающее движение. Остановку шайбы туловищем используют при выполнении преимущественно оборонительных функций, когда приходится принимать шайбу, преграждая ей путь к своим воротам. В этом случае хоккеист выкатывается навстречу игроку, бросающему шайбу и в зависимости от ситуации в момент броска принимает положение (основная стойка, стойка на одном колене, на двух, лежа на льду), обеспечивающее надежную остановку шайбы.

2. Физическая подготовка хоккеистов

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие человека и позволяет повысить эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Главная задача ОФП – это повышение общей выносливости организма ко всем нагрузкам. Для повышения уровня максимального потребления кислорода, имеющего большое значение в достижении высоких спортивных результатов, наиболее эффективны различные упражнения в беге с использованием равномерного и интервального методов. Интервальный бег предполагает чередование быстрого и медленного бега или шага для восстановления пульса. Чередование может происходить как на дистанцию (500 метров быстрого бега, следующие 500 метров – быстрый шаг или бег трусцой), или же на время (2 минуты быстрого бега, 2 минуты быстрого шага), что позволяет имитировать быструю смену нагрузки. Равномерный метод представляет собой плавную распределенную по времени нагрузку, где темп бега один на весь промежуток времени (применимо в качестве разминки).

Для развития силовых качеств, повышения силы основных мышечных групп спортсмена более полезны упражнения, относящиеся к общей физической подготовке (упражнения со

штангой, набивными мячами, с партнером, на тренажерах и др). Общая физическая подготовка включает большой арсенал различных средств, в числе которых можно выделить упражнения на снарядах и со снарядами, с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения типа зарядки, а также упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, гребли, плавания.

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения со снарядами;
- Упражнения на снарядах;
- Общеразвивающие упражнения типа зарядки;
- Упражнения из других видов спорта.

Специально- подготовительные упражнения

- Имитационные упражнения, в том числе прыжковые, беговые;
- Упражнения на специальных тренажерах;
- Модернизированные спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), проводимые с учетом хоккейной специализации.
- Игровые упражнения (3х0,3х1,3х2,3х3,2х3,5х0, и др.);
- Двусторонние упражнения.

2.2. Упражнения физической подготовки

Ниже представлены примеры некоторых упражнений для улучшения физической подготовки.

Упражнения для развития двигательной реакции:

1. Старты с места из различных исходных положений: лицом вперед или спиной вперед стоя, сидя, лежа. Упражнения выполняются как по звуковому, так и по зрительному сигналу.

2. Старты в движении. Группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу выполняется бег в максимальном темпе, по повторному сигналу – резкая остановка и движение в быстром темпе в противоположную сторону. Так же применимо для аналогии с челночным бегом, но на коньках по льду.

3. Броски шайбы в мишень по команде (мишень разделена на квадратные сектора). Так же по сигналу игроком выполняется мгновенный бросок в определенную часть мишени.

Упражнения в парах:

1. Игрок №1 движется вперед, выполняя различные движения с торможениями, ускорениями, поворотами и пр., а задача игрока №2 – как можно быстрее реагировать и повторять движение игрока №1. После игроки меняются местами. Вариация этого упражнения: движения происходят спиной вперед.

Упражнения могут выполняться как на льду, так и вне его, с шайбой или другими спортивными снарядами (например, с набивным мячом).

2. Игра в большой и настольный теннис.

3. Аналогия игры в волейбол (применимо для большего количества людей): натягивается плотное полотно вместо сетки на льду, чтобы игроки не видели подготовительных действий по другую сторону. Упражнение тренирует реакцию и быстрое принятие решения.

Аналогично так же можно играть и в классический волейбол с плотным полотном, что тоже применимо для большего количества игроков.

4. Передача шайбы в парах, тройках и четверках. С сокращением расстояния между игроками, увеличением скорости передач.

Упражнения на развитие скорости и выносливости:

1. Бег с утяжелениями.

2. Различные виды эстафет.

3. Челночный бег на разные дистанции.

Упражнения на координацию движения:

1. Зеркальное выполнение классических упражнений на «неудобную» сторону (например, ведение шайбы левой рукой для правши и наоборот).

2. Игровые упражнения на уменьшенной площадке.

3. Упражнения с различными по весу шайбами на точность и быстроту передач.

4. Упражнения с различными тренажерными устройствами (например, ведение вокруг шашек или маневрирование вокруг них в разных темпах).

3. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов

Успех командной тактики зависит не только от правильных действий и взаимодействий игроков, направленных на преодоление сопротивления соперника, но и от того насколько соперник позволяет осуществлять задуманное. Современный хоккей характеризуется выравниванием физико-технических возможностей команд. В таких обстоятельствах ведущую роль в обеспечении успеха команде играет степень тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий.

Изучение и освоение тактико-технических фрагментов хоккея производится на тренировках, а совершенствование возможно только в двусторонней игре.

Команда, владеющая шайбой, имеет три варианта действий:

- Скоростная контратака.
- Позиционная атака.
- Позиционное маневрирование или тактическое удержание шайбы.

Команда, не владеющая шайбой, также имеет три варианта действий:

- Активный отбор (силовое давление и персональная «опека»).
- Пассивный отбор (игра от обороны и позиционная игра).
- Ситуативный отбор (вступление в борьбу за шайбу по игровой ситуации).

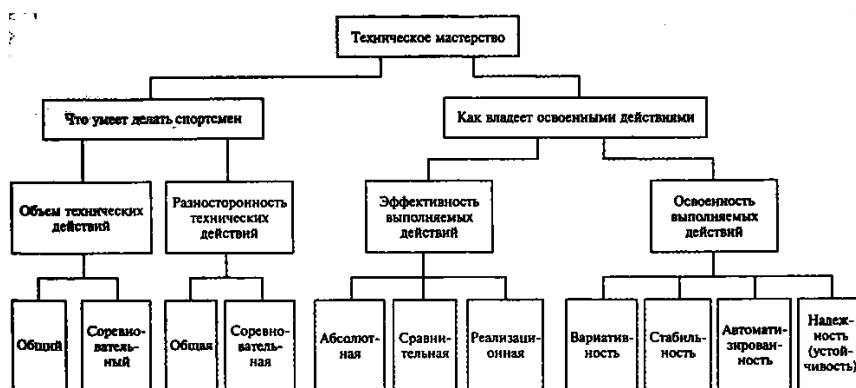


Рис. 2. Составляющие технического мастерства

Для упрощения восприятия и общего представления о техническом мастерстве приведена схема (рис. 2).

