

*ХОККЕЙ



Царева Ольга Викторовна
Учитель физкультуры
МБОУ «Школа №47»

* ВВЕДЕНИЕ

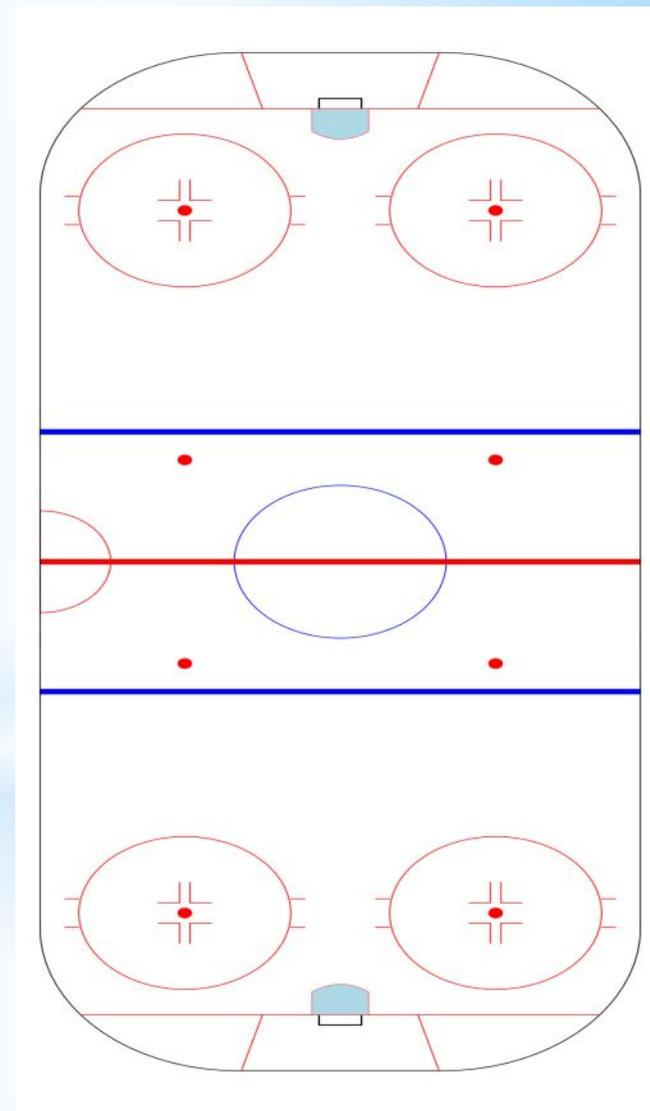
Хоккей – один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

* ИСТОРИЯ ХОККЕЯ

- * История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада)
- * Когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции Канаду, солдаты привезли с собой на эту землю хоккей на траве. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам, англо- и франкоговорящие канадцы играли и в эту игру на замёрзших реках, озёрах и прочих водоёмах.
- * 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведён первый хоккейный матч, информация о котором была зафиксирована в монреальской газете «Montreal Gazette». Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли деревянной шайбой («шинни»), а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.
- * Правила игры в хоккей были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны в 1886 году. Согласно им, количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи, на льду находились вратарь, передний и задний защитники, центральный и два нападающих, а впереди по всей ширине поля действовал ровер (англ. rover — бродяга) — сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы. Весь матч команда проводила в одном составе, и к концу игры спортсмены буквально ползали по льду от усталости, ведь заменять разрешалось лишь того игрока, который получил травму (и то в последнем периоде и только с согласия соперников)

* ПРАВИЛА ИГРЫ

- * Хоккейная площадка представляет собой ровную, гладкую, чистую, прозрачную ледяную поверхность длиной 60-61 м и шириной 26-30 м со скругленными углами. Хоккейное поле обязательно ограждается сплошным ровным и гладким бортом высотой 1,07-1,22 м, выполненным из прочного белого пластика.
- * Вся ледяная поверхность для игры разделяется пятью линиями:
 - * красная линия ворот, наносится с двух сторон игрового поля на расстоянии 4 м от защитных ограждений; ее ширина составляет 50 мм; предназначена для взятия ворот и проброса;
 - * синяя линия, наносимая на 18,22 м от красной линии с двух сторон; позволяет определить положение шайбы в состоянии вне игры; зона между двумя данными линиями определена как центральная, а между линиями синего цвета и бортами - защитная или для нападения, зависит от команды, о которой идет речь и где ее половина поля;
 - * красная центральная линия разделяет поле на равные части; ее ширина составляет 0,3 м;
 - * площадки для вбрасывания позволяют игрокам определять позицию на поле во время вброса;
 - * круг по центру поля диаметром 9 м и точка вброса; размечается синими линиями,



* ПРАВИЛА ИГРЫ

- * В хоккее допускается вывод на поле от каждой команды не более 6 игроков. Однако тренер или менеджер до начала матча должен согласовать командный состав с секретарем или судьей. Вносить изменения можно только до начала матча, так как затем изменения станут недопустимы.
- * Общее количество игроков 20 + 2 вратарей. Для начала матча требуется, чтобы на поле было не менее 5 игроков и 1 вратаря. Если по ряду причин отсутствует возможность у участников играть, например, из-за травм во время матча, то минимум, требуемый для продолжения турнира, составляет 3 игрока + 1 вратарь.
- * При отсутствии минимума человек, требуемого для продолжения матча по хоккею, главный судья объявляет о его окончании. Вратаря может заменить любой игрок команды.



