



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Технико-тактические действия защитников в хоккее при игре в неравных составах

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

6366% авторского текста

Работа рецензирована и защищена

рекомендована/не рекомендована

«31» августа 2021 г.

зав. кафедрой Жабакон

(название кафедры)

Жабакон В. Г. Жабакон

Выполнил:

Студент группы ЗФ-514/106-5-1

Елиссев Евгений Александрович

Научный руководитель:

Старший преподаватель

Захарова Наталья Анатольевна

Челябинск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ХОККЕЕ	
1.1 Основополагающие подходы к тактике игры в хоккее с шайбой.....	5
1.2 Тактические основы при игре в неравных составах в хоккее.....	14
1.3 Техническая подготовка хоккеистов.....	19
Выводы по первой главе	41
ГЛАВА 2 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКА В ХОККЕЕ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ	
2.1 Методы и организация исследования.....	42
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки защитников при обороне в численном меньшинстве и при розыгрыше большинства.....	43
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	55
Выводы по второй главе	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития хоккея игра в неравных составах, а именно, умение реализовать численное преимущество при игре в большинстве или нейтрализовать его при игре в меньшинстве, является основополагающим фактором успеха команды. Ужесточение наказаний за задержки соперника способствовало увеличению количества удалений и, как следствие, значимости игры в неравных составах. На совершенствование данного компонента стали выделять значительное время в тренировочном процессе.

Ключевым фактором, определяющим успешную игру в неравных составах, является тактическая подготовка спецбригад. Схемы реализации большинства и оборонительных действий в меньшинстве распределяют роли игроков различных амплуа [12].

Роль защитника при игре в неравных составах значительно отличается от той, которую он выполняет при игре пять на пять. В большинстве от него требуется умение контролировать шайбу, чувство времени (тайминг), выверенные передачи и броски. В тактическом плане его расположение на поле также может измениться. Помимо игры на синей линии, защитники подключаются в середину зоны атаки, играют на пятаке соперника, что достаточно сложно представить при игре в равных составах. При игре в меньшинстве им также, как и при игре в равных составах, приходится выполнять большой объем оборонительных действий, но при этом всегда учитывать тот факт, что соперника на одного или двух игроков больше и, следовательно, не получится опекать «своего» игрока, необходимо выполнять двойную работу, мыслить тактически намного шире. Все вышеперечисленное определило актуальность данного исследования.

Цель исследования: обоснование эффективности применения экспериментальной модели тактических действий защитника при игре в неравных составах.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка защитников в хоккее.

Предмет исследования: технико-тактические действия защитников в хоккее при игре в неравных составах.

Гипотеза исследования: успешность ведения соревновательной деятельности защитниками в хоккее будет повышена за счет совершенствования тактической подготовленности при игре в неравных составах.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были определены следующие **задачи исследования:**

1. В ходе теоретического анализа научных источников определить и охарактеризовать основные тактические действия защитников при игре в неравных составах.

2. Разработать тактические схемы игры в численном большинстве и меньшинстве.

3. В процессе педагогического наблюдения проанализировать и оценить уровень тактической подготовленности защитников при игре в неравных составах.

Экспериментальной базой исследования явилась: Команда «Звезда» г. Чебаркуль. В исследовании приняли участие шестеро ведущих защитников команды.

Теоретическая значимость исследования: расширены научно-теоретические представления о проблеме совершенствования тактической подготовленности защитников в хоккее при игре в неравных составах.

Практическая значимость исследования:

1. В ходе педагогического наблюдения получены данные, позволяющие оценить эффективность ведения соревновательной деятельности в неравных составах у защитников.

2. Разработаны тактические схемы при игре в неравных составах, в рамках которых подробно расписаны тактические действия защитников.

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ХОККЕЕ

1.1 Основополагающие подходы к тактике игры в хоккее с шайбой

А. В. Мудрук считает, что: «... уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры, тактика хоккея основана на коллективном ведении игры и командных действиях игроков, в тактике игры команды большое место занимают самостоятельные тактические действия игроков, которые направлены в плане общих усилий команды на достижение победы» [1].

Например, игрок выбирает место, позволяющее ему страховать партнера, который вступил в единоборство за шайбу; или игрок, овладевший шайбой, точно передал ее партнеру, который забросил шайбу в ворота противника. Это самостоятельные тактические действия игроков, в первом случае обеспечивающие надежность обороны, а во втором способствующие взятию ворот. Такие действия игроков носят коллективный, правильный характер.

Ю. В. Никонов утверждает: «... если игрок злоупотребляет ведением шайбы или обводкой, в то время как партнеры, находящиеся на более выгодных позициях, ждут передачи, то это сугубо индивидуальные, неправильные, порочные тактические действия игрока; как правило, они не продуманы, нарушают замыслы партнеров и являются вредными для игры команды, но тактически правильная самостоятельная игра наших лучших хоккеистов, которые ведут ее в командном, заранее продуманном плане, с наиболее полным использованием своих возможностей и возможностей остальных хоккеистов, приводит к положительному результату» [2].

Самостоятельная тактика зависит от технической и физической подготовленности, моральных и волевых качеств и творческих возможностей иг-

рока. Развитие самостоятельной тактики повышает мастерство хоккеиста, усиливает игру команды.

Ю. В. Никонов в своей работе пишет: «Тактика дисциплинирует игрока, так как он ведет игру в определенном плане на основании общих тактических принципов и усилий команды» [3].

Ведение шайбы и обводка противника, бросок шайбы и отбирание ее, «открывание» и «закрывание» – все это средства самостоятельной тактики. «Открывание» – это выбор места для удобного получения шайбы, которая находится у игрока своей команды. «Закрывать» противника – это значит выбрать такое место, чтобы помешать действиям игроков другой команды, у которых находится шайба. Это должна быть такая позиция, с которой удобно атаковать противника с шайбой или помешать ему получить шайбу, или исключить свободное продвижение противника к воротам.

В. И. Колосков считает, что: «Тактические принципы игры команды – это определенные заранее обусловленные игровые положения, помогающие хоккеисту в различные моменты игры быстрее находить правильное решение, например, если потеряна шайба в зоне нападения, все игроки команды одновременно откатываются на свою половину поля и организуют у синей линии оборону, или в другом случае высокое мастерство хоккеистов позволяет им применять более сложную маневренную оборону, для чего надо попытаться отобрать шайбу на половине поля противника, усложняя этим развитие их атаки» [5].

Тактические принципы помогают игроку лучше и быстрее ориентироваться и применительно к мгновенно возникающим на поле положениям находить наилучшие решения.

В. Костка высказывает мнение, что: «... тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности (т. е. понимания действий партнеров), сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла; все это необходимые

элементы развивающейся тактики; наступательный характер ведения игры при прочих равных условиях имеет преимущество перед оборонительным» [7].

Развитие современной тактики хоккея немыслимо без совершенствования технического мастерства (разнообразия, точности и непринужденности выполнения приемов), сочетания техники с большими скоростями и маневренностью игроков на поле.

По мнению Р. Г. Ишматова: «Повышение техники хоккеиста, его физической, моральной и волевой подготовленности позволит игрокам выполнять более сложные по замыслу и объему тактические задания, сделает игру тактически более разнообразной и творческой» [9].

Все большее значение приобретает в хоккее сохранение шайбы за своей командой. Это, естественно, требует от хоккеистов высокого технического и тактического мастерства и отличной физической подготовленности.

Ю. С. Митин считает, что «... в связи с повышением мастерства хоккеистов и развитием тактической разносторонности игроков (когда уменьшается резкая разграниченность ролей в команде) развитию атаки из глубины, от своих ворот, придается все большее и большее значение, развить сильную атаку возможно при активном участии защитников» [17].

При позиционной игре защитников, играющих только перед воротами или только в своей зоне, основная организующая роль при возникновении атаки, безусловно, принадлежит нападающим. Защитникам при такой игре ставится задача только обеспечить безопасность своих ворот, и поэтому они не думают о том, чтобы помочь организовать атаку.

Как подчеркивает А. В. Мудрук: «... тактика является одной из наиболее важных составляющих в структуре хоккея, от уровня ее развития тактических способностей каждого спортсмена очень сильно зависит успешность выступления всей команды в целом, взаимопонимание игроков, слаженность их действий, оптимальное сочетание индивидуальной и коллективной работы, творческая активность возможны только в случае, когда тактические по-

строения команды являются определенными и разумными, в современном хоккее существует многообразие тактических построений, следует заметить, что на выбор определённых тактических построений и образа действия команды влияют психологическое и физическое подготовленность хоккеистов, а также уровень их технического мастерства» [6, с. 10-12].

П. Твист считает, что «... высокий уровень тактической оснащённости команды позитивно влияет на игровой потенциал, позволяет разумно выбирать тактические построения в зависимости от соперника, быстро перестраиваться по ходу игры при изменении тактического рисунка игры команды соперника, состава звеньев, соотношения сил, и т.д.; победу одерживает команда с более высоким уровнем тактического оснащения при условии, что другие аспекты подготовленности (технические, физические, волевые) относительно равны., тактику хоккея можно определить следующим образом: рациональная организация и построение индивидуальных и коллективных действий хоккеистов с оптимальным использованием методов и средств борьбы с соперником для достижения победы» [18].

Как отмечает В. И. Колосков «... одной из самых важных задач тактики является определение и реализация конкретных средств, путей и способов борьбы с соперником, которые наиболее оптимальны для обстановки в данном матче (состояние своей команды, тактика и сила противника и т.д.), тактика отличается от стратегии тем, что помогает решать задачи в отдельном взятом матче, таким образом, можно сделать вывод, что тактика имеет свои методы, форму, и средства реализации, форма тактики характеризуется командными групповыми и индивидуальными действиями, основными средствами тактики являются технические действия, системное использование которых в рамках определённых тактических построений определяет какие методы необходимо использовать для ведения борьбы, к данным методам можно отнести следующие понятия: ритм и темп, системы, а также стиль ведения игры» [5].

В учебном пособии В. К. Зайцева подчеркивается, что: «... система ве-

дения игры – это схема расстановки и взаимодействия игроков как атаки, так и обороны, в определенном порядке, ее суть состоит в выполнении игроками определённых функций заключается, во взаимодействии игроков, в возможности максимального раскрытия и пользования индивидуальных особенностей хоккеистов, а также в подчинении действий отдельно взятого игрока интересам команды в целом, тактические системы реализуются благодаря индивидуальным и групповым тактическим действиям, при этом групповые – это те действия, которое совершают два или несколько игроков, которые являются согласованными и направлены на решение конкретной тактической задачи, индивидуальные тактические действия заключаются в целесообразном применении определённых игровых приемов в зависимости от игровой ситуации на площадке, индивидуальные действия могут быть проходить как с шайбой, так и без нее» [1].

Стиль – это совокупность отличительных признаков, характеризующих игру хоккеистов и команды (атакующий, активный, оборонительный, пассивный, комбинационный, прямолинейный, аритмичный и т.д.). Многообразие технико-тактической базы хоккеиста во многом влияет на эффективность его игровой деятельности. Влияние также оказывает и то, как игрок реализует имеющиеся возможности в трудных условиях матча при высоком силовом противодействии игроков соперника и возрастающем утомлении.

По мнению ряда специалистов «... современные тенденции в игре оказывают влияние на направление технико-тактической подготовки; только в условиях разносторонней подготовки хоккеистов можно достичь высоких результатов; в теории и методике обучения хоккею разделы техники и тактики, чаще всего рассматриваются отдельно друг от друга, данный подход позволяет разобраться детально в способах к совершенствованию каждого их них, в практическом применении в спорте данное возможно только на первичных этапах подготовки хоккеистов, в последствии они, чаще всего, объединяются и составляют одно цельное пространство в спортивном совершенствовании действия игроков» [4; 8].

Что касается вопросов тактики, то по мнению С. К. Сарсания, специалистов в области хоккея: «... тактика – это рациональное построение и организация коллективных и индивидуальных действий хоккеиста при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы» [17, с. 18-21].

Тактика – это одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определённых и разумных тактических построений команды. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности [12].

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В. Н. Платонов в тактической подготовке выделяет следующие основные направления: «... изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическую реализацию тактической подготовленности» [11, с. 321].

Тактическая подготовка спортсменов в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. В спортивной тактике находят отражение и черты различных школ спорта, принятые в этих школах морально-этические принципы.

Выделяет общую и специальную тактическую подготовки. Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным так-

тическим приемам, а специальная тактическая подготовка – на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

Тактика игры может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной). Н. Г. Озолин сформулировал главную задачу тактики – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи [9, с. 547].

По мнению В. П. Савина: «... решение всех тактических задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в турнирах различного ранга, исходя из широты стратегических задач, он подразделяет их на три уровня: 1) генеральные, связанные с определением основных путей развития хоккея в длительном периоде; 2) подготовительные, определяющие построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле; 3) оперативные, решаемые в процессе управления ходом соревновательной деятельности» [14, с. 382].

В. П. Савин считает, что: «... стратегические задачи реализуются с помощью тактики, поэтому тактика выполняет соподчиненную функцию по отношению к стратегии, специалисты в области хоккея заключают, что тактика имеет форму, которую характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия, индивидуальные тактические действия – это целесообразное применение игровых приёмов в зависимости от сложившейся ситуации, индивидуальные действия могут быть с шайбой и без неё, под групповыми тактическими действиями следует понимать согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение отдельной тактической задачи., командная тактика представляет собой рациональное построение и использование коллективных действий 4 и более хоккеистов» [15].

В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. К ним относятся: тренировка без соперника; тренировка с условным соперником; тренировка с партнером; тренировка с соперником.

По мнению В. П. Савина: «Из-за такой тактики защитников и невысокого их мастерства переход от обороны к атаке совершается довольно продолжительно, часто защитник, отобрав шайбу, не старается самостоятельно развить атаку или поддержать действия своих нападающих, если даже он находится в выгодном положении, он предпочитает отдать шайбу своему нападающему, а сам занимает позицию перед своими воротами; таким образом, благоприятный момент для возникновения и развития атаки упускается» [8].

В. К. Зайцев пишет, что: «Игра с активно действующими защитниками (например, при тактических вариантах с блуждающим защитником или подвижной обороной) позволяет, быстро используя сложившуюся ситуацию у своих ворот, переходить от обороны к атаке, например, защитник, отобравший шайбу, может сразу устремиться к воротам противника, так как он знает, что его место в обороне займет нападающий» [9].

В данном случае мастерство защитника и четкое взаимодействие его с нападающими позволяет ему быть надежным в обороне и выполнять роль атакующего игрока.