3.1. Упражнения для повышения технического мастерства полевого игрока.

Владение клюшкой и шайбой

Способы хвата клюшки

1. Основной хват. Ведущей рукой за конец рукояти клюшки хватом сверху (однако стоит контролировать, чтобы он не упирался в ладонь), другой рукой – хватом снизу на расстоянии 1/3 длины клюшки.
2. Широкий хват (часто используется для выполнения ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании). Руки держат клюшку хватом в 40 см от крюка.
3. Узкий хват (применяется при приеме и ведении шайбы). Заключается в небольшом расстоянии между кистями рук, держащими клюшку.
4. Однонаправленный хват (используется при вбрасывании шайбы). Кисти рук сонаправлены, хват сверху.
5. В одной руке.

Упражнения с клюшкой и шайбой.

1. Хоккейная стойка, хват клюшки одной рукой. Движение лицом вперед с ведением шайбы перед собой короткими толчками.
2. Хоккейная стойка, шайба перед игроком. Широкое ведение шайбы перед собой на месте или в движении.
3. Хоккейная стойка, шайба на льду перед коньками. Движение лицом вперед с ведением шайбы перед собой внутренней стороной лезвий коньков.
4. Игра "Хоккей" на маленькие ворота в тройках и более. Цель - забить шайбу в ворота. Аналогично игра "Хоккей" с мячом. Цель - попасть мячом в пилон.
5. Эстафета встречная. В эстафете участвуют две и более команд, каждая из которых делится пополам. Половинки команд выстраиваются друг против друга на разных сторонах площадки в колонны по одному. Шайбы у игроков возглавляющих

половинки команд. По команде они начинают движение лицом вперёд с ведением шайбы. Подкатив к первому игроку стоящей напротив команды оставляют им шайбу и встают в хвост колонны. Игрок получивший шайбу двигается лицом вперёд и оставляет ее следующему игроку, стоящему напротив. Игра продолжается до тех пор, пока половинки не поменяются местами полностью. Выигрывает команда, закончившая первой.

6. Игра "Один лишний". В центре круга выкладываются шайбы, их количество на одну меньше чем игроков. По первому сигналу игроки катят вдоль линии круга в сторону хода часовой стрелки. По второму сигналу тренера играющие устремляются в центр и стараются завладеть шайбой. Игрок, который не успел подобрать шайбу – выбывает. После того как игрок выбыл, убирается одна шайба. Способы передвижения игроков определяет тренер.

7. Хоккейная стойка клюшка в руках. Ведение шайбы (деревянного шара) по «восьмерке» с боку, с удобной и неудобной стороны крюка клюшки.

8. Хоккейная стойка клюшка в руках. Ведение между препятствиями теннисного мяча (деревянного шара) спиной вперед.

9. Хоккейная стойка клюшка в руке. Ведение шайбы (деревянного шара) по «восьмерке» поочередно правой/левой рукой.

10. Хоккейная стойка клюшка в руках. Ведение шайбы и обводка пилонов различными способами, а именно: змейкой, по "восьмерке", петлей, т.е. обводя каждый пилон вокруг.

Силовое единоборство

Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании. Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за матч вбрасывание шайбы производится 70-80 раз, то команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку ворот противника. Успех в борьбе за шайбу зависит от многих факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приема.

При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом, широким однонаправленным. Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счет скорости и координационных качеств. Прием выполняется из исходного положения стоя лицом напротив соперника, ноги согнуты и широко расставлены, туловище наклонено вперед. В момент касания шайбы льда хоккеист резким коротким загребающим движением под себя или коротким ударом вперед в сторону проталкивает шайбу себе на ход или отбрасывает партнеру, опережая на мгновение соперника.

Отбор шайбы с использованием широкого хвата выполняется из такого же исходного положения. Хоккеист до касания шайбы льда резким коротким ударом крюком или нижней частью рукоятки воздействует на клюшку противника, отбивает ее в сторону, забирает шайбу и отыгрывает ее партнеру.

При отборе шайбы ударом по клюшке противника или ее задержкой клюшкой или рукояткой с последующим разворотом туловища и заграживанием им шайбы, отесняя соперника, шайбу можно подыграть себе коньком или отдать партнеру. В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий хоккеиста, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьей и приемов борьбы соперника.



Рис. 3. Схема возможных силовых единоборств в хоккее

По игровой ситуации силовые единоборства можно комбинировать между собой, но в разумных рамках, соблюдая правила игры и уважение к сопернику.

3.2. Техническая подготовка вратаря.

Стойка вратаря – это положение туловища, ног и рук перед выполнением того или иного приема защиты ворот. Правильная стойка облегчает выполнение защитных действий, обеспечивает наименьшую затрату времени на них и наибольшую надежность и качество. В процессе матча при разных игровых ситуациях вратарь находится в различных стойках. По мере увеличения опасности взятия ворот они подразделяются на низкую, среднюю (основную) и высокую.

Высокая стойка имеет место, когда игра ведется в зоне нападения или остановлена. Она дает возможность вратарю отдохнуть, расслабить мышцы. Эта стойка естественна и специфична для любого человека, поэтому не требует каких-то дополнительных усилий и специальных навыков.

Низкая стойка наиболее трудная и применяется тогда, когда шайба находится у соперника, атакующего ворота с близкого расстояния ("в ближнем бою"), при добиваниях и в условиях ограниченной видимости шайбы.

Стойка «краба». Низкая стойка Владислава Третьяка выгодно отличалась от тех, которыми пользовались его предшественники. Ноги максимально развернуты так, чтобы щитки касались льда. Здесь шайба не проскользнет. Плечи расправлены, активные позиции занимают и клюшка, и свободная рука с ловушкой. Но есть у стойки "краба" еще одно незаменимое достоинство - она как бы логически вытекает из основной стойки вратаря.

Переходить в стойку "краба" нужно, сгибая ноги в коленях, мягким плавным соскальзыванием стоп в стороны на ботинках (на внутренней стороне их). За счет выведения таза вперед и прямого туловища сохраняется высота расположения плеч (что важно для отбивания высоколетящих в створ ворот шайб). Затем таз отводится назад для устойчивости и удобства игры против добивания шайбы. Угол между бедром и туловищем примерно 120°.