* ПРАВИЛА ИГРЫ

- * Игра состоит из 3-х периодов. Время одного периода составляет 20 минут, отсчет начинается с момента заброса шайбы и заканчивается после свистка судьи. Перерывы в КХЛ до 17 минут, в МХЛ - до 15 минут. Сторона поля выбирается хозяевами.
- * Начало игры стартует на льду со вброса шайбы по центру поля, согласно расписанию. Затем команда гостей выходит на поле, после - хозяева. Цель команд - защищать свои ворота и стремиться забить шайбу максимальное количество раз в ворота противника.
- * После игрового периода проходит смена сторон поля, включая короткий, который проходит в дополнительное время.
- * Если на вынужденную паузу тратится времени более 5 минут, то судья может объявить очередной перерыв. После возобновления периода, в такой ситуации смены ворот не происходит.
- * В хоккее для команд предусмотрена возможность брать не более 1 перерыва на 30 секунд. Это касается игрового основного или дополнительного времени. Просить о перерыве может только назначенный игрок при остановке матча. Игрокам допустимо пользование скамейками для отдыха.
- * В перерывы требуется, чтобы проводилась подготовка ледяной поверхности к игре. Для этого используются специальные машины, выравнивающие поверхность.

* ТЕХНИКА ИГРЫ

- * В хоккее под техникой обычно понимают совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.
- * При анализе технического приема выделяют его основу, определяющее звено и детали.
- * Основа техники при игровых приемах — это необходимый состав движений, последовательность работы мышц в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и в пространстве.
- * Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи.
- * Определяющим звеном техники броска будет заключительное финальное усилие кистями рук, совпадающее по времени с действиями упругих сил клюшки, освобожденной от деформации.
- * В игре используют следующие основные виды бросков:
 1. бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);
 2. бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);
 3. удар шайбы;
 4. удар-бросок;

* ТЕХНИКА ИГРЫ

- * Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения.
- * Удар шайбы включает в себя следующие фазы:
 1. замах (подготовительная);
 2. ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная);
 3. послеударного действия (заключительная).
- * Удар выполняется из исходного положения вполоборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку-спереди на уровне впереди расположенной ноги.
- * Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи и остановки, обводки, финты и отбор шайбы. Для технически правильного выполнения хоккеист занимает определенное положение (стойку), из которого ему удобно выполнять игровые приемы и видеть окружающую обстановку. Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой («верхней») хватом сверху за конец рукоятки, другой («нижней») – хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является основным хватом.
- * Ведение шайбы – один из наиболее часто используемых приемов техники. Его основная 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.

* ТЕХНИКА ИГРЫ

- * В игровой деятельности применяются различные способы ведения: с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толканием шайбы клюшкой и коньками.
- * Ведение с переносом клюшки через шайбу является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение.
- * Передача шайбы по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые дифференцировки, лежащие в основе ее точности.
- * Передача может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением и подпуском. Лишь последние два способа специфичны по технике выполнения и не относятся к броскам.
- * В хоккее используются следующие виды приема и остановки шайбы: клюшкой (крюком, рукояткой), рукой, ногой, коньком и туловищем.
- * Когда останавливается шайба, переданная партнерам в каком-либо игровом эпизоде, в этом случае остановку шайбы целесообразно называть приемом, так как в приеме шайбы органически взаимосвязаны две ее составляющие: остановка шайбы и ее подработка к последующим действиям.
- * Прием и остановка шайбы клюшкой наиболее часто используются в игровой деятельности и имеют более важное значение.
- * При выполнении приема или остановки шайбы крюком клюшки, скользящей по льду с умеренной скоростью, следует в момент касания шайбы серединой крюка сделать мягкое уступающее движение клюшкой в сторону движения шайбы, несколько накрывая крюком. Вследствие уравнивания скорости уступающего движения крюка клюшки и скорости скольжений шайбы осуществляются гашение последней и легкая остановка шайбы.

