**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Ледовый дворец БУГУРУСЛАН»**

**ХОККЕЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

(Методический доклад)

Выполнил: тренер-преподаватель по хоккею с шайбой

Прохоров Николай Николаевич

Бугуруслан, 2025

**Хоккей – как зародился, его история**

**История хоккея**

Игра, которую мы можем лицезреть сейчас, зародилась в Канаде в 1750-1760-х годах. Однако прообразы ее достоверно неизвестны. Ученые склоняются к трем версиям:

1. До XVIII века Франция являлась колонизатором этой части американского материка, именно они и завезли диковинное развлечение в холодную страну. Хоккей, от французского, слово “хокэ” обозначает изогнутую пастушью палку, как прообраз современного спортивного инвентаря.
2. После французов Канаду колонизировали англичане. В то время они высоко ценили хоккей на траве, считавшийся у них одним из главных видов спорта. Однако суровый климат в Канаде внес свои корректировки, условия видоизменились, играть стали уже на льду.
3. Зарождение произошло в Северной Америке. Считается, что в те времена проигравшая команда получала наказание. Теория основана на слове-прародителе названия игры — от индейского “хогий” означает “больно”.

Несмотря на множество теорий, достоверно то, что именно в Канаде впервые стали проводиться соревнования по этому виду спорта. В 1870-х без хоккея не проходило ни одно спортивное мероприятие. Это направление было обязательным на уроках физкультуры во всех учебных заведениях, в каждом были сформированы свои команды.

Когда 3 марта 1875 года проводился первый официальный матч — еще не существовало строгих правил. В 1885 году была сформирована любительская хоккейная лига. Спустя год — напечатаны первые правила хоккея с шайбой, регламент проведения соревнований. В команде допускалось участие 7 человек, замены только вратаря, но зато появилась каучуковая шайба, вместо деревянной.

Ключевые даты развития хоккея:

1. 1892 г. Фредерик Артур Стэнли, бывший в то время генерал-губернатором Канады, организовал первый настоящий турнир — Хоккейный кубок вызова. Он и сейчас считается одним из самых престижных соревнований, только под другим названием “Кубок Стэнли”.
2. 1900-е Появление первых профессиональных команд.
3. 1901 г. Изменения в правилах, которые сделали процесс игры похожим на современный.
4. 1917 г. Создание НХЛ.
5. 1932 г. Первые проведенные матчи на территории СССР.
6. 1930-е г. Распространение в Европе, хоккей входит в состав Олимпийских игр.
7. 1954 г. первая победа сборной команды СССР.

**Хоккей для начинающих**

Хоккей – это профессиональный вид спорта, в котором важна идеально отточенная техника, хорошая физическая форма спортсмена, умение играть в команде и наличие по-настоящему лидерских качеств в каждом игроке команды.

В современном мире хоккей занимает чуть ли не лидирующую позицию в списке самых популярных видов спорта. Огромное количество профессиональных и любительских команд, регулярные чемпионаты и соревнования, большое количество фанатов и болельщиков присущи именно хоккею. Хоккей появился в Канаде во второй половине 18 века, но точной информации о его происхождении просто нет.

**Когда стоит начинать заниматься?**

Если вы решили заниматься хоккеем или отдать своего ребенка в соответствующую спортивную секцию, то самое важное на первом этапе – поставить цель и осознать все вытекающие моменты. Необходимо понимать, какую цель вы будете преследовать при занятии хоккеем. Здесь может быть несколько вариантов. Например, человек может заняться хоккеем, чтобы с пользой тратить свое свободное время, найдя новое хобби. То есть начинающий спортсмен не преследует цель участвовать в больших турнирах, выходить на профессиональный уровень. Хоккей – это удовольствие.

Бывают также варианты, когда, наоборот, начинающему хоккеисту важно достичь высоких результатов. Попасть в хорошую команду и регулярно выступать на соревнованиях. Причем такие цели могут преследовать даже весьма зрелые новички. Если же говорить про детский хоккей, то зачастую родители отдают своего ребенка в подобную секцию с целью открыть в нем новые качества, возможно, юный новичок полюбит этот спорт, начнет активно тренироваться и станет профессиональным хоккеистом. Но понимать примерные цели очень важно на начальном этапе, ведь от этого будет зависеть план тренировок и множество других факторов.