Возвращение в основную стойку осуществляется обратным путем - подъемом соскальзыванием вверх и сведением щитков вместе.

В процессе игры вратарь находится большей частью в основной стойке. Это исходная, наиболее удобная и устойчивая позиция для отражения любых бросков шайбы. Ноги при этом слегка расставлены и чуть согнуты в коленях, мышцы расслаблены, что позволяет вратарю быстро перемещаться в воротах, выполняя на льду любой маневр. Пятки чуть дальше друг от друга, чем носки, а коньки опираются на лед внутренними гранями лезвий. Такое положение ног и коньков позволяет быстрее оттолкнуться, быстрее сдвинуть ноги, если шайба направлена в зазор между щитками.

Верхний край щитков несколько наклонен вперед, шайба, ударившись в щитки, отскакивает недалеко от вратаря, и он имеет возможность прижать ее или переадресовать клюшкой своему партнеру по команде.

В основной стойке туловище наклонено вперед, но спина не должна быть сутулой. Голова чуть подана вперед, держится прямо, но свободно, мышцы шеи не напряжены. Вратарю необходимо помнить, что в основной стойке не следует держать в напряжении все мышцы, ведь расслабленные мышцы реагируют гораздо быстрее и эффективнее, чем напряженные (которые сначала должны пройти фазу расслабления, затем, приняв сигнал, среагировать соответственно на него). К тому же напряженные мышцы быстрее утомляются.

Вратарь держит клюшку более сильной рукой в том месте, где широкая часть переходит в ручку, для того чтобы по ней можно было свободно перемещать руку. Это позволяет быстро использовать клюшку любой ее стороной.

Во время тренировки на льду и в игре вратарю необходимо оставаться в основной стойке, даже когда шайбой владеет соперник и он находится на расстоянии 20-25 м от ворот. Вратарь должен стремиться как можно дольше пребывать на льду на коньках. Однако в игре бывают ситуации, когда ему целесообразно опускаться на одно или два колена, а иногда единственным способом предотвращения гола является падение. Также вратарю

необходимо как можно быстрее вернуться в исходное положение – основную стойку.

Передвижение на коньках.

Движения вратаря должны быть точными, быстрыми и уверенными. Важно хорошо освоить все основные способы катания на коньках: лицом вперед, спиной вперед, смену движения вперед и назад, повороты и остановки. Также важно научиться кататься без отрыва коньков ото льда вперед и назад. Вратарь должен уметь легко скользить в стороны и быстро изменять направление движения, т. е. овладеть техникой передвижения на коньках не хуже полевого игрока.

Передвижение спиной вперед. При скольжении спиной вперед следует не отрывать коньков ото льда, ноги на ширине плеч и согнуты, ступни параллельны, тело слегка наклонено вперед, центр тяжести приходится на переднюю часть коньков – типичная основная стойка вратаря. Передвижение осуществляется попеременными толчками ног. Отталкиваются внутренним ребром лезвия конька: вначале всей поверхностью, а затем передней частью конька.

Более рациональным способом является передвижение за счет коротких резких движений в тазобедренном суставе и отталкивания носками коньков. При перемещении центра тяжести влево на носки пятки коньков (параллельно) поворачиваются влево, затем движением таза вправо центр тяжести переносится вправо на пятки, одновременно пятки коньков разворачиваются вправо и т. д. Вратарь все время находится в основной стойке (плечи на одном уровне). Умение переносить центр тяжести с носков на пятки коньков является важным моментом техники передвижения вратаря. При движении спиной вперед "перебежкой" из того же исходного положения толчок выполняется внешней стороной лезвия конька толчковой ноги. Другая нога одновременно ставится скрестно перед толчковой, и скольжение осуществляется на ней. Затем толчковая нога выносится и ставится на лед на внутреннюю сторону лезвия конька. Скольжение осуществляется на обоих коньках. Далее следует перемена толчковой ноги и повторение описанных ранее действий.

Для обучения и совершенствования техники передвижения на коньках спиной вперед на каждой тренировке, начиная с разминки, необходимо выполнять упражнения в катании спиной вперед.

Торможения и остановки. При торможении носки коньков следует повернуть внутрь и свести колени вместе, туловище немного наклонить вперед, а центр тяжести в момент торможения переместить назад (торможение "плугом"). Можно тормозить и на одном коньке (торможение "полуплугом"). При остановке носки коньков сближаются и располагаются на одной линии, в противном случае произойдет поворот в сторону отставшего конька.

При передвижении спиной вперед торможение осуществляется сведением пяток коньков (торможение "плугом" или "полуплугом"), а при седе на коленях - щитками.

Помимо перечисленных способов передвижения на коньках, свойственных полевым игрокам, существуют вратарские способы: приставным шагом, поперечное скольжение, переступанием, скольжением на внутренней части щитка, передвижение разведением и сведением ног возвращение в ворота спиной вперед перенесением центра тяжести с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда, а также перемещение по большой дуге. В основном расстояние перемещения вратаря составляет от 10-15 см до 4-5 м.

На небольшое расстояние вратарь чаще всего перемещается приставными шагами в сторону (переступанием). Отталкивание производится ногой, противоположной направлению перемещения. Центр тяжести приходится на толчковую ногу, в момент толчка толчковая нога опускается вниз. Колени при этом слегка согнуты, чтобы сделать быстрое движение и сохранить равновесие. Вслед за ногой перемещается и верхняя часть туловища. Толчковая нога после шага в сторону быстро подтягивается, центр тяжести перемещается вверх, центр масс опять распределяется на обе ноги, т. е. равномерно на оба конька.

Во время игры вратарю приходится часто перемещаться поперечным скольжением от одной штанги к другой. Если игрок команды соперника движется с шайбой за воротами с левой стороны, то вратарь должен переместиться от левой стойки ворот к

правой быстрее, чем атакующий игрок, чтобы вовремя закрыть угол ворот у правой стойки. При этом ему надо несколько облегчить правую ногу, перенеся центр тяжести на левую, а внутренней стороной левого конька оттолкнуться вправо. На начальном этапе движение осуществляется вниз с опусканием колена толчковой ноги. Перемещение начинается с движения правой ноги, т. е. правым боком вперед, при этом колени широко не разводятся, плечи немного отстают от движения правой ноги. Коньки при выполнении этого движения остаются параллельными, носки направлены в сторону поля. Ноги не поворачиваются. Щитки вратаря должны быть обращены всегда в сторону поля. Около правой стойки торможение производится правым коньком, внутренней гранью лезвия, а левая нога быстро подтягивается к правой. Толчковую ногу важно не поднимать высоко надо льдом. Ключка скользит по льду, а рука с ловушкой подготовлена для принятия шайбы.