В. П. Савин утверждает: «... тактика лучших отечественных команд совершенно правильно строится на больших скоростях и маневре игроков, эту подвижность игрокам необходимо сочетать с очень активными действиями особенно при атаке ворот, повышение мастерства и творческой инициативы позволяет игроку выполнять более сложные роли, действуя тактически разносторонне» [10].

Тактические варианты игры наших команд (особенно вариант подвижной обороны) раскрывают большие возможности для более полного использования мастерства наших хоккеистов и применения неожиданных тактических комбинаций. Рост технического мастерства игроков, улучшение их физической подготовки позволяют быстро совершенствовать тактику хоккея. Надо только в применении различных тактических вариантов избегать стандарта, дать возможность полностью развиваться творческой мысли игроков.

А. Ю. Букатин утверждает, что: «... тактические принципы игры ко-

манды – это определенные заранее обусловленные игровые положения, помогающие хоккеисту в различные моменты игры быстрее находить правильное решение, например, если потеряна шайба в зоне нападения, все игроки команды одновременно откатываются на свою половину поля и организуют у синей линии оборону, или в другом случае высокое мастерство хоккеистов позволяет им применять более сложную маневренную оборону, для чего надо попытаться отобрать шайбу на половине поля противника, усложняя этим развитие их атаки, тактические принципы помогают игроку лучше и быстрее ориентироваться и применительно к мгновенно возникающим на поле положениям находить наилучшие решения» [1].

По мнению В. А. Николаева «тренировка занимает важное место в учебно-тренировочной работе хоккейной команды, она способствует постоянному всестороннему совершенствованию хоккеиста с помощью различных средств: физических и игровых упражнений, специальных упражнений по технике и тактике, двусторонних игр, соревнований, практические занятия дополняются теоретическими, тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя с началом тренировки игрока продолжают обучать всему разнообразию не освоенных полностью приемов хоккея» [33].

Чтобы повышать уровень игры, хоккеисту необходимо регулярно и настойчиво тренироваться. Это позволяет правильно и быстро выправлять недостатки и добиваться совершенства в выполнении технических приемов.

Совершенствование техники выполнения приемов ведется вначале изолированно от игры, а затем в игровых упражнениях, двусторонних играх и самих соревнованиях. На занятиях большое внимание уделяют совершенствованию бросков шайбы, добиваясь точности, неожиданности, силы, выполняя из различных игровых положений.

Показ приемов и расположение обучающихся для выполнения упражнений зависят от характера изучаемого технического приема, количества занимающихся, величины ледяной площадки, числа имеющихся шайб и тренировочного оборудования.

1.2 Тактические основы при игре в неравных составах в хоккее

Игровое время в неравных составах получают лучшие в определенных компонентах игроки своих команд, причем при игре пять на пять они могут выступать в разных звеньях. Игроков, выходящих в неравных составах, называют спецбригадой большинства или меньшинства соответственно. Защитник, выходящий на лед в составе спецбригады большинства, для выполнения своих функций, должен обладать определенными навыками, такими как выверенный первый пас при закате и входе в зону соперника, умение играть на синей линии (передачи на разыгрывающего игрока, передачи под бросок сходу, набросы на подставление, броски с ходу). Помимо высоких требований к уровню технико-тактической подготовленности, защитник спецбригады большинства должен быть психологически стабилен, хладнокровен, так как игра на его позиции предполагает высокий риск и ответственность. При выборе защитника в спецбригаду меньшинства определяющими навыками для тренера будут умение перекрывать линию передачи, перехват с помощью клюшки и коньков, высокий уровень функциональной подготовленности (в связи с необходимостью выполнять значительный объем челночной работы при позиционной обороне в своей зоне). Также на эту роль отбирают наиболее самоотверженных игроков, готовых блокировать броски соперника [21].

Для совершенствования игры в большинстве тренер должен пройти несколько этапов, а именно, выбрать вариант розыгрыша, определить навыки, необходимые игрокам для игры на каждой позиции, распределить игроков по позициям, разработать упражнения для совершенствования данного компонента и, наконец, предоставить игрокам возможность внести свой вклад в тактику игры в большинстве. Большинство тренеров следуют этим принципам с начала сезона, как только они узнают состав команды, однако, иногда

требуется корректировать подготовку в зависимости от разных факторов.

При разработке и контроле игры в большинстве, тренеры должны помнить, что успешность данного компонента зависит от мелочей. Перечислим основные из них:

- прикладывать максимум усилий для реализации численного преимущества. Игроки большинства, осознавая, что их больше, могут не выкладываться на 100 %, что недопустимо.

- создавать моменты для взятия ворот. На всех уровнях лучшие спецбригады большинства забивают максимум 2 попытки из 10, но моменты для взятия ворот должны создаваться в каждом большинстве.

- выглядите уверенно – никогда не показывайте таких эмоций как расстройство или злость, чтобы не придавать сил команде соперника. Язык жестов также важен в спорте. Уходите со льда с таким видом, что не забили сейчас, обязательно забью при следующей попытке.

- подготовить несколько разных розыгрышей, чтобы запутать спецбригады меньшинства соперника.

- выиграть вбрасывание. В противном случае придется потратить 15-20 с на вход и расстановку в зоне.

- доверять розыгрыш лишнего другим игрокам команды, помимо спецбригады. Такой шаг прибавит уверенности игрокам, реже появляющимся в большинстве [22].

Учитывая то, что команда, имеющая численное превосходство в игроках, может добиться результата, на поле должны быть наиболее сильные, сыгранные хоккеисты, умеющие успешно атаковать ворота. Такой состав игроков должен играть в быстром темпе, чтобы измотать меньшие силы противника и забросить шайбу в ворота.

А. Ю. Букатин считает, что: «... обычно лучшие наши команды, используя свое численное превосходство, организуют быстрое продвижение от своих ворот и широко маневрируют всеми пятью игроками; движение напа-

дающих всегда поддерживают защитники, при этом крайним нападающим в средней зоне важно действовать у самых бортов поля, что позволит «растянуть» обороняющихся хоккеистов, легче разыграть шайбу и прорваться в зону нападения, на большой скорости игроки продвигаются в зону нападения, пытаюсь с хода атаковать ворота, если такая скоростная атака не удалась, то команда с помощью различных передач старается вывести своего игрока для решающего броска по воротам» [11]. Часто таким свободным от опеки игроком оказывается защитник, которому и посылается шайба. Игроки, передающие шайбу, тоже открываются и выбирают удобное место.

Очень важно при численном превосходстве в игроках действовать коллективно, что намного усложнит противнику отбирание шайбы и организацию обороны.

J.O'sheaDolant пишет, что: «... так с помощью быстрых неожиданных передач и скоростного маневра создается быстрый темп, изматываются силы обороняющейся команды, один из атакующих обычно выбирает место перед воротами, чтобы, получив шайбу, направить ее в сетку или добить, если она отскочит от вратаря, или подхватить, когда она ударится о лицевой борт» [12].

Шайба разыгрывается в конечном счете для завершающего броска по воротам. Но бросать шайбу следует осмысленно, а не наугад. Если игрок, находящийся от ворот примерно в 15 м, ненадежно владеет шайбой или неуверенно выполняет бросок, например, с правой стороны, то попытка взять ворота в таких случаях вряд ли увенчается успехом. Шайба достанется противнику, и для возобновления атаки потребуются время и большие усилия всех игроков команды.

Если шайба не достигла цели и ею овладели обороняющиеся, необходимо сразу в этой же зоне начать борьбу за нее. Для этого один, а иногда и два хоккеиста, ближайших к противнику, владеющему шайбой, атакуют его. Другие игроки стремятся не дать противнику послать шайбу своему партнеру или выбросить ее из зоны. Чтобы задержать шайбу в зоне, защитники долж-

ны выбирать такую позицию, с которой можно клюшкой, рукой или туловищем остановить шайбу. Особенно внимательным должен быть тот защитник, на стороне которого ведется борьба за шайбу. Обороняющиеся могут попытаться послать шайбу к другим воротам броском о борт, и защитник должен успеть перехватить ее. Отобрав шайбу, команда возобновляет атаку.

Игра команды с меньшим количеством игроков. Чтобы успешно действовать при меньшем количестве игроков (четыре или три полевых игрока против пяти, три против четырех), необходимо заранее хорошо подготовиться.

В состав четырех полевых игроков обычно входят два нападающих и два защитника. Защитники должны играть спокойно, уметь действовать особенно решительно, искусно отбивать шайбу, смело играть туловищем и блокировать противника. Они должны уметь предугадывать развитие атаки и выбирать нужную позицию для обороны ворот.

Нападающим также необходимо быстро ориентироваться в сложной обстановке, обладать высокой скоростной выносливостью, уметь хорошо отбирать шайбу.

Непременное требование к такому составу команды – полное взаимопонимание, сыгранность и высокие волевые качества.

R. Waltery утверждает, что: «... за последние годы в тактику игры команд с меньшим количеством игроков внесен целый ряд изменений, на заре освоения хоккея с шайбой команда, остававшаяся на поле в меньшем количественном составе, организовывала оборону в своей зоне защиты, два защитника занимали позиции перед воротами, чтобы закрыть их от бросков и, отобрав у противника шайбу, помешать ему прорваться к воротам, два нападающих размещались перед синей линией и преследовали противника, когда тот прорывался в их зону, или мешали свободно разыграть шайбу» [13].

В то время такая тактика приносила успех, ибо часто другая команда, действовавшая в полном составе, играла разрозненно и не могла создать сильную атаку всей пятеркой. Уровень технической и тактической подготов-

ки был еще невысок.

По мере повышения мастерства хоккеистов, улучшения скоростной выносливости защитники, находясь перед воротами, и оторванные от них нападающие уже не могли успешно противостоять полному составу атакующей команды. Защитники подтянулись к своим нападающим, и рубежом обороны стала синяя линия зоны защиты: нападающие располагались впереди синей линии, а защитники – за ней, предварительно откатываясь спиной вперед от центральной линии поля по направлению к своим воротам.

Это более надежная форма обороны, при которой противнику труднее пройти в зону, так как за спиной первого ряда нападающих находится второй – защитники. Задержав хоккеиста, владеющего шайбой, игроки могут рассчитывать на то, что создается положение вне игры, так как разогнавшиеся партнеры задержанного игрока могут пройти в зону раньше, нежели туда придет шайба.

Если же противник все-таки прорвется в зону, то защитники теперь не только охраняют пространство перед воротами, но и несут персональную ответственность за противника, находящегося перед воротами. Отобрав шайбу, они немедленно отдают ее своим нападающим.

Такая тактика позиционной обороны применяется сейчас большинством команд. Она надежнее предыдущей, но уступает маневренной, активной обороне [19].

В. Е. Горский считает, что: «... для обороняющейся команды очень важно уметь разрушать или хотя бы усложнять атаку, предпринятую противником, атака часто начинается на половине поля атакующих, здесь игроки, владеющие шайбой, определенным образом выстраиваются и начинают двигаться к воротам; когда обороняющиеся выстраиваются вдоль своей синей линии и действуют, как было описано выше, то атакующие, откатившись, могут свободно развивать атаку» [14]. Иными словами, инициатива в данном случае полностью принадлежит атакующим. Такая негибкая и несколько схематичная оборона значительно уступает другой, более подвижной, прав-

да, более сложной, но и более надежной.

1.3 Техническая подготовка хоккеистов

За время игры, хоккеист преодолевает расстояние в семь километров. Высокая степень подготовки и владения техникой катания на коньках позволяет хоккеисту выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничить его технический арсенал. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей. Плохую конькобежную подготовку сложнее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста [17].

Стойка (посадка). Во время игры у хоккеиста специфическое положение тела, которое необходимо ему для игры. Стойка должна обеспечивать устойчивое положение игрока на льду, создать оптимальные условия для максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме всего прочего, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля [21].

Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100–120 градусов, голеностопные и тазобедренные суставы по углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен. Проекция колен опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах. Различают три вида стойки: низкую, среднюю, высокую.

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Движение

осуществляется за счет перемещения центра тяжести вперед и в сторону основной стойки хоккеиста. Чтобы продолжить движение хоккеист перемещает центр тяжести с одной ноги на другую [15].

Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). Хоккеист выполняет толчок ногой в стороны – назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двухопорное положение.

Бег широким скользящим шагом. Хоккеист бежит широким, скользящим, накатистым шагом. Во время бега на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад- в сторону), подведение ноги, мах вперед- в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двухопорное). Толчок выполняется в сторону- назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев. При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом, так как больше времени уходит на перенос ноги и ухудшается устойчивость.

Старт и бег коротким ударным шагом. Исходная позиция: носки коньков развернуты в сторону У- образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед. Вначале движения центр тяжести переносится вперед и в сторону толчковой ноги. Толчковая нога разворачивается почти перпендикулярно к направлению движения. Отталкивание осуществляется за счет быстрого разгибания в тазобедренном коленном и голеностопному суставах и следует с акцентом с пятки на носок. Туловище хоккеиста еще больше наклоняется вперед. Движением рук, хоккеист помогает удерживать равновесие и помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную. Сильный и правильный старт отличает сильный толчок в сторону – назад и нога при переносе не поднимается высоко надо льдом, проносится рядом с другой ногой, толчковая при этом полностью выпрямляется. Опорная нога остается согнутой. Взгляд устремлен вперед. Бег начинается со старта короткими, мощными толчками, повторяющими технику бега коротким ударным шагом.

Передвижение скрестным шагом. Хоккеист переносит внешнюю по отношению к направлению движения ногу, во время поворота через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром лезвия конька внутренней ноги. Затем ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в одну и другую сторону. Таким образом, хоккеист, двигается вперед, постоянно смещается то вправо, то влево [42].

Бег переступанием боком. Хоккеист располагается боком, смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляется внешним ребром ближней к направлению движения ноги. Другая нога описывает C-образную кривую и ставится впереди.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда. Для выполнения этого поворота достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота. Поворот осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. В этом случае рабочей является внешняя нога, а внутренняя – направляющей. Туловище наклонено в сторону поворота.

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька. Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги [31].

Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька. В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога находится в безопорном положении.

Поворот «переступанием». Внешняя нога выполняет толчок внутренним ребром лезвия конька, переносится по дуге и ставится впереди внутренней, которая совершает толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивается к внешней ноге и ставится впереди нее.

Прыжки. Прыжки могут выполняться толчком двух ног и толчком одной ноги. Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного и мощного толчка и от координации движений.

Торможение «плугом». При торможении «плугом» выполняется упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направлены внутрь, колени приближены друг к другу и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отведен назад. Центр тяжести хоккеиста в начале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещается на центр коньков.