После определения цели занятия хоккеем уже следует опираться на возраст, в котором будут начинаться тренировки. Здесь работает принцип «чем раньше, тем лучше». Если заниматься начинает ребенок, то это самый простой вариант для развития всех необходимых навыков, поэтапная работа и изучение всех подводящих упражнений помогут осваивать хоккей эффективно, чтобы через некоторое время у юного хоккеиста уже был определенный багаж знаний за плечами. Для подростков же ситуация немного сложнее, так как тренировки совмещаются с учебой, свободное время ограничено, и прогресс может идти немного медленнее.

Но даже после 20 лет не поздно начать заниматься хоккеем. Сейчас к этому виду спорта приходят даже самые зрелые новички (люди хотят заниматься и после 30, даже 40 лет). Все зависит только от навыков и способностей, которыми одарен человек. В конечном итоге важно обозначить, что хоккей настолько интересный, увлекательный и универсальный вид спорта, что заниматься им могут как дети, так и взрослые. Необходимо просто определиться в своих целях и планах, связанных с хоккеем, а также найти достаточное количество свободного времени, чтобы постоянно совершенствовать свои навыки игры.

**Что необходимо, чтобы начать заниматься?**

С детьми все более-менее понятно, так как там знания даются с нуля и до соответствующего уровня. Но если говорить о новичках постарше, то для хоккейных тренировок важно обладать определенными навыками. Нельзя сразу приступать к активным занятиям без особой подготовки. Сначала необходимо освоить базовые движения, увеличить свою силу и выносливость, укрепить мышечный корсет, а после этого приступать к серьезным занятиям. Но процесс пойдет гораздо быстрее, если новичок будет обладать следующими характеристиками:

* Гибкость. Пластичность тела очень важна в хоккее, растяжке даже уделяют отдельные тренировки. Также мобильность суставов и связок поможет снизить риск получения травм в процессе занятий.
* Ловкость. Гибкий спортсмен также должен быть достаточно ловок. Это поможет лучше держаться на льду, двигаться эффективнее и подконтрольнее.
* Сила. Сила никогда не бывает лишний в хоккее. Причем речь не идет о силовых в зале (совсем не важно, сколько спортсмен может пожать от груди). Значение имеет сила связок, умение крепко держать клюшку и осуществлять мощные броски. Важна также взрывная сила, ведь быстрый старт, умение резко менять направление на льду очень важны.
* Скорость. Скорость должна быть во всем, начиная от движения по площадке и заканчивая быстротой реакции. Чем быстрее спортсмен, тем сложнее его обыграть. Быстрая реакция способствует более эффективному принятию решений, что порой может значительным образом повлиять на ход игры.
* Координация. Умение ориентироваться в пространстве и полностью контролировать свои движения – это очень важный навык. Держаться на льду гораздо сложнее, чем на земле, а в хоккее важно уметь быстро маневрировать.

В конечном итоге можно сказать, что в том случае, если у человека есть какое-то спортивное прошлое, его тело подготовлено к физическим нагрузкам и регулярным тренировкам, а физическая сила и выносливость позволяет развиваться, то начать заниматься хоккеем будет гораздо легче, чем делать это с нуля. В ином случае важно предварительно развить вышеописанные характеристики, чтобы занятия хоккеем проходили эффективнее и безопаснее.

**Основные термины хоккея**

**Хоккейный матч -** состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени, а также перерывов между периодами, которые составляют 15-17 минут. В случае ничейного результата по окончании матча, в зависимости от регламента соревнований и стадии турнира, возможно назначение овертайма (продолжительностью 5, 10 или 20 минут, либо до первой заброшенной шайбы) и/или серии буллитов.

**Овертайм -** дополнительное время, которое назначается для выявления победителя по окончании трех периодов при равном счёте. Продолжительность овертайма определяется регламентом турнира.

**Хоккейная площадка** *-* поверхность льда, ограниченная бортами. Максимальный допустимый размер площадки - 61х30 метров, минимальный - 56х26 метров

**Ворота** - конструкция прямоугольной формы размером 1,83х1,22 метра, попадание шайбы в которую является целью игры.

**Площадь ворот** *–* ограниченная специальной разметкой зона перед воротами. Если в момент взятия ворот игрок атакующей команды находился в площади ворот и создавал помехи голкиперу соперника, то гол не засчитывается.

**Борт** *-* специальное ограждение хоккейной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем льда составляет 102-122 сантиметра.