Некоторые вратари перемещаются от штанги к штанге, развернув впереди скользящий конек по направлению движения. Не доезжая до штанги 20-30 см, они разворачивают этот конек, затем на двух параллельных коньках скользят до штанги. Другие, оттолкнувшись от штанги левой ногой и рукой, перемещаются спиной вперед, а заканчивают перемещение аналогично предыдущему способу.

Эти два способа перемещения выполняются быстрее, чем поперечное скольжение, но требуется хорошая техника владения коньками.

При перемещении в сторону на большее расстояние вратарь использует Т-образное скольжение или скольжение "волокушей". Скольжение используется при передачах шайбы с фланга на фланг в зоне защиты обороняющейся команды. В такой ситуации вратарь должен внимательно следить за шайбой и своевременно перемещаться вслед за ней все время перпендикулярно условной прямой соединяющей центр линии ворот с шайбой.

Скольжение происходит наконьке развернутом в направлении движения. Продольная ось конька направлена в сторону шайбы. Другой конек ставится так, чтобы получилась буква "Т" - причем строго посередине и перпендикулярно впереди

скользящему коньку. Необходимо оттолкнуться ногой, находящейся в данный момент сзади, и прокатиться до нужной точки площадки на переднем коньке, толчковая нога при этом слегка скользит по льду для придания вратарю равновесия, затем за счет толчковой ноги осуществить торможение.

Вратари современного хоккея вместо Т-образного скольжения стали перемещаться по большой дуге лицом вперед на параллельных коньках, не отрывая коньков ото льда (оттолкнувшись одним коньком, затем развернув оба конька в направлении движения). Таким способом некоторые вратари даже перемещаются от штанги к штанге.

Ловля шайбы.

Шайбы, летящие надо льдом, вратарь ловит ловушкой, "блином" и ловушкой, туловищем и ловушкой. При ловле шайбы рукой ловушкой важно не упустить момент броска и, определив траекторию полета шайбы, правильно поставить ловушку.

Руки являются основным оружием вратаря. Ими он должен быстро защищать большую часть ворот, поэтому необходимо делать все возможное, чтобы повысить эффективность действий рук.

Для остановки шайбы рукой чрезвычайно важно, чтобы вратарь в ожидании шайбы расслабил плечи и руки. При выполнении движений мышцы рук должны оставаться расслабленными, в противном случае движение будет напряженным и неточным. Особенно это касается запястья и пальцев в момент их соприкосновения с шайбой.

Перчатку с ловушкой надо держать ладонью вперед, а в момент удара шайбы о ладонь быстро отвести кисть руки назад по ходу движения шайбы. Конструктивная форма современной ловушки позволяет надежно удерживать шайбу, попавшую в нее. Сильный удар шайбы заставляет ловушку несколько самортизировать за счет отведения кисти руки.

Шайбу, летящую со стороны клюшки, вратарь может ловить, используя "блин" и ловушку; вначале шайба принимается на "блин", а затем прижимается к нему ловушкой. В этом случае важно несколько "погасить" скорость полета шайбы за счет уступающего движения. Это движение облегчается выставлением вперед другого

плеча (если вратарь ловит на правую руку, он выставляет вперед левое плечо), что также облегчает подхват шайбы ловушкой.

Шайбу, направленную на вратаря, следует ловить туловищем и ловушкой. Вратарь, сгибаясь, отводит грудную клетку назад и завладевает шайбой, накрывая ее ловушкой. Вратарю нужно помнить, что в ближнем бою "на пяточке" все шайбы, упавшие на лед становятся легкой добычей соперника. Шайба, попавшая в живот, зажимается животом и верхними краями щитков.

Отбивания

Отбивание шайбы осуществляется клюшкой, коньками, туловищем и руками. Летящие шайбы отбиваются "блином", щитками и туловищем. Скользящие по льду шайбы отбиваются клюшкой, коньком, щитками и подразделяются на шайбы, скользящие под "удобную" руку и скользящие под "неудобную" руку, а также шайбы отбитые способом "стенка".

Вратарь должен твердо усвоить что многие игроки бросают шайбу в верхний правый, неудобный для вратаря угол ворот (под "блин"), а из-за массы клюшки и "блина" вратарю трудно отбить шайбу летящую в правый верхний угол. Поэтому ему необходимо иметь сильную правую руку и уделять особое внимание отбиванию этих шайб.

В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не успевает отразить шайбу "блином", ее надо отбить, подставив предплечье или плечо. Вратарь, как правило, должен играть только той частью тела, которая находится на пути движения шайбы. В подобных случаях вратарю необходимо стремиться отбить шайбу в угол площадки, чтобы она отскочила как можно дальше, и у него было время занять правильное положение в воротах для продолжения своих действий. При отбивании шайбы "блином" главным движением является уступающее движение предплечья с дальнейшим разгибанием и проводкой в сторону. Если вратарь сделает встречное движение к шайбе, то она отскочит от "блина" вперед, что создаст дополнительную опасность для ворот.

Отбивание шайбы щитками. Шайбы, летящие во вратаря на уровне колен и ниже, обычно отбиваются щитками, особенно если бросок произведен с близкого расстояния и вратарь не успевает

отбить шайбу руками. Щитки должны быть несколько наклонены вперед (верхний край). В этом случае шайба, попадая в щитки, падает вниз перед вратарем, и он может отбросить ее клюшкой в сторону от ворот (или прижать ко льду). Вратарь, выкатываясь под бросок с близкого расстояния, старается держать щитки вместе или, по крайней мере, уменьшить зазор между ними.

Шайбы, летящие на уровне колен и ниже рядом с вратарем, отбиваются щитком с предварительным шагом в сторону (переступанием).