Торможение «полуплугом». Во время торможения «полуплугом» выполняется упор внутренним ребром одного конька. Опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в сторону опорной ноги [26].

Торможение «волокуша». Хоккеист катится на одном коньке, а другой разворачивается перпендикулярно к направлению движения, и остается немного сзади, притормаживание выполняется внутренним ребром лезвия конька.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Хоккеист одновременно разворачивает корпус и два конька перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняются, коленный сустав сгибается и корпус наклоняется. Центр тяжести опускается близко ко льду. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног (ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком. Движение то же, но торможение выполняется на внутреннем ребре лезвия конька дальней ноги. Тело еще больше наклоняется назад. Ближняя нога сильно согнута в коленном суставе.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами. При выполнении этого приема хоккеист слегка подпрыгивает и в мо-

мент прыжка разворачивает корпус и ноги перпендикулярно к движению. Корпус наклоняет назад и опускается на слегка согнутые ноги. При выполнении движения нужно быть максимально осторожным, так как легко можно потерять центр тяжести и равновесие будет нарушено [33].

Торможение при движении спиной вперед «плугом». Тело подается в противоположном движению направлении. Центр тяжести выводится за носки коньков. Ноги сгибаются. Носки коньков поворачиваются по внешнюю сторону и ставятся У- образно. Торможение выполняется за счет выпрямления ног и давления на лед внутренней стороной лезвий коньков.

Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». При выполнении этого приема разворачивается только один конек, другой скользит по направлению движения. В конце любого торможения вес тела должен переноситься на кончики пальцев, что дает возможность быстрее начать движение.

Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда. Исходное положение характеризуется тем, что ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, носки коньков и колени находятся на одной вертикальной линии, вес тела на средней части коньков. Верхняя часть туловища расслаблена, спина прямая, туловище наклонено. Центр тяжести переносится назад и назад – в сторону за счет перемещения таза. Хоккеист выполняет ерзающие движения [15].

Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком каждой ноги. В начале движения за счет выпрямления одной ноги и смещения таза в сторону вес тела полностью переносится на опорную ногу. Опорная нога еще больше сгибается, а конек разворачивается примерно под углом 30 градусов. Затем следует толчок внутренним лезвием конька в сторону – вперед и вес тела переносится на другую ногу. Толчковая нога полностью выпрямляется.

Бег по прямой спиной вперед переступанием. Хоккеист располагается несколько боком по направлению движения. Вес тела переносится полностью на внутреннюю согнутую ногу. Туловище наклонено так, что внутрен-

нее плечо ниже внешнего. Толчок выполняется внешним ребром лезвия конька внутренней ноги в сторону- вперед. Другая нога описывает С- образную кривую и ставится скрестно.

Затем нога, выполняющая отталкивание, подтягивается к опорной, ставится параллельно ей на ширине плеч – следует двухопорное скольжение. Движение повторяется в аналогичном порядке, только в другую сторону.

Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков ото льда. За счет смещения таза, центр тяжести хоккеиста смещается так, чтобы не потерять равновесие и хоккеист разворачивает коньки в сторону поворота. Хоккеист совершает скольжение на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и на внутреннем ребре лезвия конька внешней ноге [21].

Поворот переступанием при движении спиной вперед. При поворотах переступанием выполняется периодическое перешагивание внешней ногой, которая является направляющей, через толчковую ногу. Толчок всегда производится внутренней ногой, внешним ребром лезвия конька. После выполнения отталкивания толчковая нога подтягивается к направляющей ноге и ставится за нее для следующего отталкивания.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Хоккеист наклоняет туловище, за счет чего центр тяжести смещается вперед. Затем его голова, плечи, таз начинают разворачиваться в обратном направлении. Почти одновременно с этим движением, толчком внутренней ноги вес тела перемещается на внешнюю ногу. В момент толчка нога, на которую будет перемещен вес тела, также разворачивается в обратном направлении.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком. Поворот осуществляется за счет толчка двух ног. Хоккеист в воздухе совершает поворот на 180 градусов [23].

Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Выпрямлением внешней ноги вес тела перемещается на внутреннюю опорную ногу. При выполнении толчка опорной ногой таз, туловище и плечи разворачиваются на 180 градусов. Хоккеист с одинаковым успехом должен уметь

выполнять поворот в обе стороны.

Прием шайбы коньками. Шайбу, посланную несколько назад, останавливают коньком. Для этого конек нужно поставить перпендикулярно к движению шайбы. Шайбу принимают как внутренней, так и наружной стороной ребра лезвия конька. Если нужно, чтобы шайба после приема отскочила от конька на ход, то ее принимают наружной стороной лезвия конька, и при этом конек должен быть несколько развернут носком внутрь.

Ведение шайбы коньками. Ведение коньком хоккеист осуществляет свободной ногой, в то время как центр тяжести располагается на скользящей опорной ноге [22].

Передача шайбы коньками. Передают шайбу внутренней и внешней стороной лезвия конька, развернув его, если необходимо, в направлении передачи. Предварительно вес тела переносят на опорную ногу. Передача шайбы в одно касание выполняется подставлением внешней и внутренней стороны лезвия конька под нужным углом к направлению передачи.

Прижимание шайбы коньками. Прижимание шайбы к борту и тыльной стороне ворот осуществляется одним или двумя коньками. При прижимании двумя коньками пятки хоккеиста должны быть вместе, носки врозь вплотную к борту или ворота, руками хоккеист держится за борт или ворота, что позволяет ему сохранить устойчивость. При прижимании шайбы одним коньком (внешней или внутренней стороной) конек ставится параллельно или несколько под углом.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ

Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки. Эту руку принято называть верхней рукой. Запястье и предплечье находятся впереди туловища. Верхняя рука, у большинства хоккеистов, более сильная. Нижняя рука держит клюшку обратным хватом несколько ниже, примерно на 30 см, от верхней руки. Расстояние это может меняться в зависимости от выполняемых технических приемов, размеров тела и индивидуальной техники хоккеиста.

Нельзя навязывать свою волю хоккеисту и выбирать, как взять клюш-

ку, правым или левым хватом, предстоит ему. Не надо обращать внимание, если хоккеист, в процессе работы, меняет хват. Хват клюшки может быть широкий, средний и узкий. Он изменяется в процессе выполнения того или иного технического приема. Держать конец клюшки напротив живота при непосредственном приближении к борту площадки не следует [23].

Хоккеист должен уметь вести шайбу, контролируя ее периферическим зрением или еще лучше, совсем не контролируя. В результате длительных тренировок хоккеист может научиться такому ведению. Обладающий таким приемом хоккеист, владея шайбой, будет видеть партнеров по команде, соперников и сможет свободно ориентироваться. При ведении шайбы локти не должны быть прижаты к туловищу. Движения при ведении шайбы должны быть мягкими. Основными способами ведения шайбы являются: ведение с перекладыванием клюшки; ведение толчками; ведение без отрыва клюшки от шайбы.

Ведение с перекладыванием клюшки различается по амплитуде и по направлению. Оно может быть широкое за счет плавных движений со значительной амплитудой и короткое, либо движения могут быть быстрыми с небольшой амплитудой – так называемая «рубка».

Движение шайбы подразделяется и по направлению движения: на ведение из стороны в сторону прямо перед собой, то есть шайбу ведут прямо перед собой с перекладыванием клюшки поочередно слева направо и справа налево; ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали, здесь важно выбрать правильно угол постановки клюшки в момент соприкосновения с шайбой; ведение шайбы вперед-назад (хоккеист ведет шайбу сбоку, перекладывая клюшку вперед-назад, вести шайбу таким способом можно как с удобной, так и с неудобной стороны) [15].

Если ведение шайбы осуществляется с перекладыванием клюшки, важно научиться соразмерять силу посылы шайбы. Нельзя резко опускать клюшку на лед, надо стараться мягко работать клюшкой. При остановке шайбы, необходимо делать уступающие движения. При ведении шайбы

толчками ее просто подбивают вперед, соразмеряя силу посылы шайбы вперед со скоростью движения, чтобы не упустить ее из-под контроля.

Во время ведения без отрыва клюшки от шайбы шайбу лучше контролировать, когда она располагается в середине крюка. Крюк надо слегка наклонять над шайбой, как бы немного накрывая ее.

Шайбу хоккеист может вести по прямой и с изменением направления движения, по виражам. Начинающему хоккеисту приходится учиться контролировать шайбу, двигаясь спиной вперед, и особенно с изменением направления движения. Необходимо научиться посылать шайбу не вперед от себя, а назад к себе. Иногда возникает необходимость вести шайбу, держа ее одной рукой, в таком случае лучше держать клюшку за середину рукоятки.

Мастера профессионалы, хоккеисты высокого класса умеют вести шайбу без зрительного контроля; умеют разнообразить способы ведения шайбы; умеют работать с шайбой с одинаковой интенсивностью как с удобной, так и с неудобной стороны, обладают способностью мгновенно, если этого требует ситуация, менять способ ведения, направление и амплитуду движения шайбы.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ШАЙБЫ

Хоккеист, не умеющий хорошо бросать шайбу не представляет никакой опасности для соперников. Поэтому отработке техники бросания шайбы надо уделять особое внимание. Техника броска характеризуется такими показателями как сила и точность.

Сила определяется скоростно – силовыми качествами мышц плечевого пояса и особенно кистей рук, техники выполнения движения, качества клюшки, скорости движения хоккеиста. Увеличить силу броска шайбы можно за счет опускания нижней руки как можно ниже, так как именно она придает силу броску. Однако это должно происходить без ущерба для скорости броска и техники его выполнения [23].

Чтобы правильно бросить шайбу надо добиться устойчивого равновесия перед броском, сосредоточить взгляд на объекте броска, а затем на шай-

бе, обеспечить проводку крюком клюшки шайбы. Броски шайбы выполняют как с удобной так и не с удобной стороны разными способами. Хоккеист обязан изучить все способы и научиться бросать с обеих сторон. При обучении броскам необходимо учитывать, что нападающим гораздо чаще приходится пользоваться бросками, а защитникам – ударами по шайбе.

Бросок шайбы с длинным замахом характеризуется большой амплитудой движения клюшки. В начале движения шайба находится сбоку и несколько сзади. Оптимальная длина замаха 60–80 см, так как дальнейшее увеличение пути разгона шайбы не приводит к возрастанию скорости движения крюка.

Обучение технике выполнения броска следует начинать с захлеста. Правильность выполнения этого приема определяется по отношению движения крюка клюшки к ее пятке. На первом этапе амплитуда пятки клюшки должна быть меньшей по направлению передачи. Применяя облегченную шайбу или маленький мяч, можно показать и научить хоккеистов одним крюком клюшки двигать шайбу. Постепенно начинать увеличивать амплитуду движения пятки крюка в направлении передачи, затем последовательно освоить следующие элементы [26]:

1. Разнонаправленное движение рук вместе с захлестом;
2. Давление клюшкой на лед с целью ее деформации;
3. Слитное выполнение всех трех элементов;
4. Проводка;
5. Выполнение броска в целом.

Вначале следует закрепить правильный навык движения клюшки, а затем сосредоточить все свое умение на быстроте и силе выполнения броска.

При выполнении броска клюшкой, туловище должно быть развернуто немного в сторону шайбы. Ближняя нога находится немного сзади дальней и располагаться перед шайбой. Дальняя нога должна быть развернута по направлению к цели. Вес тела вначале перемещается на впереди стоящую ногу с одновременным незначительным давлением в середине разгона нижней ру-

ки на клюшку. Это способствует деформации клюшки и накоплению в ней упругой энергии, а также созданию потенциального напряжения в работающих мышцах. При этом клюшка выносится вперед с одновременным проведением шайбы по крюку от начала к концу, придавая таким образом шайбе вращательное движение. После того, как шайба оказывается напротив ближней ноги, следует резкое, взрывное усилие мышц рук, и особенно кистей рук. При этом руки работают разнонаправлено, то есть вектор скорости верхней руки направлен в противоположную сторону. Для того чтобы амплитуда движения верхней руки была достаточной, не следует прижимать локоть к туловищу.

Передача шайбе упругой энергии клюшки должна совпадать со взрывным усилием мышц рук. Движение заканчивается подводкой шайбы в цель. Туловище в конце движения наклонено вперед, вес тела на впереди стоящей опорной ноге. В заключительной фазе свободная нога подтягивается к опорной. Высота полета шайбы контролируется положением крюка: если крюк клюшки накрывает шайбу, то она полетит низом; если крюк раскрыт, шайба полетит верхом.

Бросок шайбы с укороченным замахом

Техника выполнения этого броска аналогична броску с длинным замахом. Отличие состоит в укороченной амплитуде движений клюшкой при замахе.

Кистевой бросок. Кистевой бросок выполняется за счет резкого взрывного усилия мышц руки и движения в лучезапястном суставе.

Удар по шайбе с длинным замахом (щелчок). При выполнении удара по шайбе с длинным замахом, хоккеист располагается в поворота по направлению к предполагаемому движению шайбы. Ноги разведены в стороны, руки крепко держат клюшку. Взглядом хоккеист фиксирует цель, затем шайбу. Шайба должна находиться перед игроком и несколько впереди. Клюшка, при замахе, поднимается назад-вверх до уровня плеча и с силой опускается на лед, в нескольких сантиметрах от шайбы. Нижняя прямая рука давит на

клюшку в момент соприкосновения крюка со льдом, что способствует значительной деформации клюшки, способствует накоплению в ней упругой энергии и создает дополнительный потенциал напряжения в работающих мышцах.

Сила броска увеличивается и за счет одновременного резкого переноса веса тела с сзади стоящей на впереди стоящую ногу. В момент удара по шайбе вес тела перенесен на впереди стоящую ногу. Удар по шайбе наносится, как правило, той частью крюка, которая ближе к пятке или средней частью крюка. Высота полета шайбы зависит от угла наклона крюка клюшки и расположения шайбы. Чем больше крюк открыт и чем дальше шайба находится впереди хоккеиста, тем выше полетит шайба, и наоборот [22].

Основная ошибка при выполнении удара (щелчка) по шайбе заключается в том, что нижняя рука несколько согнута и не оказывает давления на клюшку. В результате этого не используются упругие компоненты клюшки, что значительно снижает силу броска.

Удар(щелчок) по шайбе с укороченным замахом. Техника выполнения удара во многом схожа с техникой выполнения удара с длинным замахом. Различаются лишь тем, что клюшка в этом случае поднимается не выше уровня плеча.

Короткий удар. Клюшка при замахе поднимается надо льдом не выше, чем до уровня колена. Удар по шайбе наносится за счет быстрого разворота туловища и работы рук. Шайба летит не быстро, но очень точно.