**Зона** - определенная синими линиями разметки часть площадки. Различаются зона обороны (у своих ворот), зона атаки (у чужих ворот), средняя зона (нейтральная, находящаяся между зонами атаки и обороны каждой команды)

**Слот** *-* область хоккейной площадки, расположенная прямо напротив ворот до синей линии, ограничивающей зону атаки. Является самым удобной позицией для броска по воротам.

**Шайба -** диск из вулканизированной резины для игры в хоккей: толщина - 2,54 сантиметра (1 дюйм), диаметр - 7,62 сантиметра (3 дюйма), весом - 156-170 граммов.

**Клюшка** - длинный тонкий черенок (шафт) с плоским расширением в одном конце (крюком). Размеры клюшки значительно различаются, поскольку они должны удовлетворять личным предпочтениям игрока, соответствовать его росту и весу.

**Краги** *-* хоккейные перчатки, защищающие кисти рук и кистевые суставы при ударах клюшкой по рукам и попаданиях шайбы.

**Блокер («Блин») –** вратарская перчатка для руки с клюшкой, предназначенная для отражения бросков тыльной стороной.

**Ловушка** *–* вратарская перчатка для свободной от клюшки руки, предназначенная для ловли и фиксации шайбы.

**Джерси -** верхняя часть хоккейной формы игрока, которая надевается поверх хоккейной экипировки и предназначен для обозначения принадлежности хоккеиста к команде, а также указания его номера и фамилии.

**Дубль** – две шайбы, заброшенные одним игроком в одном матче.

**Хет-трик** - три шайбы, заброшенные одним игроком в одном матче.

**«Хет-трик Горди Хоу»** *-* неофициальное название особого выступления хоккеиста, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке.

**Значение физической подготовки в хоккее.**

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7-8 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок является основным звеном в сложной и многогранной цепи управления подготовкой спортсменов.

Эффективное управление тренировочным процессом, в первую очередь, зависит от знания тренером закономерностей адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Механизмы адаптации обусловливают распределение нагрузок по направленности и величине в течение определенного периода их подготовки.

Любые изменения, проходящие в организме человека, как правило, обусловлены нагрузками, то есть влиянием внешних и внутренних факторов.

Нагрузка может быть умственной, эмоциональной и физической. Каждый из этих видов нагрузки имеет свою специфику и определенные механизмы влияния. В подготовке спортсменов большое значение имеет физическая нагрузка.

Под физической нагрузкой понимают величину изменений внутреннего среды организма спортсмена, обусловленные воздействием физических упражнений. Физические упражнения вызывают реакцию функциональных систем организма и отражаются на адаптационных механизмах его приспособления к определенной деятельности.

Тренировочные нагрузки включают в себя объем выполненных упражнений в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Соревновательные нагрузки характеризуются количественными и качественными показателями соревновательных упражнений в течение одного соревнования или нескольких соревнований, заканчивают определенный цикл подготовки спортсменов. Например, в футболе это может быть каждая игра, которая проходит согласно установленным правилам, а также все игры в течение спортивного сезона.

Каждый хоккеист должен научиться бросать шайбу из любых положений. Вращение шайбы на льду начинается с момента притягивания клюшки на себя или поворота крюка в сторону ворот противника. Когда необходимо неожиданно поразить ворота используют прием «бросок по воздуху», стремительно и точно забросить шайбу в ворота противника или отдать передачу партнеру по команде, усложнив тем самым сопернику перехват. Дальность подъема и высота, а также назначение полета шайбы зависят от примененных усилий хоккеистом.

Существуют следующие базовые виды бросков:

* заметающий бросок - длинный разгон шайбы;
* кистевой бросок - близкий разгон шайбы;
* бросок с не удобной стороны;
* удар-бросок;
* бросок долгим разбегом шайбы включает в себя три фазы:

подготовительная; основная; заключительная.

* располагается боком вполоборота в направлении броска.

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Шайба располагается на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки немного покрывает шайбу боковой поверхностью.

Цель подготовительной фазы броска сводится в основном, к занятию максимально удобного положения, подходящего для эффективности демонстрирования взрывной силы мышц в финальном усилии. В данный момент: вес тела хоккеист переносит с задней ноги вперед, методом резкого отталкивания и поворота туловища в сторону движения шайбы, закрывает ее крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка, деформирует рукоятку и крюк. Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки.