Наиболее безопасный и простой способ защиты ворот от шайб, летящих во вратаря верхом и с близкого расстояния – это защита туловищем. Некоторые вратари пытаются ловить такие шайбы ловушкой, при этом зачастую шайба отражается от руки в ворота или отскакивает на "пятак".

Шайбы, скользящие по льду вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой. Вратарю нужно следить за тем, чтобы при таких перемещениях крюк клюшки не отрывался ото льда. Клюшку нужно держать несколько под углом, тогда шайба будет отлетать от нее в углы площадки. Если все же шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами ее надо немедленно отбить в угол площадки. Это происходит тогда когда вратарь делает клюшкой не уступающее, а встречное движение.

Чаще всего клюшкой отбивают шайбы, скользящие или низко летящие со стороны руки с ловушкой. Движение выполняется за счет разгибания локтевого сустава в сочетании с поворотом кисти внутрь, что дает возможность дольше не отрывать крюк ото льда и направлять шайбы в стороны от ворот.

Защита клюшкой страхуется левой ногой. Если шайба скользит рядом, левая нога со щитком небольшим шагом влево страхует клюшку. Отбивание клюшкой более трудной шайбы (скользящей на некотором расстоянии от вратаря) страхуют левым щитком, сидя на правом колене, или, развернув левый конек носком наружу, делают шпагат или полушпагат, левая нога подтягивается к правой. Левая рука с ловушкой дополнительно страхует клюшку и щиток.

Отбивание шайбы, скользящей по льду под "неудобную" руку, осуществляется одним из следующих способов:

1) клюшкой, за счет разгибания предплечья в локтевом суставе и проводки клюшкой коротким уступающим движением по льду вправо назад. При отбивании шайбы клюшкой важно ее правильно и достаточно крепко держать;

2) коньком с развернутым наружу носком. Начинается правой ногой в сторону шайбы, лезвие конька плотно прилегает ко льду, одновременно вратарь отталкивается левой ногой, выполняя шпагат, если шайба скользит далеко от вратаря, и полушпагат (полувыпад) при более близком к вратарю скольжении шайбы, при этом левый щиток по льду подтягивается к правому коньку, перекрывая пространство между коньками;

3) шайбы, скользящие вправо (влево) и рядом с вратарем, можно отбивать коньком, развернув пятку наружу и сделав небольшой приставной шаг вправо;

4) используя выпад правой ногой в сторону. Выполняется следующим образом: вратарь, сгибая левую ногу в колене, садится на эту ногу, одновременно правая нога на внутренней стороне щитка соскальзывает вправо, а клюшка синхронно уступающим движением идет вправо назад по небольшой дуге; плоскость крюка клюшки несколько отклонена назад и направлена под тупым углом по отношению к шайбе: после отражения шайбы следует быстро принять основную стойку и занять положение в воротах в зависимости от дальнейшего перемещения шайбы и действий соперников.

5) Отбивание шайбы щитками в падении, так называемая "стенка", применяется при выходе один на один с вратарем, когда соперник пытается обвести вратаря или, чаще всего, когда делается передача на дальнюю штангу свободному игроку соперников. Используется также падение двумя ногами в сторону ("стенка"), при этом вратарь оказывается на боку, а щитки лежат один на другом, туловище и плечо плотно прижаты ко льду. Рука с клюшкой направлена вперед и вытянута по льду на случай перехвата обратного паса.

Владение клюшкой

В игре иногда складывается такая ситуация, когда вратарю целесообразно дать пас полевому игроку. Клюшкой вратарь отбрасывает шайбу в поле, после того как она остановлена и упала на лед. С помощью клюшки он страхуется от нападающего с шайбой, который атакует ворота. Обычно клюшка скользит в руке и чтобы она не вылетала из руки на ее конце должна быть намотана изолента. Существует несколько способов выбивания шайбы у соперника: выбрасывая клюшку вперед; держа клюшку за конец, вратарь встречным движением клюшки старается выбить шайбу, когда она окажется вблизи вратаря на расстоянии вытянутой руки и клюшки.

В случае овладения шайбой вратарь делает передачу своему партнеру. Передачи осуществляются одной рукой или двумя. Вратарь должен Хорошо передавать шайбу как по льду, так и по воздуху. Также клюшкой вратарь защищается от нападения соперника, в момент накрывания шайбы он выставляет клюшку навстречу сопернику вперед-вверх как бы предупреждая опасную игру.

Накрывание шайбы

Накрывание шайбы применяется лишь в особо сложных ситуациях. Вратарь прижимает шайбу ловушкой, если отразить ее иным способом нельзя, а соперник находится рядом. Рука с шайбой страхуется клюшкой, которая ставится на лед впереди руки с ловушкой на ребро и всей плоскостью прижимается к щитку. Накрывание шайбы туловищем происходит чаще всего в критических ситуациях, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот и есть угроза, что соперник добьет ее в ворота после отбивания, или когда нападающий выходит один на один с вратарем и отпускает от себя шайбу. Здесь вратарю необходима помощь партнеров, так как при неудачном выполнении приема он оказывается в положении, когда дальнейшая защита ворот крайне затруднена.

Иногда шайба оказывается возле коньков вратаря, в этом случае прижать шайбу ко льду удобнее и быстрее щитками (вратарь садится на колени).

3.3. Упражнения для повышения технического мастерства вратаря.

Физическая подготовка и тренировки вратаря такие же как и у хоккейных игроков, но учитывая специфику работы вратаря, может быть сделан дополнительный акцент на воспитании следующих качеств:

1. Быстроты реакций на движущийся объект;
2. Быстроты одиночного движения;
3. Стартовой скорости на отрезках 2–3 м при стартах из различных исходных положений;
4. Скорости перемещения в стойке вратаря, при перемещениях прыжками в полуприседе и в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево;
5. Скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря;
6. Гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
7. Специальной гибкости и подвижности суставов в полушпагате, шпагате;
8. Ловкости и координации движений при беге приставными и скрестными шагами;
9. Ловкости и быстроты в челночном беге лицом и спиной вперед, в стартах правым и левым боком;
10. Прыжках типа «маятник», при перемещениях и прыжках с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча;
11. В акробатических упражнениях (кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах), безопорной координации движений и упражнениях на батуте;
12. Силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук.
13. Для развития быстроты могут быть использованы упражнения, требующие внимания, резких движений, мгновенных реакций, различные эстафеты и подвижные игры, упражнения на быстрые и резкие движения.