Бросок- удар. В начале движения выполняется проводка шайбы, а затем за счет кистей рук, производится удар по шайбе [26].

Подкидка – разновидность броска. Суть в том, что шайба сначала поднимается в воздух на небольшую высоту, и перебрасывается через небольшое препятствие, например, ногу противника или клюшку. Для лучшего выполнения подкидки, шайбе придают вращение. Крюк клюшки открыт. Затем, когда шайба находится ближе концу, следует разнонаправленное движение рук. Подкидку можно выполнить также за счет подсечки. Для этого той ча-

стью крюка, которая ближе к пятке, шайбу подбивают и придают ей вращение сопровождающим движением клюшкой.

Подставление клюшки. При выполнении этого удара, крюк клюшки становится под нужным углом к воротам. Руки жестко держат клюшку.

Выполнение бросков с неудобной стороны

Техника выполнения этих бросков сходна с техникой выполнения бросков с удобной стороны, но при их выполнении более задействованы мышцы туловища, а вектор скорости верхней руки направлен от игрока. При захлестывающем движении и нижняя рука опускается несколько ниже обычного, для того чтобы бросок был сильнее [32].

Удар по шайбе с ходу. При выполнении этого приема важно уловить момент удара по шайбе, когда она проходит мимо игрока. Для этого нужно научиться определять время замаха со скоростью движения шайбы. Различают удары по уходящей, встречной и идущей сбоку шайбе. При обучении броскам следует освоить удар по шайбе слету и удар по шайбе после разворота или с разворота.

При выполнении различных бросков, самыми распространенными ошибками являются: руки находятся близко одна к другой, из-за чего теряется сила; руки расставлены слишком широко, из-за чего теряется скорость, рукоятка клюшки не пружинит, нарушается также и техника выполнения броска; нижняя рука согнута, из-за чего теряется сила и скорость; крюк клюшки касается льда слишком далеко от шайбы или удар приходится только в шайбу. По этой причине клюшка для удара поднимается слишком высоко и удар теряет силу, теряется время, отсутствует сопровождение шайбы клюшкой – теряется точность броска, безопорная нога хоккеиста поднята слишком высоко, из-за чего теряется устойчивость и равновесие. Занимаясь совершенствованием техники бросков шайбы, следует стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника.

Передача и прием шайбы

Шайба передается несколькими способами, техника их передачи во многом схожа с техникой броска шайбы. Существуют разновидности передач:

1. Маховым движением клюшки. Выполняется также как и бросок с длинным и укороченным замахом; кистями рук. Передача осуществляется за счет резкого движения кистей;

2. Подкидкой (выполняется как и бросок подкидкой);

3. Толчком. При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. Шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером; ударом (щелчком). Выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок- удар, короткий удар; подставлением клюшки (в одно касание). В зависимости от скорости движения шайбы, а также от направления передачи крюк клюшки жестко ставится под определенным углом к направлению движения шайбы.

Хоккеист определяется во многом так, как он может принимать шайбу. При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положении и лежать всей поверхностью на льду. В хоккее принято считать, если крюк шайбы лежит на льду, значит хоккеист готов к принятию шайбы. В момент непосредственного приема шайбы крюк несколько наклонен над ней. Плоскость крюка в идеальном случае должна располагаться перпендикулярно направлению движения шайбы. Обычно шайбу принимают по центру крюка клюшки, за счет небольшого уступающего движения руками. Руки должны быть расслаблены. Чтобы шайба отскочила по ходу движения принимающего, клюшку надо ставить жестко [35].

В зависимости от силы, с которой послана шайба зависит уступающее движение руками. Принять шайбу можно и развернув крюк клюшки концом в направлении движения шайбы, выдвинув крюк немного вперед. За счет уступающего движения руками и опережающего перемещения конца крюка клюшки от отношению к пятке клюшки шайба амортизирует и останавливается в центре крюка.

Если послать шайбу далеко вперед, то ее принимают с выпадом для чего впереди стоящая нога сгибается в коленном суставе, туловище сильно наклоняется вперед и вытянутая рука составляет одну линию с клюшкой. Шайбу можно остановить, применив падение. В таком случае останавливают шайбу рукояткой клюшки.

В большинстве случаев шайбу не требуется останавливать, нужно сделать так, чтобы было удобно проводить с ней дальнейшие действия. Мастерство хоккеиста состоит в том, что уже в момент приема шайбы первым же движением крюка он может обвести соперника [24].

Отобрать шайбу при помощи клюшки

Существует несколько способов отбора шайбы. Наиболее простые предусматривают отбор шайбы клюшкой – выбивание ударом – тычком. Выбрав удобный момент обороняющий резким выбросом клюшки в сторону шайбы выбивает ее у соперника. Отобрать шайбу можно и подбиванием клюшки соперника – обороняющийся подводит свою клюшку под клюшку соперника, а затем подбивает у него клюшку. Перехват – это тоже один из способов отбора шайбы – обороняющийся ставит крюк клюшки или кладет клюшку на пути движения шайбы. Метелочка – шайба выбивается за счет размашистого движения клюшки одной рукой, при этом клюшка описывает полукруг.

Вбрасывание шайбы

Превосходство над соперником м. б. получено при перехвате шайбы в момент вбрасывания. Вбрасывание должно занять особое место в подготовке хоккеистов. Сила мышц, хват клюшки, способ выигрывания шайбы, быстрота одиночного движения, быстрота реагирования на движущийся объект, изучение манеры игры соперников и действий судей, взаимодействие с партнерами – вот те основные факторы, которые влияют на исход вбрасывания.

При вбрасывании существует ряд факторов, которые связаны с техникой владения клюшкой. При вбрасывании шайбы, хоккеист может использовать обычный или обратный хват и различные их варианты: широкий, широкий обратный, укороченный, укороченный обратный. При обычном хвате

одна рука держит клюшку за конец, другая на расстоянии 30–50 сантиметров от крюка. При обратном хвате нижняя рука держит клюшку хватом сверху.

При широком хвате нижняя рука держит клюшку на расстоянии 30–40 сантиметров от крюка. За счет большого плеча хоккеист выигрывает в силе. При таком хвате колени хоккеиста сильно согнуты, туловище наклонено так, что практически параллельно поверхности льда. Широкий хват дает возможность еще больше увеличить силу, так как нижняя рука держит клюшку хватом сверху [11].

При укороченном хвате верхняя рука смещается вниз. Преимущество такого хвата – большая скорость движения клюшкой. Ноги игрока участвующего при вбрасывании шайбы должны быть широко расставлены, чтобы обеспечить хорошую устойчивость игроку, вес тела в момент вбрасывания переносится на переднюю часть стопы. В техническом арсенале хоккеистов должны быть различные способы борьбы за шайбу при вбрасывании.

Основными из них являются:

1. Воздействие резким ударом на крюк клюшки соперника крюком своей клюшки. Как правило, выигрывает тот, кто более внимателен, сумеет опередить соперника и первым нанести удар по крюку клюшки соперника с последующим отыгрыванием шайбы клюшкой;

2. Воздействие на рукоятку клюшки соперника крюком своей клюшки, как бы цепляя ее, с последующим отыгрыванием шайбы клюшкой или заслоном туловищем и обыгрыванием коньком.

Наиболее эффективные способы воздействия на клюшку примерно в десяти сантиметрах над пяткой крюка. Заслон производится за счет движения, сразу после вбрасывания, в соперника и разворота туловища боком, а затем спиной к нему.

Способы воздействия на клюшку:

1. Игра клюшкой с последующим заслоном туловищем и отбрасыванием шайбы коньком. Удар клюшкой играет вспомогательную роль. Самое важное заключается в том, чтобы оттеснить соперника туловищем от шайбы;

2. Воздействие ударом по рукоятке клюшки соперника рукояткой своей клюшки с последующим отыгрыванием шайбы;

3. Остановка (заслон) клюшки соперника рукояткой своей клюшки. Хоккеист как бы закрывает для клюшки соперника доступ к шайбе. Туловище при этом сильно развернуто в сторону отыгрывания шайбы, ноги расставлены шире обычного;

4. Игра сразу «в шайбу», или скоростной способ. Основное в этом случае – сыграть на опережении и играть сразу «в шайбу». Для этого необходимо внимательно следить за рукой судьи, а периферическим зрением контролировать действия соперника. Хоккеист с лучшей реакцией успевает первым завести клюшку с поставленным под углом крюком за шайбу и сделать загребующее движение под себя, отбросив шайбу назад к партнерам;

5. Выигрывание шайбы вперед, себе на ход. Для этого хоккеист первым движением клюшки пробрасывает шайбу между ногами соперника или между его ногами и клюшкой вперед и устремляется за спину соперника. В этом случае помогают серия обманных отвлекающих движений, отличная реакция, а также умение предугадать момент вбрасывания.

Главным условием успеха вбрасывания является умение концентрировать свои усилия и внимание и не упустить момента вбрасывания. Для этого надо внимательно следить за рукой судьи. В команде обычно есть хоккеисты, которые специализируются на вбрасывании шайбы. У них отличная реакция, высокие скоростно – силовые качества, а также различные секреты при розыгрыше шайбы на вбрасывании [23].

Обводка и обманные движения

Роль обводки в современной игре значительно повысилась. Для того, чтобы создать численный перевес атакующих на наиболее важном участке поля уже недостаточно умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обвести хотя бы одного игрока, часто для таких целей используют обводку, применив обманное движение (финт) или же целый каскад обманных движений. Обводка не единственное средство обыгрывания обороняющихся,

особенно если все уловки не удались. В таком случае на помощь приходит длинная обводка, при которой, нападающий за счет скоростного маневра обходит соперника.

Таким же способом является и силовая обводка, когда нападающий, умело выиграв силовое единоборство, оставляет соперника за спиной. Обводка и обманные движения являются самыми сложными приемами в хоккее. Обманные движения требуют от хоккеистов хорошей реакции выбора, координации движений, чувства дистанции. Длинная обводка, кроме перечисленных качеств, требует еще высокой стартовой и дистанционной скорости, а силовая обводка – умения вести силовую борьбу [32].

Обучение обводке и обманным движениям может начинаться только после того, как хоккеист хорошо освоил технику катания на коньках и технику владения клюшкой на ледовой площадке. Обманные движения происходят под действием определенных обстоятельств и основываются на импровизации, они очень индивидуальны. Как правило, в арсенале опытного хоккеиста имеется несколько обманных движений, которые ему наиболее удаются.

Для отработки можно использовать следующие обманные движения:

1. Изменение темпа и ритма движения (в этом случае атакующий замедляет темп движения и следит за действиями обороняющихся. Как только соперник готов вступить в единоборство, хоккеист с шайбой резко увеличивает скорость);

2. Остановка – старт (существуют две разновидности этого приема. В первом случае нападающий резко тормозит, а затем стартует в том же направлении. Во втором случае следует резкая остановка обычно на двух параллельных коньках с дальнейшим поворотом в противоположную движению до остановки сторону и переводом шайбы в том же направлении);

3. Игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы. Как только он перенес центр тяжести тела в сторону для отбора шайбы, атакующий резко уходит в другую сторону или, не меняя направления и скорости движения, обыгрывает обороняющегося);

показал в одну сторону, ушел в другую (нападающий наклоняется влево или вправо и начинает перемещать туда же шайбу, всем видом показывая, что он будет именно с этой стороны обходить соперника. В тот момент, когда обороняющийся, поверив в это, начинается смещаться на шайбу, нападающий резко меняет направление);

4. показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении (нападающий перемещает центр тяжести вправо или влево и туда же переводит шайбу. Затем начинает перемещаться влево или вправо. На эти движения реагирует обороняющийся. Он уверен, что нападающий будет обходить его слева (справа). Нападающий же резко меняет направление движения на противоположное и уходит вправо или влево); змейка (нападающий, уже за несколько шагов перед тем, как сблизиться с обороняющимся, начинает бег с изменением направления движения, используя скрестный шаг);

5. Обманное движение с имитацией обводки в центр зоны (нападающий показывает, что будет идти в центр зоны, а затем в последний момент переводит шайбу в сторону борта держа клюшку в одной вытянутой руке. Свободной рукой и туловищем он загораживает шайбу от соперника. Таким образом, шайба удаляется на достаточное расстояние от обороняющегося, и соперник не может ее выбить); обманное движение с имитацией обводки в сторону борта (нападающий показывает, что будет идти вдоль борта, обороняющийся идет на сближение и хочет прижать нападающего к борту. Тогда нападающий слегка притормаживает, посылает шайбу в борт с таким расчетом, чтобы она отскочила ему на ход, обходит соперника, устремляется со стороны поля за спину соперника к месту вероятного отскока шайбы);

6. Изменение направления движения (хоккеист с шайбой двигается в зоне нападения вдоль бокового борта и ждет, когда обороняющийся сблизится с ним, чтобы вступить в единоборство. После этого нападающий резко изменяет направление движения на 90 градусов и уходит в центр площадки, оставляя обороняющегося у борта);

7. Ложный бросок (нападающий выполняет бросок шайбы, но в последний момент пронесит клюшку над шайбой. Если соперник среагировал на эти ложные действия (например, вратарь переместился в угол, куда вероятнее должна была бы полететь шайба, или защитник переключился на ловлю шайбы на себя), атакующий сразу же получает тактическое преимущество);

8. Ложный замах (нападающий делает сильный замах, высоко поднимая клюшку. Как только обороняющийся предпринял ответные меры, например, опустился на колени, лег под бросок, атакующий обыгрывает соперника) [22];

9. Ложная потеря шайбы. За 1,5–2 м от обороняющегося нападающий отпускает шайбу достаточно далеко в сторону (лучше это сделать под удобную руку) и делает вид, что упустил шайбу. Когда обороняющийся начинает движение на шайбу, шайба резко убирается под себя и переводится на другую сторону; разворот (нападающий смещается вправо или влево, переводит туда же шайбу, имитируя бросок с неудобной стороны. Обороняющийся, стремясь помешать броску, смещается в сторону шайбы. В этот момент нападающий резко тормозит на двух коньках, располагая их почти на одной линии, затем посылает шайбу себе между ногами и делает поворот на одном (заднем коньке);

10. Вертушка (нападающий с шайбой делает резкий поворот на 360 градусов; улитка (нападающий перед защитником тормозит на одной ноге, разворачивает туловище и уводит шайбу в сторону безопорной (задней) ноги. Затем переносит на нее центр тяжести тела и выполняет поворот); клюшка – конек – клюшка (первый вариант: нападающий посылает шайбу назад, себе в коньки, а в момент атаки соперника коньком направляет себе шайбу на ход. Второй вариант: нападающий смещается вправо или влево, оставляя клюшку с шайбой справа или слева. При атаке соперника, а именно когда он смещается на шайбу, нападающий посылает ее себе под правую (левую) ногу, которая должна обязательно находиться сзади левой (правой), и без промедления

коньком посылает шайбу сзади левой (правой) ноги в направлении вперед- влево (вправо). Третий вариант: хоккеист занимает следующее положение. Одна нога (со стороны шайбы) выдвинута – на нее переносится вес тела. Ноги почти на одной линии. Затем шайба посылается за спину (с внешней стороны хоккеиста). Хоккеист подбивает шайбу себе на ход с внешней стороны опорной ноги) [42].