* ТАКТИКА

* Центральный нападающий – главная фигура в команде. Диапазон его функций широк и универсален. Он выполняет организующую, конструирующую, диспетчерскую функции в атаке и обороне, являясь активным созидателем атак и разрушителем атакующих действий противника. Выполнение большого объема ответственных действий предъявляет к центральному нападающему ряд высоких требований: он должен быть хорошо физически развит, иметь высокий уровень развития физических и психических качеств, а также технико-тактической подготовленности, обладать отличным видением окружающей обстановки, оперативным мышлением. Выполняя оборонительную функцию, центральный нападающий в зоне нападения или непосредственно сам атакует противника, владеющего шайбой, или участвует в спаренном отборе, или перекрывает возможные направления передачи шайбы противникам. В средней зоне опекает игрока, владеющего шайбой, а на рубеже красной и синей линии зоны защиты ведет активный отбор шайбы. В зоне защиты выполняет роль 3-го защитника, охраняя самые «горячие точки» перед своими воротами – ближний и средний «пяточки», страхует своих партнеров. Центральный нападающий принимает самое активное участие в организации, развитии и завершении атакующих действий. В фазах организации и развития атаки, умело маневрируя без шайбы и с шайбой, организует наступательные действия партнеров, обеспечивает четкий выход из своей зоны, быстрое прохождение средней, организованный вход в зону противника и атаку с хода. При атаке с хода центральный нападающий максимально нацелен на взятие ворот. После выполнения броска или бросков в ворота соперников партнеры активно участвуют в добивании и подправлении шайбы. В позиционной атаке выполняет ведущую роль, умело маневрируя и взаимодействуя с партнерами, постоянно выходит на ударную позицию (средний и ближний «пяточки») для завершающего броска.



* ТАКТИКА

- * Крайний нападающий в современном хоккее — это игрок передней линии, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть очень подвижен, высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с шайбой, так и без нее. В фазе организации атаки крайний нападающий, отрываясь от своего опекуна, открывается для получения паса в своей зоне защиты или в средней зоне.
- * В средней зоне, участвуя в развитии атаки, он осуществляет скоростной маневр с шайбой или без шайбы с целью организационного входа в зону противника и проведения атаки с хода.
- * Активную роль играет крайний нападающий в завершающей фазе атаки. Он часто завершает атаку сам броском или обводкой, осуществляет подправление и добивание шайбы, брошенной партнерами. В позиционной атаке игрок этого амплуа много маневрирует, выкатываясь на ударную позицию, постоянно угрожая воротам противника.
- * При потере шайбы в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего шайбой, или крайних нападающих противника, или в активном отборе шайбы, в том числе спаренном, с применением силовых единоборств.
- * В средней зоне крайний нападающий опекает игрока противника, отвечая за борт. В зоне защиты он участвует в спаренном отборе шайбы вместе с защитником. В позиционной обороне в зоне защиты опекает защитника противника и закрывает борт.



* ТАКТИКА

* Защитник выполняет преимущественно оборонительные функции, хотя его роль в атакующих действиях заметно повысилась в современном хоккее! Успешное выполнение оборонительных действий требует от защитника умения хорошо «читать» игровые ситуации, обладать способностью прогнозировать возможное направление развития атаки противника, оперативно принимать решение в выборе позиции, средств и методов отбора шайбы и их реализации. Защитник должен уметь хорошо маневрировать на коньках, в том числе спиной вперед, осуществлять быстрый переход из положения лицом вперед в положение спиной и наоборот. В оборонительных действиях в зоне нападения и средней зоне он должен умело выбирать позицию, подстраховывать партнеров, осуществлять отбор шайбы на «перехвате», при передаче ее противником.



* ХОККЕЙНАЯ ЭКИПИРОВКА

* Экипировка для хоккея является важной составляющей, поскольку игра контактная и велик риск получения травм. В список игровой экипировки входит:



* клюшка и шайба



* коньки с травмобезопасными лезвиями;



* раковина для паховой об

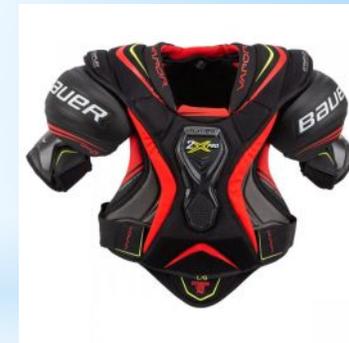
* игровой головной шлем;



* защита колен



* нагрудный щит;



* защита локтей



* ХОККЕЙНАЯ ЭКИПИРОВКА

* капа;



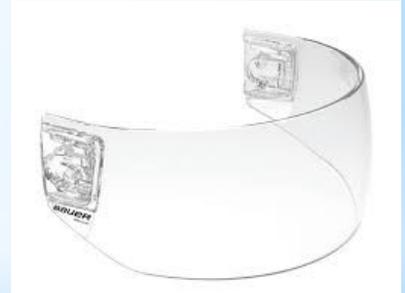
* защита горла



* шорты;



* Сетка или визор



* футболка



* гамашы.



*ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- * За относительно короткий период своего развития в России хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.
- * Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в этом случае можно рассчитывать на успех.

***СПАСИБО**

ЗА



ВНИМАНИЕ