Для повышения уровня быстроты реакции и внимания следует выполнять следующие упражнения:

Упражнения с гимнастической палкой:

- В положении стоя вытянуть вперед правую руку с зажатой в ней за нижний конец вертикально стоящей палкой. Разжимая кисть так, чтобы палка свободно скользила в ней, поймать палку за верхний конец. То же проделать и левой рукой.
- Поднять палку над головой, немного прогнуться назад и, отпустив палку, быстро повернуться и поймать ее двумя руками.
- В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и поймать палку двумя руками до ее падения на пол.
- В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и сделать хлопок руками и после этого поймать палку.
- В положении стоя положить палку на руки перед грудью и чуть опустить руки так, чтобы палка покатила по рукам. Поймать палку в положении кистей ладонью вверх. То же в положении кистей ладонью вниз. То же после хлопка ладонями.

Упражнения с теннисным мячом:

- В 3 м от стены лицом к ней (приняв основную стойку) бросать мяч в стену одной рукой и ловить отскочивший мяч той же рукой
- Встать спиной к стене в 4 м от нее. Бросить мяч в стену и, повернувшись на 180 градусов, поймать его.
- Два вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу или по два одновременно. Задача каждого – поймать брошенный мяч.
- Три вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу или по два одновременно. Задача каждого – поймать брошенный мяч.
- Вратарь принимает основную стойку лицом к стене на расстоянии 3 м от нее. Помогающий хоккеист, стоящий за его спиной на расстоянии 6–8 м, бросает мяч в стену (рукой или с помощью ракетки). Задача вратаря – поймать или отбить мяч.
- Принять основную стойку, закрыть глаза и ждать команду. Помогающий хоккеист с расстояния 6–8 м бросает мяч

низко над землей с возгласом «Бросок!». По команде «Бросок!» нужно открыть глаза и поймать мяч.

- Для развития мышц кистей рук полезно попеременно сжимать в руке теннисный мяч.

- Два хоккеиста, встав в 3–4 м от ворот и 8 – 10 м друг от друга, кидают друг другу руками или с помощью ракетки теннисный мяч. Вратарь, находясь в исходной позиции перед воротами, перемещается приставным шагом вперед за линию ворот и назад, чтобы все время находится в направлении полета мяча. Упражнение выполнять с левой и правой стороны ворот.

- То же самое, но в положении на линии ворот, когда партнеры находятся за воротами.

- Один партнер находится за стойкой около ворот, другой – перед воротами. Партнеры передают мяч один другому руками или ракеткой. Вратарь, находясь в основной стойке, согласно полету мяча перемещается приставным шагом вперед за линию ворот и назад. Упражнение выполнять с левой и правой стороны ворот.

- С расстояния 6–8 м от ворот хоккеист посылает ракеткой мяч последовательно в различные зоны ворот. Вратарь из положения основной стойки на линии площадки либо ловит мяч, либо отбивает его руками, ногами или туловищем в сторону от ворот.

Основной целью этих упражнений является, научиться ловить мяч (шайбу). Вратарь должен всегда следить за полетом шайбы, выложить ее ловушкой или отбить «блином» или клюшкой. Ловить мяч нужно всегда перед собой, чтобы видеть момент ловли и среагировать на повторный бросок, если не удалось поймать мяч. Эти навыки крайне необходимы при игре на ледовой площадке.

14. Игровые комбинации

Главная задача тактической подготовки – обучить игрока эффективно реализовать весь комплекс своих возможностей в соревновательных действиях. Обучить хоккеистов целесообразному выполнению технических приемов в соответствии с игровой ситуацией и взаимодействию с партнерами в рамках определенных тактических построений как в обороне, так и в атаке. Развить в

командное мышление, способность быстро ориентироваться, рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от динамики игры и предвидеть вероятное изменение игровых ситуаций.

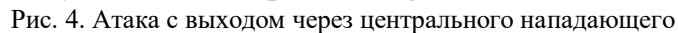
Существует 2 основные возможные тактики игры: в нападении и в обороне. Ниже приведены игровые комбинации, возможные во время соревнований.

14.1. Игра в нападении

После освоения индивидуальных тактических действий с одновременным развитием оперативного мышления и ориентировки с помощью различных игровых упражнений, подвижных и спортивных игр (пример которых был изложен в предыдущих разделах), занимающиеся осваивают выбор позиции, уход из-под «опеки» соперника, оказание помощи партнеру, отвлекающие маневры и прочее. Обучение этим навыкам происходит через упражнения на удерживание шайбы в одной зоне при равенстве и численном превосходстве игроков, владеющих шайбой.

Командные тактические действия в нападении

Для начала разучивается какой-либо простейший вариант начала атаки, например, выход из зоны через центрального нападающего (рис. 4) в следующей последовательности:



В большинстве случаев наступательные действия завершаются атаками с ходу, предусматривающими взятие ворот противника кратчайшим путем. Из всех вариаций упражнений целесообразно выполнять упражнения с численным преимуществом атакующих, равным количеством соперников и обратным преимуществом в зависимости от навыков игроков.

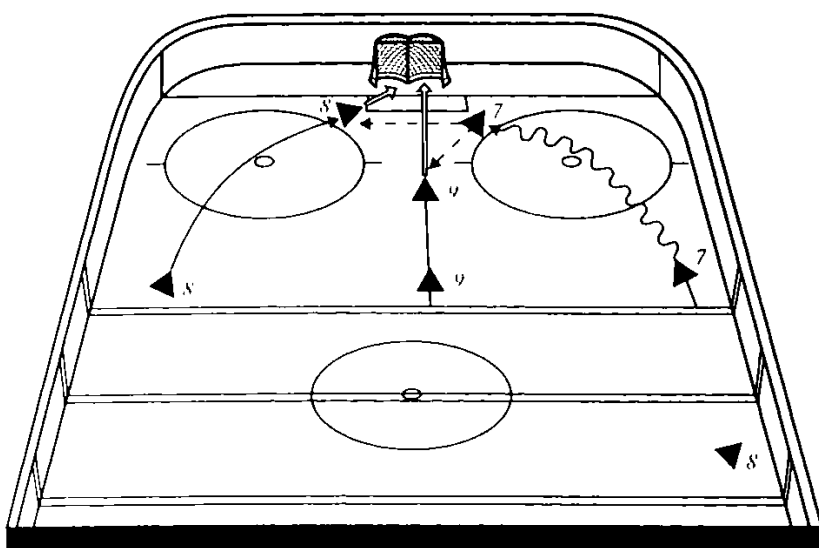


Рис. 5. Схема упражнения для атаки с ходу.