Чтобы обводка была эффективной надо определить момент ее применения, для чего хоккеист должен постоянно совершенствовать чувство дистанции. Атакующая мощь нападающего намного повысится, если он научится обыгрывать соперника, как с удобной, так и не с удобной сторон.

Отобрать шайбу с помощью силовых приемов

Одним из приемов отбора шайбы являются силовые приемы. Существует несколько видов силовых приемов:

1. Остановка или толчок соперника грудью. Обороняющийся широко расставляет ноги, сильно упирается коньками в лед, туловище слегка наклоняет вперед и встречает соперника грудью. Толчок производится за счет отталкивания сзади стоящей ноги и посылы туловища вперед;

2. Остановка или толчок соперника плечом. Обороняющийся разворачивает плечи и идет своим плечом в грудь сопернику;

3. Остановка или толчок соперника бедром. Обороняющийся откатывается назад спиной вперед, набрав скорость движения в соответствии со скоростью движения хоккеиста с шайбой. В тот момент, когда соперник пытается его обвести, обороняющийся сильно наклоняется, сгибает ноги в коленях, затем делает толчок дальней от соперника ногой, одновременно выполняя полуоборот на ближней к нему ноге. Плечи уводятся в сторону, и выполняется толчок бедром. Толчок бедром можно выполнить, подкатившись под хоккеиста с шайбой сзади– сбоку. При этом хоккеист еще больше наклоняется и сгибает ноги в коленях [45].

Решив применить один из силовых приемов, хоккеист должен внимательно следить за соперником и стараться угадать следующее его действие.

Для этого лучше всего сосредоточить внимание на груди соперника. Если это возможно, то лучше всего осуществить силовой прием со стороны опорной ноги.

Хороший хоккеист умеет выполнять силовые приемы как с удобной, так и не с удобной стороны. Не следует атаковать хоккеиста на встречном движении, если он уже успел отобрать шайбу и поднять голову.

Не всегда надо стремиться самому завладеть шайбой в случае силового приема. Если хоккеиста пугает партнер, его задача с помощью силового приема увести соперника от шайбы, а шайбу подхватывает следующий игрок вашей команды.

Чтобы силовой прием по захвату шайбы был удачен, следует так подкатиться к сопернику, чтобы перекрыть с одной стороны его атакующие действия и с другой стороны подойти как можно ближе, чтобы можно было приступить к выполнению силового приема и отделить соперника от шайбы.

Ловить шайбу на себя

Хоккеисты не так часто пользуются этим приемом. Он более важен для нападающих и для защитников, поскольку грамотное выполнение приема может ликвидировать острый момент в игре и спасти ворота от верного гола.

В хоккее существуют несколько приемов ловли шайбы на себя:

1. Обороняющийся выкатывается на бьющего игрока и держит ноги вместе;
2. Обороняющийся опускается на одно колено либо на два колена. Руки находятся вдоль туловища, клюшка отведена в сторону;
3. Падение под бросок – сложный и рискованный прием. Падение производится на бок, ноги сведены вместе, к шайбе они должны находиться ближе, чем туловище. Опускаться на колени и выполнять падение под бросок надо умело и быстро, не далее чем 1,5–2 метра от хоккеиста с шайбой.
4. При ловле шайбы к ней нужно находиться лицом.

Выводы по первой главе

1. Уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры. Тактика хоккея основана на коллективном ведении игры и командных действиях игроков. В тактике игры команды большое место занимают самостоятельные тактические действия игроков, которые направлены в плане общих усилий команды на достижение победы.

Тактические принципы игры команды – это определенные заранее обусловленные игровые положения, помогающие хоккеисту в различные моменты игры быстрее находить правильное решение.

2. Игровое время в неравных составах получают лучшие в определенных компонентах игроки своих команд, причем при игре пять на пять они могут выступать в разных звеньях. Игроков, выходящих в неравных составах, называют спецбригадой большинства или меньшинства соответственно. Защитник, выходящий на лед в составе спецбригады большинства, для выполнения своих функций, должен обладать определенными навыками, такими как выверенный первый пас при закате и входе в зону соперника, умение играть на синей линии (передачи на разыгрывающего игрока, передачи под бросок сходу, набросы на подставление, броски с ходу).

3. При выборе защитника в спецбригаду меньшинства определяющими навыками для тренера будут умение перекрывать линию передачи, перехват с помощью клюшки и коньков, высокий уровень функциональной подготовленности (в связи с необходимостью выполнять значительный объем челночной работы при позиционной обороне в своей зоне). Также на эту роль отбирают наиболее самоотверженных игроков, готовых блокировать броски соперника.

ГЛАВА 2 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКА В ХОККЕЕ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ

2.1 Методы и организация исследования

Основными методами, применяемыми в нашем исследовании, явились:

- 1) Анализ научной литературы.
- 2) Наблюдение.
- 3) Анализ и фиксация тактических действий.
- 4) Метод эксперимента.

Методы были отобраны с учетом задач исследования, соответствуют специфике тренировочного процесса, широко применяются в теории и практике физической культуры.

Анализ научной литературы. Особое внимание уделялось рассмотрению теоретических аспектов тактической подготовки защитников в хоккее в ведущих российских и зарубежных школах, также были тщательно изучены литературные источники по теории и методике физической культуры.

Наблюдение. Этот метод использовался на протяжении всего исследования, представляет собой получение информации личным чувственным восприятием. В качестве объекта наблюдения выступал тренировочный и соревновательный процесс защитников в хоккее, а предметом были тактические схемы, особенности структуры процесса подготовки.

Анализ и фиксация тактических действий. С целью определения эффективности тактических действий защитников при игре в неравных составах была проведена фиксация и анализ таких показателей соревновательной деятельности как надежность при игре в численном меньшинстве и успешность реализации лишнего игрока.

Педагогический эксперимент. В ходе эксперимента в процессе соревновательной деятельности хоккеисты студенческой команды «Звезда» использовали экспериментальные тактические построения при игре в неравных

составах.

Организация исследования.

Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, обобщался опыт тренеров, специализирующихся в тактической подготовке хоккеистов высокой квалификации, а также проводились наблюдения за тренировочным процессом спортсменов.

На втором этапе исследования в течение соревновательного периода проводилась экспериментальная оценка эффективности тактических действий защитников, в рамках экспериментальных тактических схем большинства и меньшинства.

На третьем, заключительном, этапе исследований проводилось обобщение полученных результатов и оформление работы.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки защитников при обороне в численном меньшинстве и при розыгрыше большинства

Тактические действия защитников как в большинстве, так и в меньшинстве будут значительно отличаться от аналогичных действий при игре в равных составах. Выходя на лед, спецбригада большинства или меньшинства должна работать как отлаженный механизм, игроки должны мобилизовать физические морально-волевые резервы. На основании анализа научно-методической литературы, личного практического опыта, данных, полученных в процессе педагогического наблюдения нами была разработана модернизированная модель тактических действий защитника при игре в неравных составах.

Игра в меньшинстве является отличной возможностью для защитника во всей силе проявить свои оборонительные навыки. Если при розыгрыше

лишнего современные тренеры зачастую выпускают четвертого нападающе-го вместо защитника, то при обороне в меньшинстве в 99 % процентов случаев на лед выходят два защитника. Тактические действия защитника с одной стороны подчинены общей тактике обороны спецбригады большинства, с другой стороны определенные индивидуальные особенности действий в отборе шайбы, выборе позиции, положении относительно соперника коньков и клюшки защитника могут позволить эффективно обезопасить свои ворота от опасных бросков соперника и вывести шайбу из зоны. Далее представлены тактические действия защитника при обороне в численном меньшинстве в форматах 4 на 5, 3 на 5.

На рисунке 1 один представлен модернизированный вариант обороны «Low-highpress» (прессинг снизу-вверх). Исходя из названия, понятно, что это активный и достаточно энергозатратный вариант обороны. Защитник постоянно находится в движении, выполняет челночную работы, активно работая клюшкой.



Рисунок 1 – Схема обороны при игре в меньшинстве «Прессинг снизу-вверх»

Идея данной схемы состоит в том, чтобы не дать бригаде большинства соперника спокойно закрепиться в зоне и разыгрывать шайбу. Создавая постоянное давление на соперника, защитник при этом не должен через чур увлечься и размениваться в борьбе 1 в 1, так это может привести к обреза и разрушить оборонительное построение.

Защитник спецбригады меньшинства D1 начинает движение по дуге снизу-вверх, вынуждая соперников O1 и O2 последовательно поднимать шайбу вверх. Нападающий спецбригады меньшинства F1 по дуге сверху-вниз начинает прессинг соперника. Защитник D2 готов в случае необходимости мгновенно спуститься на линию ворот к нападающему соперника O1. Нападающий F2 перекрывает средний пятак, исключая передачу в центр. В случае синхронного исполнения этого маневра, активной работы клюшкой и коньками у разыгрывающего игрока соперника остается критически мало времени на принятие решения.

Следующей разновидностью оборонительных построений при игре 4 на 5 является модернизированный вариант «Чешского прессинга» (рисунок 2). Он также предполагает большой объем катания и активную работу клюшкой обороняющейся четверки. Однако здесь защитнику, играющему на пятаке важно занять позицию таким образом, чтобы не перекрыть обзор своему вратарю и одновременно выиграть единоборство у нападающего соперника. Также большое значение имеет умение располагать клюшку и коньки на линии передачи, ложные движения, имитирующие выбивание шайбы и, затем, резкий отбор и выброс из зоны.

Игрок меньшинства F1 начинает движение по дуге сверху-вниз, активно прессингуя соперника. Если последует передача на игрока O2, то к нему спускается игрок обороны D1. В случае обратной передачи от O2 на O4 существуют два варианта перемещений. В первом случае, игрок обороны F1 возвращается на линию броска, во-втором, эту функцию выполняет игрок F2, а F1 занимает его позицию на среднем пятаке. Защитник спецбригады меньшинства D1 занимает позицию на пятаке.

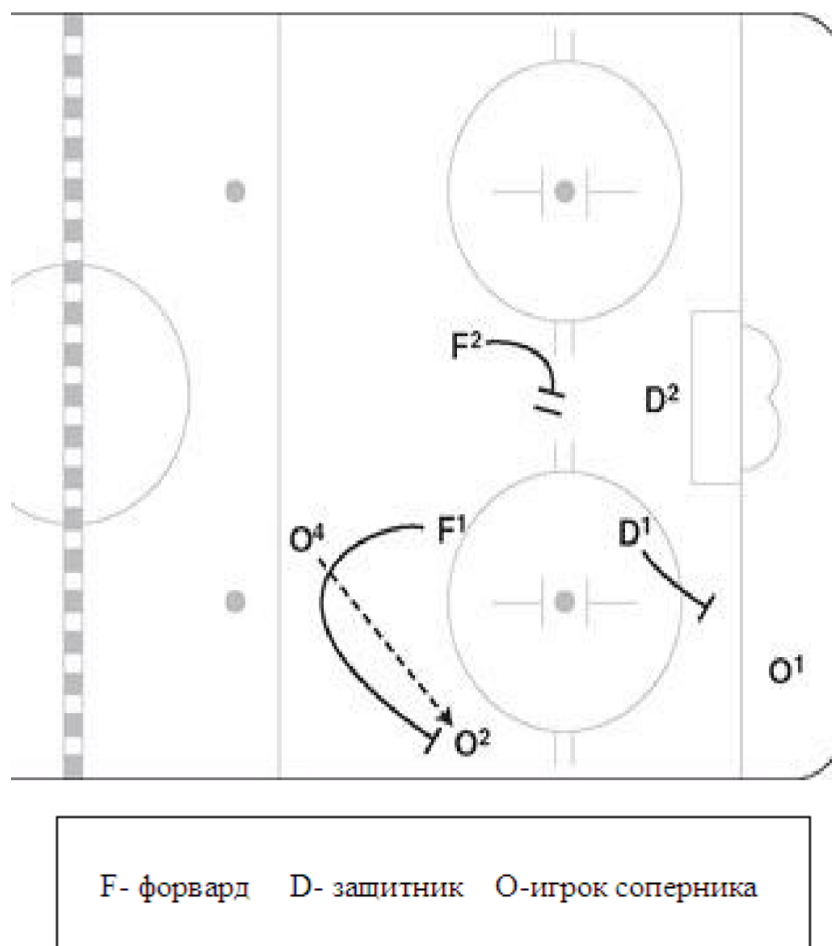


Рисунок 2 – Схема обороны при игре в меньшинстве
«Чешский прессинг»

Его задачей является нейтрализовать нападающего соперника, создающего трафик перед вратарем, а также готовность выдвинуться на средний пятак и помешать нанести акцентированный бросок вклинивающемуся нападающему соперника.

Далее рассмотрим оборонительное построение «Ромб» (рисунок 3). Данный вариант более пассивный, применяется в зависимости от розыгрыша соперника, либо на него осуществляется переход при накопившейся усталости у обороняющейся четверки.

В том случае, если игрок спецбригады большинства соперника O4 начинает движение по синей линии, игрок обороны F1 двигается за ним перекрывая линию наброса на ворота, игрок F2 смещается ниже на несколько метров перекрывая линию броска от игрока O5.