На уровне любительских команд тренировочный процесс имеет некоторые отличия от тренировок, которые предусмотрены для подготовки профессиональных хоккеистов. В первую очередь – это объем необходимых тренировок. Профессиональные хоккеисты должны заниматься по 5-6 раз в неделю, в некоторых случаях и больше.

**Особенности техники игры в хоккей**

Приемы, применяемые в хоккее, можно разделить на две группы: передвижение на коньках и владение клюшкой и шайбой.

**Передвижение на коньках**

Не умея свободно, быстро и технически правильно бегать на коньках, невозможно хорошо играть в хоккей. Хоккеист очень часто применяет разнообразные торможения, остановки, повороты и прыжки.

Положения ног и туловища хоккеиста и конькобежца-спринтера различны. Хоккеист, которому необходимо хорошо видеть окружающую обстановку, как правило, держит голову прямо или с небольшим наклоном вперед, чтобы контролировать шайбу или следить за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока.

**Техника игры вратаря**

Техника игры вратаря складывается из стойки, передвижения в воротах, ловли и отбивания шайбы. Основной стойкой принято называть такое положение вратаря, которое обеспечивает хорошую устойчивость, позволяет быстро перемещаться в воротах, выбирать удобную позицию и своевременно реагировать на летящую в ворота шайбу. В стойке нога несколько расставлены и согнуты в коленях; туловище держится свободно, наклонено немного вперед, голова поднята, клюшка поставлена перед коньками, так, чтобы крюк нижним ребром находился на льду, свободная рука с раскрытой ладонью находится сбоку, немного согнута в локте и готова поймать или отбить шайбу.

Шайбу, скользящую в угол со стороны свободной от клюшки руки, останавливают или отбивают, направив клюшку в ту же сторону. Крюк обязательно должен нижним ребром прикасаться ко льду, для чего его несколько наклоняют внутрь, к коньку. При очень сильных бросках ногой подбивают крюк, чтобы отразить бросок. Выполняя тобой прием, вратарь должен держать над крюком кисть свободной руки, чтобы успеть поймать шайбу, если она вдруг подскочит.

**Групповые действия**

Простейшие тактические комбинации выполняются при взаимодействии двух игроков. Они усложняются увеличением количества участвующих игроков и более сложными формами взаимодействия, которые зависят от используемой системы игры.

Передача шайбы. Передача шайбы — основное средство взаимодействия хоккеистов. Передача шайбы позволяет команде быстрее приблизиться к ворогам противника, осуществлять контроль над шайбой и создать условия для броска в ворота.

Передачи шайбы различают по направлению, расстоянию и форме выполнения. По направлению передачи бывают продольные, диагональные и поперечные.

Продольная передача (вдоль поля) применяется для быстрого продвижения шайбы к воротам противника. Эта передача чаще используется при передаче на средние и короткие расстояния, вдоль борта при выходе из зоны защиты в среднюю зону. Иногда применяется как средство обыгрывания игрока.

Диагональная, или косая передача находит самое широкое применение в игре на любом участке поля. С ее помощью осуществляются поступательные движения команды вперед, меняется направление атаки, готовится взятие ворот. Преимущества диагональных передач в том, что они позволяют вести наступление широким фронтом.

Поперечная передача чаще применяется для перевода шайбы с одного фланга на другой, а также при игре за воротами. Нередко игроки используют короткую поперечную передачу с целью обыграть одного из игроков противника.

**Тактика игры в защите**

*Индивидуальные Действия*

К индивидуальным действиям защитника относятся: выбор места, перехват, отбор шайбы клюшкой и с применением силовых приемов.

*Выбор места*. Защитник должен стремиться закрыть игрока нападения. Для этого он входит раньше или вместе с ним на свободное место и активно вступает в борьбу за шайбу.

При продольных передачах защитник располагается таким образом, чтобы противник не имел возможности выйти на свободное место и получить шайбу.

При диагональных или косых передачах закрывающий игрок обычно располагается позади игрока противника и ближе к шайбе, контролируя передачу в наиболее опасном направлении. При поперечных передачах шайбы защитник должен выбрать такое место, которое затруднило бы противнику овладеть шайбой или направить ее в ворога одним касанием.

Чем ближе противник к воротам, тем плотнее к нему должен приблизиться

закрывающий его игрок. В практике принято называть такое закрывание «плотным».