Если при входе в зону нападения атака в сходу не получилась или у противника удачно отобрали шайбу в его зоне защиты, начинается позиционная атака. В связи с концентрацией всех игроков противоборствующих команд в одной зоне, ограниченной лицевым и боковыми бортами, позиционная атака становится довольно сложной в исполнении и требует высокого индивидуального мастерства и выучки атакующих. Рассмотрим распространенный вариант, где ключевым моментом атаки являются индивидуальные действия нападающего (рис. 6).

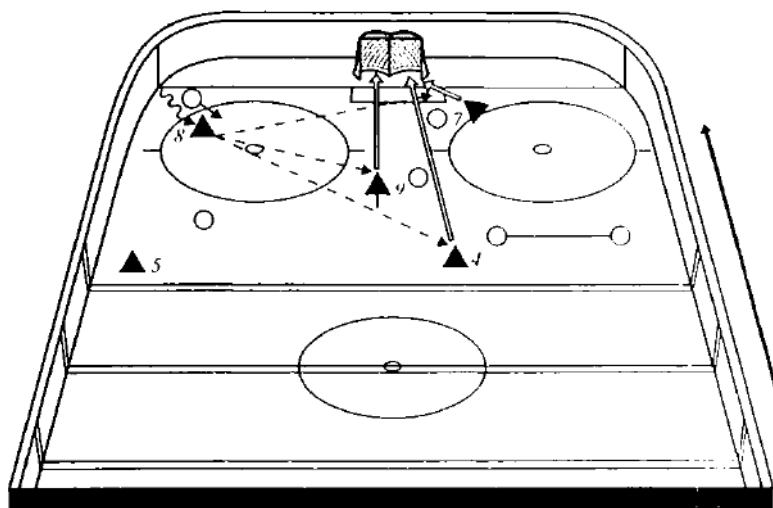


Рис. 6. Схема тактических действий в атаке.

Обыграв в углу защитника, он откатывается на ударную позицию, отвлекая на себя внимание других игроков противника и позволяя тем самым освободиться из-под опеки своим партнерам. В этом случае появляется несколько реальных вариантов завершения атаки. Нападающий 8 может сам атаковать или сделать передачу партнерам 9, 7 и 4.

14.2. Игра в обороне

Для игры в обороне прежде всего важно освоить правильный выбор позиции для проведения оборонительных действий, умение расположиться так, чтобы видеть и контролировать движение противника, перемещение его и своих партнеров и находиться на наиболее вероятном пути направления атаки. Также обучиться правильному применению опеки противника, прогнозировать вероятное направление атаки, отрабатывать способы сближения с противником, владеющим шайбой, выбирать момент активного отбора.

Обучение опеке соперника начинается с *дистанционной опеки* (соперник находится на некотором расстоянии). Для удерживания опеки важно научиться правильно подкатиться к игроку противника и двигаться сбоку-сзади от него, ограничивая

ему маневр и препятствуя взаимодействию с партнерами. В средней зоне опекающий так же катится сбоку-сзади, но уже рядом с противником, исключая ему возможность приема и передачи шайбы. В зоне защиты, вблизи своих ворот, используют контактную опеку.

Важен и навык *отбора шайбы* клюшкой способом выбивания (отрабатывается в упражнениях с партнером). Или же способом подбивания и прижимания клюшки противника.

Командные тактические действия в обороне.

Освоение командных оборонительных действий начинают с зонной системы защиты, с расстановки игроков и вариантов их перемещения шайбы и игроков противника. На рис. 7 представлен вариант тактической схемы защиты. Упражнение выполняется 5 на 5 игроков, в котором пятерка защищающихся располагается «конвертом», а пятеро нападающих, располагаясь широко на бортах, передают шайбу друг другу, заставляя игроков обороны перемещаться. Затем нападающие активно атакуют, пытаясь создать численное превосходство на определенном участке и выйти на ударную позицию, а защищающаяся команда стремится им активно противодействовать на наиболее опасных участках.

Овладение активными системами обороны, при которых отбор шайбы в зоне нападения осуществляют 2 или 3 игрока, начинается с упражнений по обучению индивидуальному и спаренному отбору (примеры приведены ниже на рис. 8 и рис. 9).

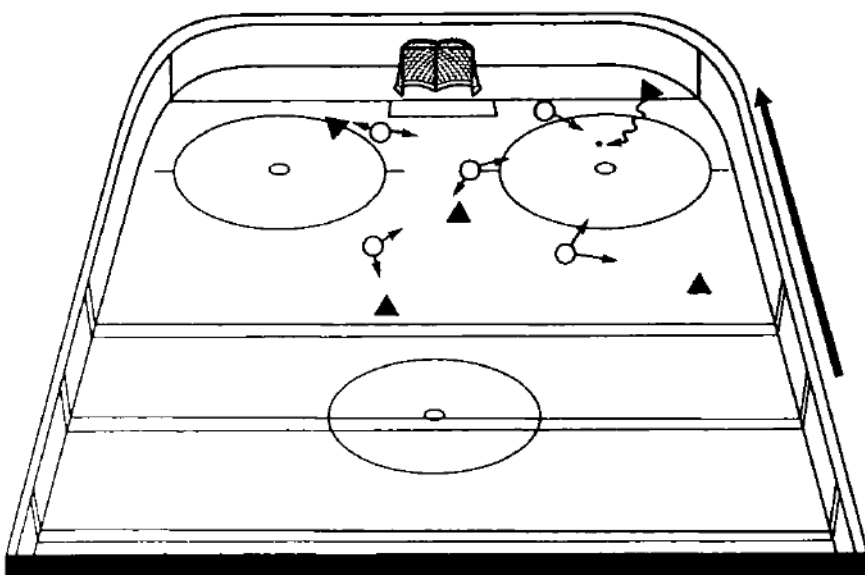


Рис. 7. Тактическая схема защиты

Упражнение 1. Выполняя упражнение в единоборствах, все игроки располагаются за синей линией в средней зоне. Тренер вбрасывает шайбу к дальнему борту, куда устремляются защитник и чуть позже нападающий. Задача защитника – отобрать шайбу первым и выйти с ней из зоны; задача нападающего – вступить в единоборство с защитником, овладеть шайбой и атаковать ворота.