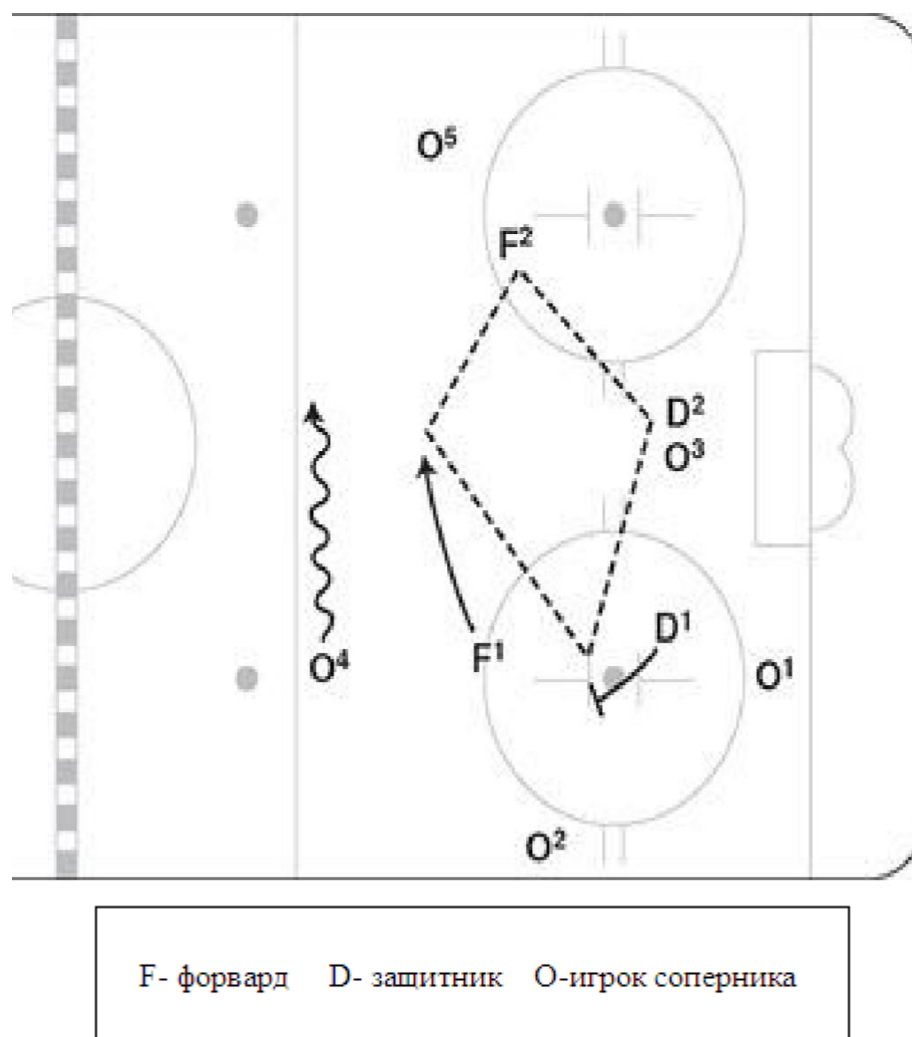
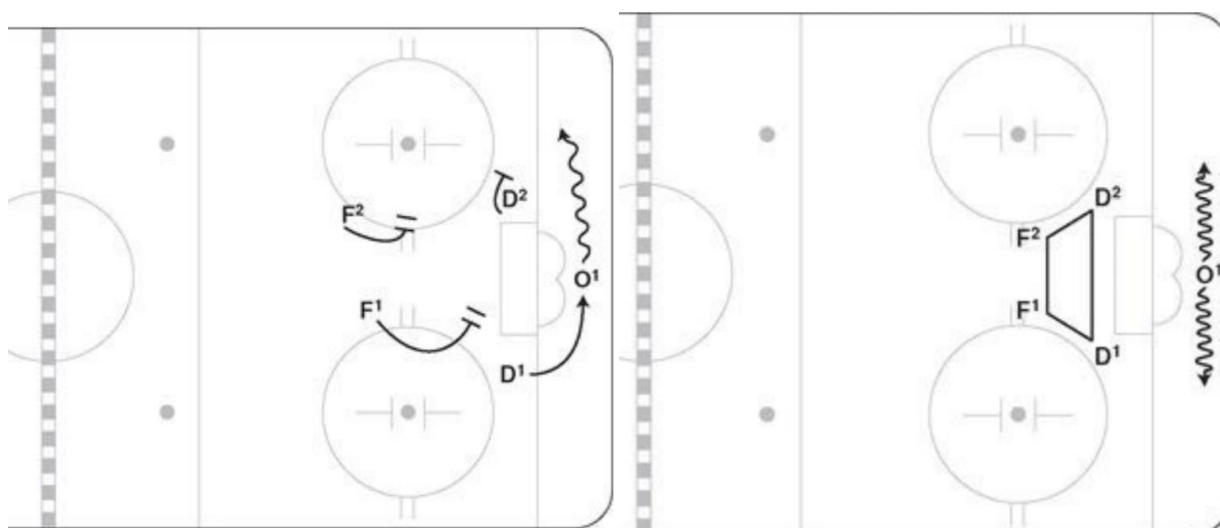


Рисунок 3 – Схема обороны при игре в меньшинстве «Ромб»

Защитник D1 готов выдвинуться на разыгрывающего игрока O2, перекрывая линию броска коньками и корпусом, а передачу на O1 – клюшкой. Защитник D2 занимает позицию на пяたке, вытесняет соперника O3, блокирует его клюшку.

Следующая схема обороны, названная нами «Сжатая пружина», применяется против спецбригады соперника, разыгрывающего шайбы из-за ворот (рисунок 4). Их целью является создать ситуацию для акцентированного броска с ходу, развернув обороняющуюся четверку спиной в поле.



F- форвард D- защитник O-игрок соперника

Рисунок 4 – Схема обороны при игре в меньшинстве «Сжатая пружина»

В таком случае нападающим F1 и F2 необходимо спуститься на средний пятак, развернувшись вполоборота и быть готовым, в случае передачи из-за ворот выдвинуться на игрока соперника, наносящего бросок и принять шайбу на себя. Защитник D1 и D2 активно работают клюшками, перекрывают линию передачи. За игрока соперника, пытающегося вклиниться на пятак и замкнуть передачу, отвечает дальний форвард спецбригады меньшинства.

Важной составляющей нашей экспериментальной модели является схема обороны в меньшинстве в формате 3 на 5. На рисунке 5 представлен модернизированный вариант оборонительного построения «Подвижный треугольник».

При таком варианте обороны фактически отсутствует разделение на защитников и нападающего, игроки спецбригады меньшинства поочередно выдвигаются на игроков соперника, готовящих бросок с ходу.



Рисунок 5 – Схема обороны в меньшинстве (3 на 5)
«Подвижный треугольник»

Следует отдельно отметить, что, выбирая защитников спецбригады меньшинства, необходимо выделять наиболее самоотверженных игроков, готовых пожертвовать собой ради командного успеха. Блокированные броски поднимают командный дух, мотивируют партнеров на решительные действия.

Также обязательным требованием к защитникам спецбригад меньшинства является высокая маневренность, стартовая скорость, высокий уровень развития способности переключений при движении из стороны в сторону, а также умение занимать правильную позицию, иметь чувство времени.

Игру в меньшинстве как правило тренер доверяет всем своим защитникам, а вот выйти на лед в бригаде большинства удастся далеко не каждому. Связано это с тем, что защитник при игре в большинстве должен быть нацелен в первую очередь на взятие ворот соперника, обладать голевым чутьем,

сильным и точным броском, умением играть на паузе, отдавать острые своевременные передачи. Далее мы рассмотрим тактические действия защитника в рамках основных схем розыгрыша большинства в зоне.

Первые две схемы предлагают классическую расстановку игроков в зоне. На рисунке 6 представлена схема розыгрыша большинства через дальнего защитника. Защитники располагаются на синей линии. Защитник D1 получает передачу от разыгрывающего игрока на полборта и делает перевод на защитника D2. Защитник D2 начинает движение в сторону ворот, вытягивая на себя игроков обороны и затем отдает передачу на разыгрывающего нападающего, всем видом показывая при этом, что собирается нанести бросок.

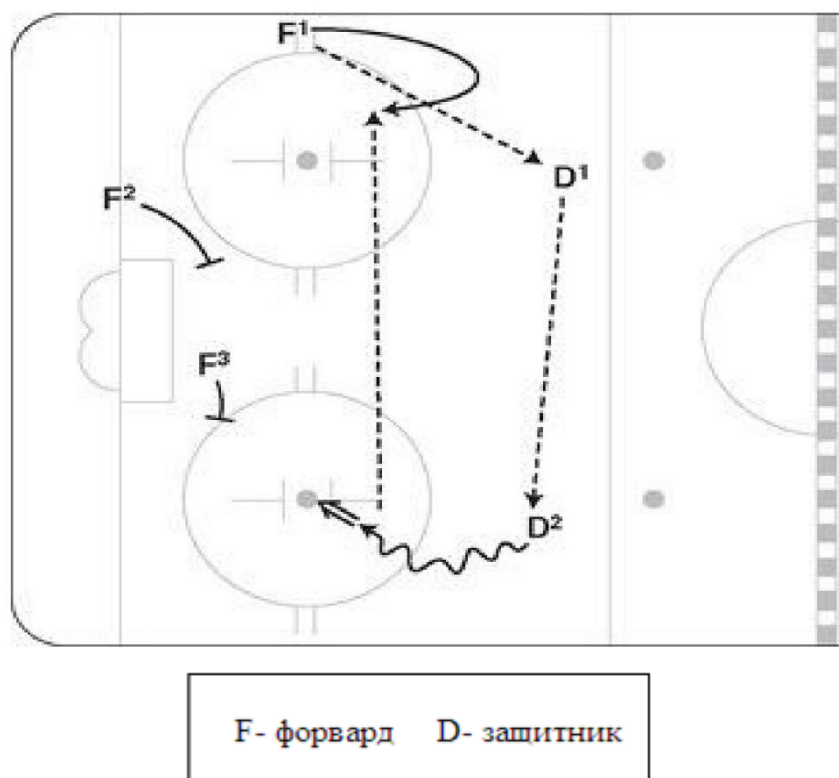


Рисунок 6 – Схема розыгрыша большинства через дальнего защитника

Если же игроки соперника не перекрывают линию броска защитнику D2, то ему необходимо нанести бросок. Для успешной реализации большинства защитникам необходимо выполнять удобные передачи, сильные и точные. Последняя передача на разыгрывающего нападающего отдается под бросок сходу.

На рисунке 7 представлена схема розыгрыша большинства через ближ-

него защитника. Для реализации этой схемы нападающие спускают шайбу на линию ворот, затем через разыгрывающего поднимают на синюю линию защитнику D1. Для получения передачи защитник D1 смещается по синей линии ближе к борту.

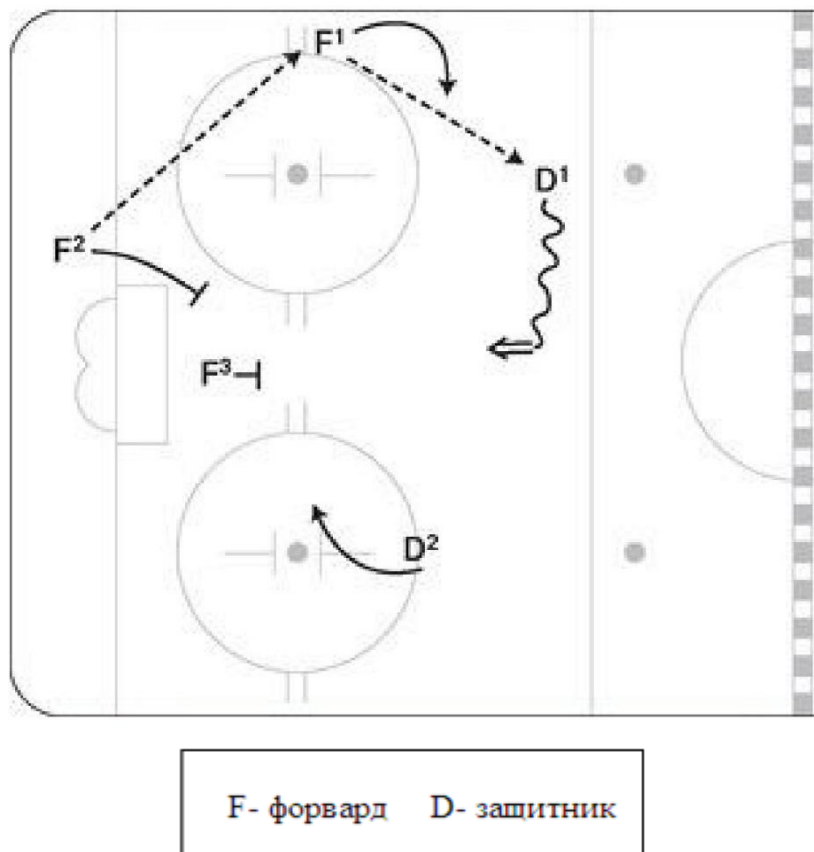


Рисунок 7 – Схема розыгрыша большинства через ближнего защитника

Затем, получив шайбу, защитник D1 боковым движением в центр освобождает себе линию броска и атакует ворота, в то время как два форварда создают помеху вратарю на пятаке и играют на добивании.

Представленные выше схемы имеют определенную вариативность, но в целом функции защитников определены достаточно четко. Один перемещается по синей линии, второй располагается на дальнем фланге, перемещается от синей линии до середины зоны.

Помимо классической расстановки спецбригады большинства в зоне, также эффективным вариантом розыгрыша лишнего является схема 1-3-1. При данной расстановке один из защитников располагается на вершине на

синей линии, второй в центре зоны или меняется местами с одним из форвардов. Зачастую, используя схему 1-3-1, тренер выпускает четырех нападающих и одного защитника.

На рисунке 8 представлена схема розыгрыша большинства 1-3-1 через вершину. Защитник D1 выполняет функции разыгрывающего на синей линии и одновременно угрожает воротам. Основная цель этого розыгрыша вывести на бросок либо защитника D1, либо одного из форвардов. Защитник D2 в данном случае, располагаясь в центре площадки, служит опорой для своих партнеров в случае прессинга со стороны соперника, а также готов к быстрому броску после короткой передачи от партнера или к переправлению шайбы и созданию помехи для вратаря.