**Экипировка спортсменов**

Хоккей является очень зрелищным спортом, в основном из-за смелости игроков и силовых контактов. Для того, чтоб минимизировать травматизм, была придумана специальная экипировка, которая защищает спортсмена от травм.

Клюшка используется для бросков шайбы. Коньки для перемещения по льду. Пах защищает специальная раковина, ведь шайба попадает очень больно.  Голову игрока защищает специальный шлем с забралом, руки и ноги специальные накладки. Также существует нагрудный жилет, который защитит грудь и спину хоккеиста. Также существует защита горла и рук и кистей. Спортсмены обязательно сверху экипировки одевают кофту, гамаши и шорты.

Данный вид спорта является очень популярным во всем мире, особенно в США и Канаде, где этому спорту уделяется огромное финансирование и внимание.

**Советы новичкам**

Практически каждый начинающий спортсмен хочет добиться результатов максимально быстро. Но без труда ничего не получится, поэтому необходимо позаботиться о всех важных деталях и изучить все аспекты, которые позже помогут сделать хороший старт в данный вид спорта. Чтобы научиться играть в хоккей, требуется обязательно соблюдать следующие правила:

* Выучите правила. Очень важно хорошо ориентироваться в правилах, терминах и прочих понятиях. Есть “официальные” правила, а есть правила “вне игры”. Вы должны уметь быстро ориентироваться в ситуации на поле, ведь времени, чтобы подумать, у вас не будет. Также в правилах прописано множество нюансов и тонкостей. Например, вам обязательно нужно разобраться с системой штрафов. С течением времени понимание особенностей игры станет автоматическим, но до этого важно углубиться в основные «законы» хоккея.
* Научитесь кататься на коньках. Если вы думаете над тем, с чего бы начать ваше обучение, то идите на каток. Отработайте разгоны, виражи и торможения: в будущем вы скажете себе спасибо, ведь если у вас нет навыков катания, сразу учиться хоккею на льду очень тяжело. Можно также взять индивидуальные тренировки, чтобы целенаправленно прокачать это умение. Тогда в самом начале хоккейных тренировок вы уже гораздо увереннее будете чувствовать себя на льду.
* После того как вы научитесь кататься, научитесь основным техникам игры на льду. Проработайте основные движения, это можно сделать и в одиночку либо прибегнуть к помощи тренера. Освойте владение клюшкой, прокачайте умение вести шайбу, развороты, повороты и другие базовые элементы, которые необходимы для хоккея.
* Помните про экипировку. Обмундирование хоккеиста играет первую роль, когда речь заходит о его безопасности. Даже если вы пришли на индивидуальную тренировку, одевайтесь “по полной”. Не пренебрегайте защитой, так как на льду может произойти все, что угодно.

При соблюдении вами всех вышеперечисленных правил ваша игра уже будет на достойном начальном уровне. Это поможет сделать хороший старт в мир хоккея с шайбой и быстро осваивать новые техники и движения. Возможно, вам захочется выйти на профессиональный уровень, что тоже возможно в любом возрасте. Но необходимо учитывать, что профессиональный хоккей — это образ жизни. Спортсмены соблюдают множество правил, чтобы оставаться в отличной физической форме и выигрывать соревнования. Эти правила касаются буквально всего, начиная от распорядка дня и заканчивая сбалансированным питанием. Профессиональные хоккеисты тренируются каждый день по несколько часов, и если вы решили попасть в большой хоккей, то вы должны быть готовы к тому, что это станет смыслом вашей жизни.

**Заключение**

В конечном итоге стоит сказать, что для занятий хоккеем важно понять, зачем вам это нужно. Затем следует изучить все минусы и плюсы данного вида спорта, отметить для себя предварительные затраты и необходимые требования, чтобы хоккей стал безопасным для вас. После необходимо найти подходящего наставника, обратившись к персональному тренеру или в спортивную школу. Хоккей – это интересно и увлекательно. Если у вас есть цель и желание, то можно добиться успехов в любом возрасте и при любом начальном уровне подготовленности. Просто запаситесь терпением и начинайте работать над собой.

**Список литературы:**

1. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. «500 упражнений для физического развития детей»: Учебн. Пособие. - Курск, 2000.
2. «Спортивная физиология», «Физкультура и спорт», Москва, 1986
3. Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1986г.

Интернет ресурсы: <https://ice-profy.ru/hokkej-dlya-nachinayushhih/>