Упражнение 2. Задача для защитников – выйти из зоны или выбросить шайбу, задача для нападающих – овладеть шайбой и атаковать ворота.

В средней зоне в активном отборе так же участвуют 2 или 3 игрока, однако в отличие от игры в зоне нападения на игрока, владеющего шайбой, они выходят попеременно. Здесь очень важно правильное расположение и плотное держание игрока, возможно четкое переключение в случае выполнения атакующими заслонов и обеспечения страховки игроков, опекающих лидеров команды противника.

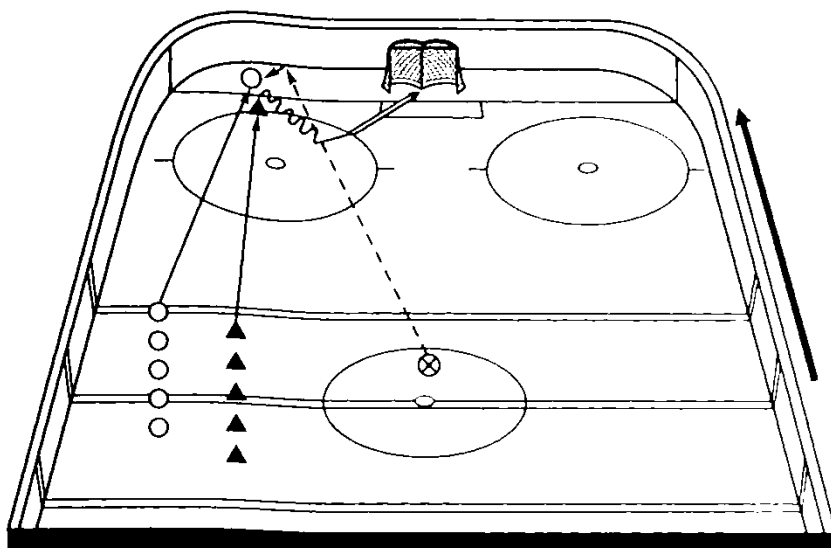


Рис. 8. Упражнение 1

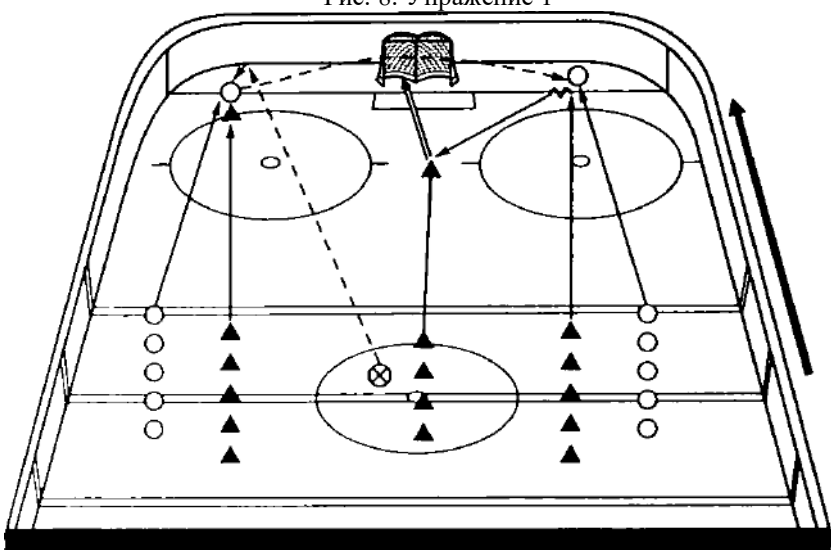


Рис. 9. Упражнение 2

После овладения системами зонной и персональной обороны можно изучать различные варианты комбинированной обороны.

Заключение

Российская система образования в области физического воспитания заслуженно считается одной из лучших в мире. Она формирует двигательные навыки, развивает выносливость, ловкость, гибкость, пространственную и временную ориентировку, а также способствует развитию силовых и скоростных физических качеств. Все это благоприятно сказывается на физическом здоровье человека и на формировании здорового образа жизни человека.

Хоккей – это важное и эффективное средство физического воспитания. Особенность этого вида спорта заключается в постоянных изменениях игровых ситуаций, которые от игроков требуют повышенного внимания. Достижение успеха возможно только тогда, когда игрок научится в полной мере умению быстро оценивать обстановку, принимать рациональное решение и мгновенно действовать.

Список использованной литературы

1. Савин, В. П. «Теория и методика хоккея/ В.П. Савин.» – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
2. Мельников, И. В. «Физическая подготовка хоккеиста/ И.В. Мельников.» - М., 2013. – 70 с.
3. Огулов, В.Н. «Азбука тактики хоккея/ В.Н. Огулов». – СПб., 2008. – 17 с.
4. Горский, Л. «Тренировка хоккеистов/Л. Горский.» – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений» Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с.
6. Савин, В.П. «Теория и методика хоккея: учеб. для вузов физ. культуры / В.П. Савин.» - М.: Академия. - 397 с.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания.» – М.: ФиС, 1991. – 596 с.
8. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать.» – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теоретико-практические основы развития физических качеств.» – М.: Академия, 2008. – 479 с.
10. Официальная книга правил ИИХФ, интернет-источник. (Дата обращения: 10.10.2022г).URL: https://fhr.ru/upload/iblock/596/Pravila-ИИХФ-2018_2022.pdf.
11. Медицинские правила ФХР, интернет-источник. (Дата обращения 17. 10. 2022г).URL: https://fhr.ru/upload/iblock/084/Meditsinskie_pravila_FKHR.pdf.

ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИСПОРТ)

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Сост.: С.А. Ильющенко, В.А. Куванов, Я.А. Куванов

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой
физической культурой

Ответственный за выпуск *М.Н. Дмитриева*

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 26.05.2020. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 2,4. Усл.кр.-отг. 2,4. Уч.-изд.л. 2,2. Тираж 100 экз. Заказ 291. С 38.

Санкт-Петербургский горный университет
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2