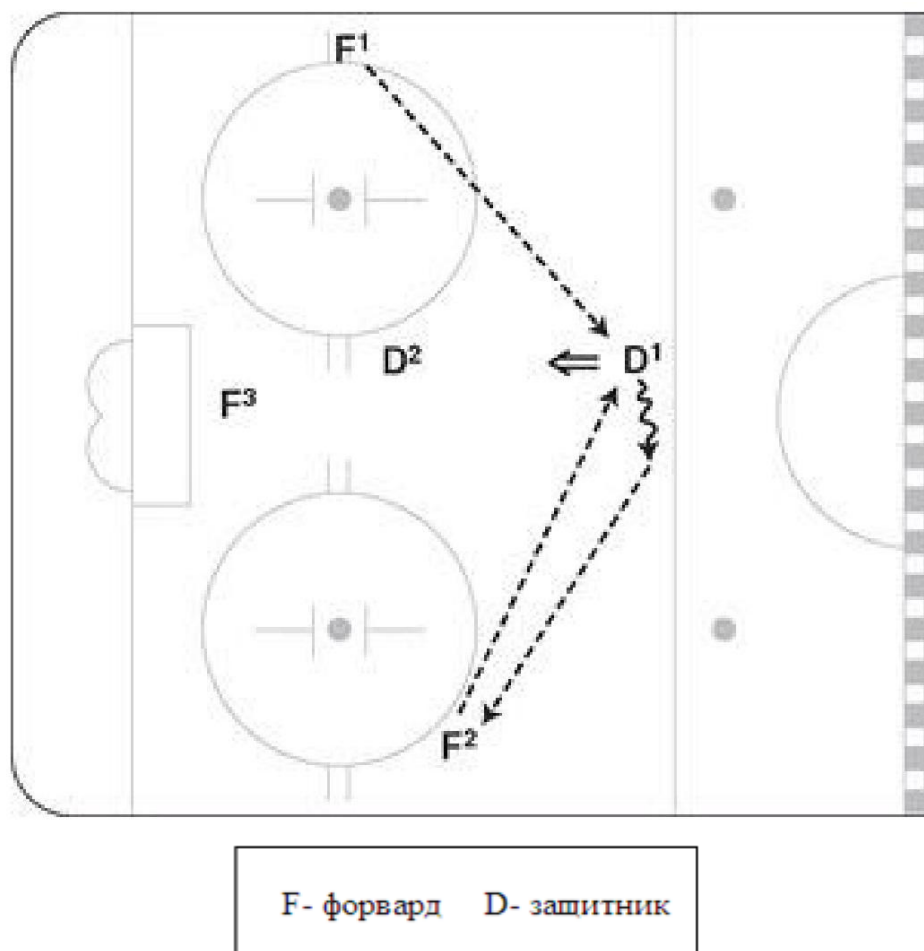


Рисунок 8 – Схема розыгрыша большинства 1-3-1 через вершину

В зависимости от хвата защитник D1 при использовании данной схемы может меняться местами с одним из разыгрывающих нападающих. При этом

розыгрыше критически важно для защитника чувство дистанции, умение своевременно переместиться в свободную зону, нанести бросок сходу или отдать выверенную передачу под клюшкой или подкидкой.

Если при розыгрыше 1-3-1 через верх основная угроза воротам соперника исходит от защитника D1, то при розыгрыше через низ на бросок выводят защитника D2. На рисунке 9 представлена схема розыгрыша большинства 1-3-1 через низ.

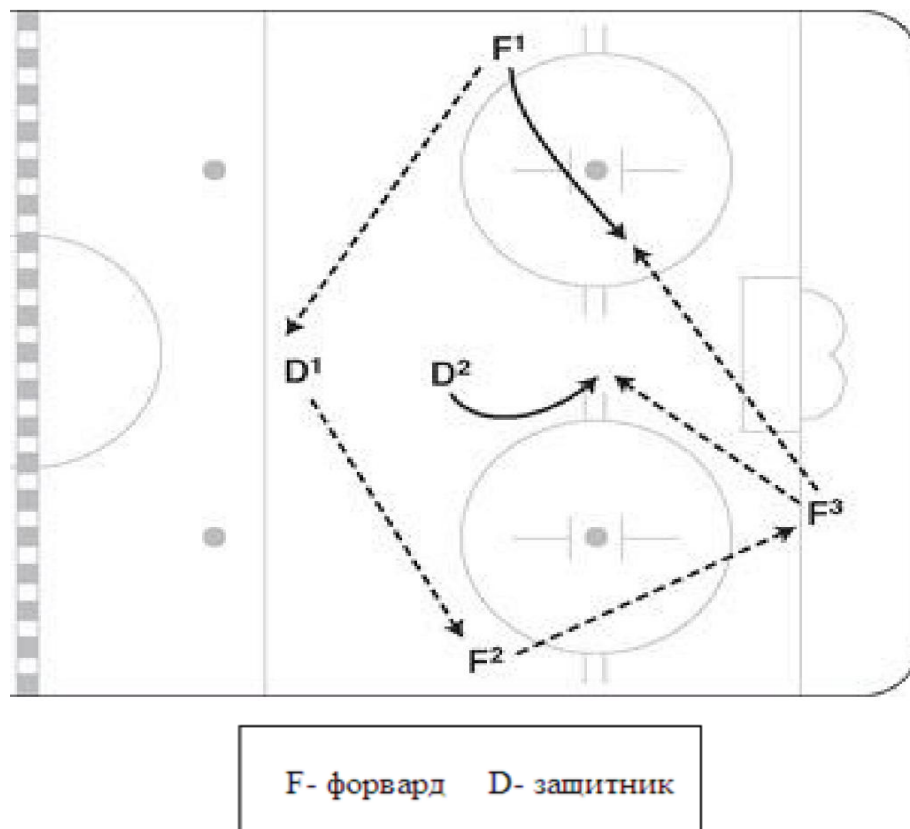


Рисунок 9 – Схема розыгрыша большинства 1-3-1 через низ

Последовательными передачами два форварда и защитник D1 растягивают четверку обороняющихся, затем спускают шайбу на форварда F3, который в свою очередь отдает передачу на защитника D2. Защитник D2 должен нанести бросок в касание, тем самым лишая вратаря времени на реакцию.

Шанс сыграть в большинстве в формате 5 на 3 выпадает не каждую игру, на его реализацию выходят самые техничные и хладнокровные игроки. Реализовывать 5 на 3 крайне важно, так как, упустив эту возможность, вы даете сопернику дополнительную энергию. На рисунке 10 представлены ва-

рианты схем розыгрыша большинства в формате 5 на 3.



Рисунок 10 – Схема розыгрыша большинства в формате 5 на 3 «Конверт»

При данном розыгрыше обороняющаяся тройка обороны соперника постепенно растягивается передачами в касание, последняя передача отдается под бросок сходу игроку, которого не успели закрыть. При достаточном уровне технического мастерства большинство 5 на 3 будет реализовано с большой долей вероятности. Тактические действия защитников при данном розыгрыше в основном сводятся к попеременному выдвигению на бросковую позицию. Важным моментом является своевременность открывания под бросок, что обеспечивает оптимальный угол для броска сходу.

Совершенствование тактических действий защитников при игре в неравных составах происходит на протяжении всего годичного цикла, в соревновательном периоде тренировочная работа данной направленности может занимать до 50% времени тренировочного занятия, в особенности предыгрового или раскаточного. Также в целях повышения уровня тактической подготовленности используют теоретические занятия, включающие в себя подробный разбор и анализ игровых ситуаций, видеопросмотры и т. д.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования

С целью определения эффективности тактических действий защитников при игре в неравных составах была проведена фиксация и анализ таких показателей соревновательной деятельности как надежность при игре в численном меньшинстве и успешность реализации лишнего игрока. Процент надежности игры в меньшинстве представляет собой отношение количества нереализованных попыток соперника к общему количеству удалений команды. Процент реализации большинства, соответственно, количество заброшенных шайб к общему количеству удалений у соперника. Чтобы подсчитать в процентном соотношении данные показатели у отдельно взятого игрока, фиксировалось количество смен в большинстве или меньшинстве. Засчитывалась смена продолжительностью не менее 45 с чистого времени. Показатели фиксировались у шести основных защитников, которые на регулярной основе выходят как в большинстве, так и в меньшинстве. В таблице 1 представлена динамика показателей игры в большинстве у защитников.

Таблица 1 – Динамика показателей соревновательной деятельности защитников при игре в большинстве.

Спортсмен	Реализация большинства					
	В начале исследования			В конце исследования		
	Количество смен	Реализовано	%	Количество смен	Реализовано	%
1.	72	11	15,3	85	25	29,4
2.	67	8	11,9	77	21	27,3
3.	52	5	9,6	48	12	25,0
4.	29	2	6,9	25	5	20,0
5.	22	4	18,2	27	6	22,2
6.	21	2	9,5	15	2	13,3

Анализируя показатели, представленные в таблице 1, необходимо отметить, что защитники № 1, № 2 и № 3 получали значительно большее количество игрового времени в большинстве, что связано в первую очередь с их атакующим потенциалом, сильным броском, умением разыгрывать шайбу. Такая ситуация характерна для большинства профессиональных команд. Однако, несмотря на то, что игровое время в большинстве у защитников № 4, № 5 и № 6 ниже, в процентном соотношении оно превышает значения защитников нижних звеньев профессиональных команд, что позволило собрать более развернутые статистические данные. Связано это с желанием тренера избежать узкой специализации защитников команды и иметь возможность варьировать спецбригады большинства.

На рисунке 11 представлена диаграмма динамики процента реализации большинства у защитников.

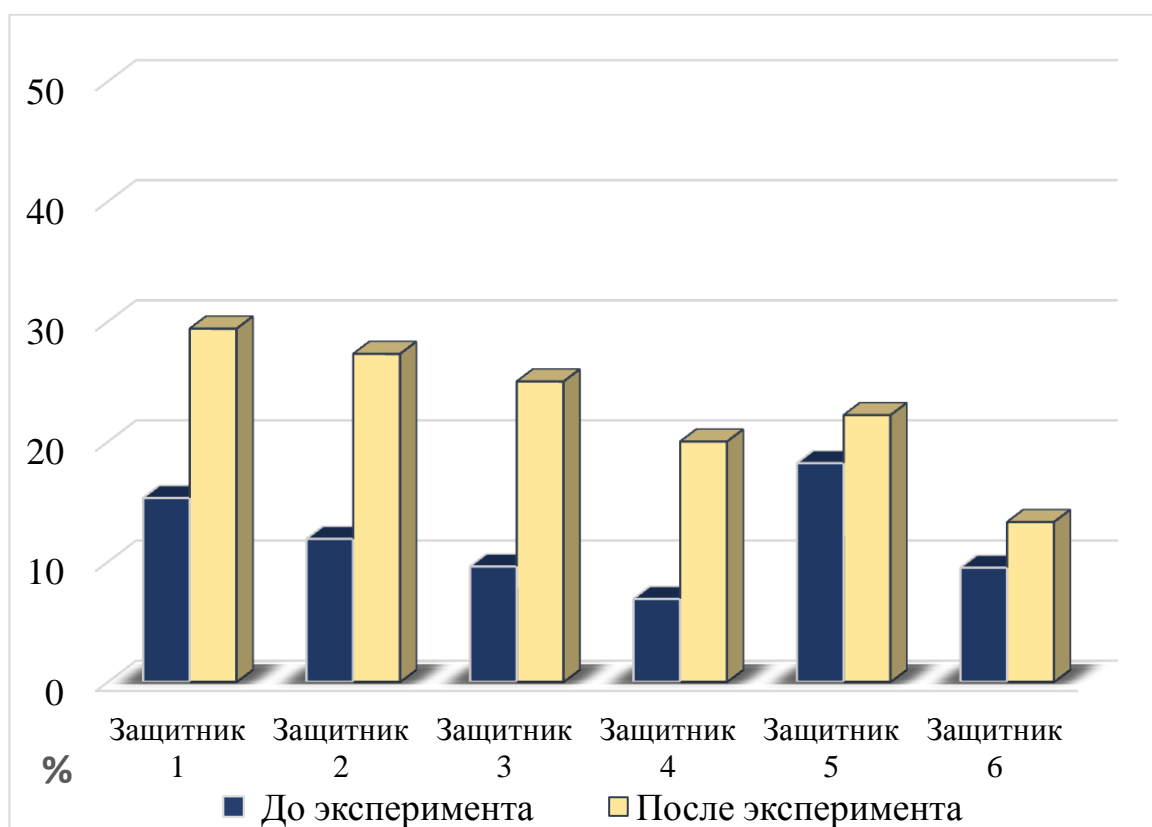


Рисунок 11– Диаграмма динамики процента реализации большинства у защитников

На рисунке 11 видно, что все шестеро защитников улучшили свой процент реализации большинства. Также следует отметить, что защитники № 1,

№ 2 и № 3, в начале и в конце исследования остались в лидерах как по количеству смен в большинстве, так и по проценту реализации. Значительный прирост в процентном соотношении свидетельствует об эффективности тактической подготовки защитников при игре в численном большинстве.

Если при игре в большинстве наблюдался дисбаланс в игровом времени между защитниками, то количество смен в меньшинстве было распределено более равномерно. В таблице 2 представлена динамика показателей игры в меньшинстве у защитников.

Таблица 2 – Динамика показателей соревновательной деятельности защитников при игре в меньшинстве.

Спортсмен	Надежность меньшинства					
	В начале исследования			В конце исследования		
	Количество смен	Нейтрализовано	%	Количество смен	Нейтрализовано	%
1.	43	33	76,7	48	44	91,2
2.	41	29	70,7	39	34	87,2
3.	52	38	73,1	50	46	92,0
4.	34	28	82,3	37	34	91,9
5.	33	25	75,7	35	31	88,6
6.	29	24	82,8	33	31	93,9

Из таблицы 2 видно, что в начале исследования самым лучшим показателем надежности был 82,8 % у защитника № 6, при этом четыре из шести защитников имели показатель надежности при игре в меньшинстве ниже 80 %, т.е. пропускали в среднем каждую пятую смену в меньшинстве. В конце исследования самым худшим результатом был показатель надежности 87,2 %, четыре из шести защитников показали результаты выше 90 %, т. е. в среднем пропускали меньше одной шайбы из десяти попыток.

На рисунке 12 представлена диаграмма динамики процента надежности

меньшинства у защитников.

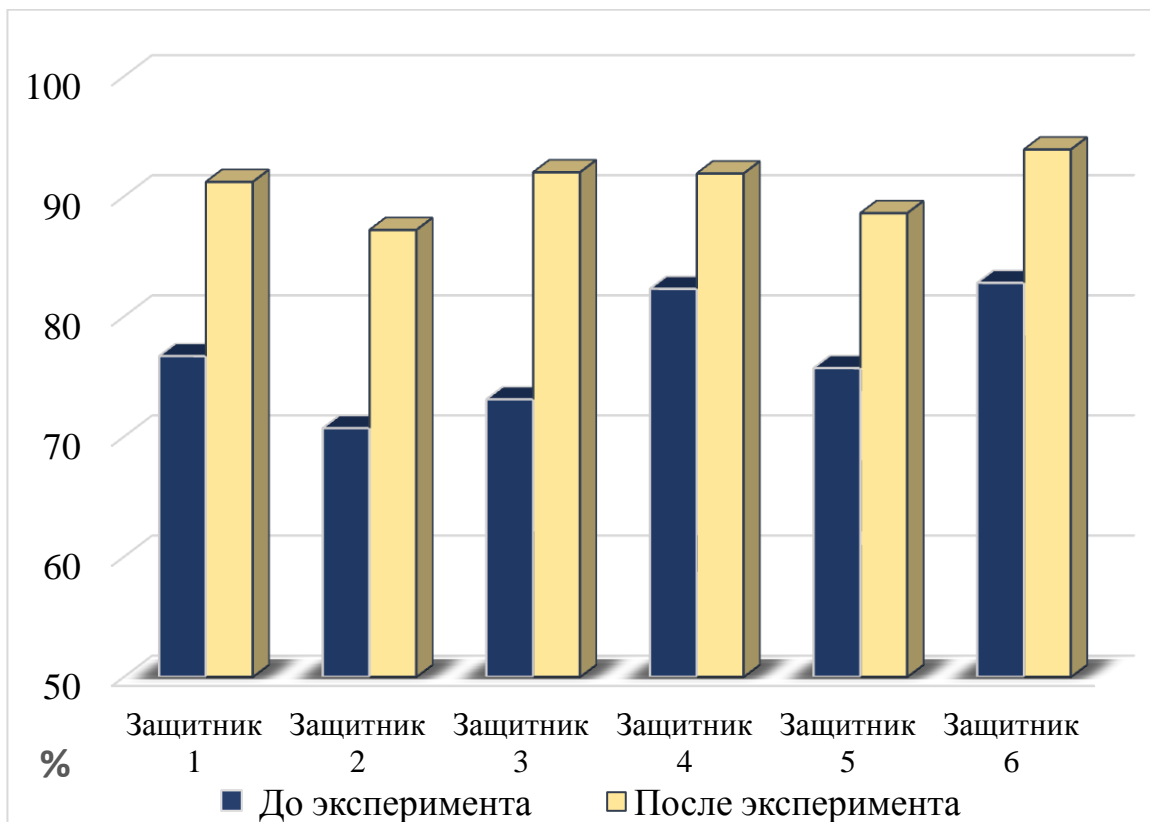


Рисунок 12 – Диаграмма динамики процента надежности меньшинства у защитников

Наибольшего прироста результатов добился защитник № 3 (18,9 %). Положительная динамика отмечена у всех шести защитников.

Резюмируя результаты исследования, можно отметить тот факт, что такие показатели эффективности соревновательной деятельности защитников при игре в неравных составах как процент реализации большинства и процент надежности меньшинства значительно выросли, что свидетельствует о достижении защитниками команды «Звезда» высокого уровня тактической подготовленности при игре в неравных составах и успешности предложенных тактических схем.

Выводы по второй главе

1. Техничко-тактические действия защитников как в большинстве, так и в меньшинстве будут значительно отличаться от аналогичных действий при игре в равных составах. Выходя на лед, спецбригада большинства или меньшинства должна работать как отлаженный механизм, игроки должны мобилизовать физические морально-волевые резервы. На основании анализа научно-методической литературы, личного практического опыта, данных, полученных в процессе педагогического наблюдения нами была разработана модернизированная модель тактических действий защитника при игре в неравных составах.

2. Игра в меньшинстве является отличной возможностью для защитника во всей силе проявить свои оборонительные навыки. Если при розыгрыше лишнего современные тренеры зачастую выпускают четвертого нападающего вместо защитника, то при обороне в меньшинстве в 99 % процентов случаев на лед выходят два защитника. Тактические действия защитника с одной стороны подчинены общей тактике обороны спецбригады большинства, с другой стороны определенные индивидуальные особенности действий в отборе шайбы, выборе позиции, положении относительно соперника коньков и клюшки защитника могут позволить эффективно обезопасить свои ворота от опасных бросков соперника и вывести шайбу из зоны.

3. Резюмируя результаты исследования, можно отметить тот факт, что такие показатели эффективности соревновательной деятельности защитников при игре в неравных составах как процент реализации большинства и процент надежности меньшинства значительно выросли, что свидетельствует о достижении защитниками команды «Звезда» высокого уровня тактической подготовленности при игре в неравных составах и успешности предложенных тактических схем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тактические действия защитников как в большинстве, так и в меньшинстве будут значительно отличаться от аналогичных действий при игре в равных составах. Выходя на лед, спецбригада большинства или меньшинства должна работать как отлаженный механизм, игроки должны мобилизовать физические морально-волевые резервы. На основании анализа научно-методической литературы, личного практического опыта, данных, полученных в процессе педагогического наблюдения нами была разработана модернизированная модель тактических действий защитника при игре в неравных составах.

Игра в меньшинстве является отличной возможностью для защитника во всей силе проявить свои оборонительные навыки. Если при розыгрыше лишнего современные тренеры зачастую выпускают четвертого нападающего вместо защитника, то при обороне в меньшинстве в 99 % процентов случаев на лед выходят два защитника. Тактические действия защитника с одной стороны подчинены общей тактике обороны спецбригады большинства, с другой стороны определенные индивидуальные особенности действий в отборе шайбы, выборе позиции, положении относительно соперника коньков и клюшки защитника могут позволить эффективно обезопасить свои ворота от опасных бросков соперника и вывести шайбу из зоны.

С целью определения эффективности тактических действий защитников при игре в неравных составах нами была проведена фиксация и анализ таких показателей соревновательной деятельности как надежность при игре в численном меньшинстве и успешность реализации лишнего игрока. Процент надежности игры в меньшинстве представляет собой отношение количества нереализованных попыток соперника к общему количеству удалений команды. Процент реализации большинства, соответственно, количество заброшенных шайб к общему количеству удалений у соперника. Чтобы подсчитать в процентном соотношении данные показатели у отдельно взятого игрока,

фиксировалось количество смен в большинстве или меньшинстве. Засчитывалась смена продолжительностью не менее 45 с чистого времени.

Показатели фиксировались у шести основных защитников, которые на регулярной основе выходят как в большинстве, так и в меньшинстве.

Резюмируя результаты исследования, можно отметить тот факт, что такие показатели эффективности соревновательной деятельности защитников при игре в неравных составах как процент реализации большинства и процент надежности меньшинства значительно выросли, что свидетельствует о достижении защитниками команды «Звезда» высокого уровня тактической подготовленности при игре в неравных составах и успешности предложенных тактических схем.

Проведенное исследование не исчерпывает в полной мере проблему нехватки инновационных тактических действий при игре в неравных составах и открывает новые возможности для поиска ее эффективных решений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамычев, А. В. Классификация приемов силовой борьбы в хоккее [Текст] / А. В. Абрамычев, В. В. Крутских, А. В. Мещеряков // Образование и право. 2020. – №1. – С. 240-243.
2. Алешин, И. Н. Особенности педагогического взаимодействия с тренерами по хоккею с шайбой [Текст] / И. Н. Алешин, Н. Н. Романова, Я. В. Латышин, Д. А. Дятлов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. – №12 (190). – С. 327-330.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 223 с.
4. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
5. Букатин, А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов [Текст] / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19–23.
6. Быков, А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта [Текст] / А. В. Быков // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. – №12. – С. 44-50.
7. Быков, А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта [Текст] / А. В. Быков // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. – №12. – С. 44-50.
8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов [Текст]: учеб.- практич. пособие для самост. работы студ. 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев ; УралГУФК. Челябинск : Уральская академия, 2014. – 105 с.
9. Вайцеховский, С. М. Толковый словарь спортивных терминов [Текст] / С. М. Вайцеховский, Ф. П. Суслов. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

10. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. –176 с.

11. Вучева, В. В. Технология обучения игровой деятельности [Текст] / В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 34–38.

12. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры [Текст] / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

13. Горский, В. Е. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее [Текст] / В. Е. Горский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57–63.

14. Горский, В. Е. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее [Текст] / В. Е. Горский, И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. – №2 (132). – С. 57-63.

15. Григорьева, Н. С. Подход к совершенствованию игры в неравных составах у хоккеистов 11-12 лет на этапе начальной специализации [Текст] / Н. С. Григорьева, Н. А. Мангушева, Л. В. Михно, В. В. Плотников // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. – №8 (186). – С. 87-91.

16. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник / В. П. Губа. М. : Спорт, 2020. – 720 с.

17. Гурьянова, С. А. Подход к обучению базовым индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям при подготовке хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки [Текст] / С. А. Гурьянова, Т. В. Швецова, Л. В. Михно, В. В. Плотников // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. – №7 (185). – С. 88-93.

18. Даянова, А. Р. Совершенствование технико-тактических действий в обороне у хоккеистов с шайбой 14–15 лет [Текст] / А. Р. Даянова, В. В. Лукин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. – №3. – С. 92-97.

19. Дорошенко, Э. Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа [Текст] / Э. Дорошенко // Педагогика, психология и медико- 53 биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 10. – С. 23–28.

20. Еникеев, Ш. Р. Особенности обучения тактической подготовке юных хоккеистов [Текст] / Ш. Р. Еникеев, Э. Л. Можаяев // В сборнике: вопросы образования и науки: теоретический и методический аспекты. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 34–36.

21. Завгородний, С. И. Соотношение игрового амплуа тренеров с качеством подготовки российских защитников в хоккее с шайбой [Текст] / С. И. Завгородний, Н. В. Кузнецов, А. Н. Мартыненко // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее : Сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Минск, 06–07 мая 2021 года. – Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2021. – С. 35-42.

22. Зайцев, В. К. Глобализация атаки – тактика опережающих построений игры в хоккее [Текст] : учеб. пособие / В. К. Зайцев; РГАФК. – М., 2000. – 46 с.

23. Закиров, А. И. Оценка эффективности реализации методики физической подготовки судей по хоккею [Текст] / А. И. Закиров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. – №5. – С. 106-113.

24. Захаркин, И. В. Модель количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой [Текст] / И. В. Захаркин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 53–59.

25. Зациорский, В. М. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физической культуры [Текст] / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

26. Зимние олимпийские виды спорта : нормы и требования : справ.-

метод. пособие в таблицах и чертежах [Текст] / Н. К. Полещук, А. А. Зайцев, А. Б. Макаревский и др. М. : КДУ: Университетская книга, 2018. – 192 с.

27. Иванов, В. С. Основы математической статистики [Текст] : учебник для ин-тов физической культуры / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

28. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации [Текст] : учеб.-метод. пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2015. – 45 с.

29. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 264 с.

30. Козин, В. В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов [Текст] / В. В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – № 2 (Том 3). – 2014. – С. 74–83.

31. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.

32. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – С. 70–91.

33. Костка, В. Современный хоккей [Текст] : пер. с чешск. Б. Г. Байгозина / В. Костка. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

34. Кугаевский, С. А. Индивидуализация, как одно из направлений оптимизации тренировочного процесса хоккеистов 14-16 лет [Текст] / С. А. Кугаевский // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2012. – №1. – С. 72-75.

35. Кукушкин, В. В. Большой хоккей. Начало. [Текст] / В. В. Кукушкин. – Москва : Человек, 2015. – 224 с.

36. Кукушкин, В. В. Хоккей нового времени [Текст] / В. В. Кукушкин. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 215 с.

37. Куликов, Л. М. Теоретико-методические аспекты моделирования двигательной деятельности квалифицированных спортсменов [Текст] : учеб.

пособие для преподавателей, аспирантов, слушателей факультета повышения квалификации, студентов институтов физической культуры и тренеров / Л. М. Куликов. – Челябинск : ЧГИФК, 1994. – 171 с.

38. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л. М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 395 с.

39. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт. – 2003. – 464 с.

40. Ларюков, В. Н. Применение специальных комплексов для оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов при подготовке в горных условиях [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Ларюков ; РГАФК. – М., 1998. – 27 с.

41. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст] : учебник для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

42. Митин, Ю. С. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных хоккеистов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. С. Митин ; МОГИФК. – М., 1990. – 21 с.

43. Михно, Л. В. Студенческий хоккей в системе многолетней подготовки специалистов в области хоккея с шайбой [Текст] / Л. В. Михно, А. В. Точицкий, И. А. Чичелов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 50-52.

44. Михно, Л. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов в обороне на этапе спортивного совершенствования [Текст] : Учебно-методическое пособие / Л. В. Михно, Р. Г. Ишматов ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008. – 65 с.

45. Мудрук, А. В. Обучение основам тактики хоккея [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во

СибГУФК, 2005. – 40 с.

46. Мухина, М. П. Совершенствование техники скольжения на коньках юных хоккеистов [Текст] / М. П. Мухина, С. А. Художитков // Вестн. Том. гос. ун-та. 2020. – №454. – С. 198-202.

47. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов [Текст] / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2003. – 352 с.

48. Никонов, Ю. В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высокой квалификации [Текст] : метод, рекомендации / Ю. В. Никонов. – Минск : Госкомитет БССР по физической культуре и спорту, 2014. – 34 с.

49. Нургалиев, А. Ф. Сравнительный анализ уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов различной квалификации [Текст] / А. Ф. Нургалиев, А. А. Нургалиев, Л. Р. Макина // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. – №5 (195). – С. 287-291.

50. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2010. – 864 с

51. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

52. Платонов, В. Н. Теория спорта [Текст] / под ред. В.Н. Платонова. – Киев : Вища школа. – 1987. – 424 с.

53. Потехин, Р. Э. Роль защитника в хоккее с шайбой [Текст] / Р. Э. Потехин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах, Казань, 24 апреля 2018 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 412-415.

54. Савин, В. П. Методика оценки контрольно-технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации [Текст] / В.П. Савин, В.С. Львов,

Н.Н. Урюпин, Л.В. Вайсфельд // Хоккей : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – С. 46–49.

55. Савин, В. П. Хоккей [Текст] : учебник для ин-тов физической культуры / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

56. Садриев, А. Р. Тактическая подготовка защитников в хоккее [Текст] / А. Р. Садриев, Р. Р. Абдуллин // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 62-63.

57. Сидоров, С. Л. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе начальной специализации [Текст] / С. Л. Сидоров // Омский научный вестник. – 2015. – № 2 (136). – С. 211–213.

58. Сидоров, С. Л. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе начальной специализации [Текст] // ОНВ. 2015. – №2 (136). – С. 211-213.

59. Скалкова, Я. Методология и методы педагогических исследований [Текст] / Я. Скалкова / – М.: Педагогика, 2011. – 224 с.

60. Тарасов, А. В. Тактика хоккея [Текст] / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 273 с.

61. Хрусталеv, Г. А. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх [Текст] / Г. А. Хрусталеv, В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 101–104.

62. O'sheaDolant, J. Elite prohockey speed power and strength training program / J. O'sheaDolant, J. Lyons. – 1990. – 120 p.

63. Walter, R. Hockey plays and strategies / R. Walter, M. Johnston. – USA : Human Kinetics, 2010. – 394 p.

64. Zanon S. Die notvendigkeit einer neuertheorie des trainings / S. Zanon // Leistungssport. – 1988. – № 17. – P. 43–46.