

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ХОККЕЙ»)
В УЧРЕЖДЕНИЯХ, РЕАЛИЗУЮЩИХ
ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ (1 – 4 КЛАСС)**



**КРАСНАЯ
МАШИНА**
ХОККЕЙ В ШКОЛУ



МОСКВА
2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ХОККЕЙ») В УЧРЕЖДЕНИЯХ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1 – 4 КЛАСС)



Дорогие друзья!

Хоккей – наш национальный вид спорта. Повышение популярности хоккея – очень важное и благородное дело. Поручение о проведении уроков хоккея в школах прозвучало на высшем уровне, и наша общая задача – сделать эти занятия эффективными, интересными, увлекательными. Работая рука об руку, мы можем вовлечь в хоккей как можно больше детей и подростков.

Школа закладывает в учениках не только любовь к знаниям, но и привычку к здоровому образу жизни, искреннюю любовь к спорту, соревнованиям, совместной работе в команде.

«Красная Машина» - национальная программа подготовки хоккеистов, в которой собраны самые лучшие, инновационные методики работы с юными игроками. Многие наработки программы полезны не только для воспитанников профессиональных спортшкол. Но и для самых обычных мальчишек и девчонок – для работы над общефизическим развитием, для тренировки полезных умений и навыков.

Вы держите в руках учебные материалы, которые выпущены Федерацией хоккея России для учителей физической культуры. Там есть все для проведения интересных уроков хоккея, для полезной и содержательной работы с детьми.

Спасибо вам за то, что помогаете продвигать хоккей. Мы делаем очень большое и очень нужное дело. Желаю успехов и хороших эмоций от занятий хоккеем!

Президент ФХР
Владислав Третьяк

1. ВВЕДЕНИЕ.

Настоящие методические рекомендации по проведению занятий учебного предмета «Физическая культура» модуль «Хоккей» в образовательных организациях, реализующих программы начального общего образования (далее – Методические рекомендации) разработаны с целью оказания методической помощи учителям физической культуры общеобразовательных организаций в планировании профессиональной деятельности и проектировании урока физической культуры с обучающимися 1- 4 классов на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Хоккей») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее - модуль «Хоккей») одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 26 октября 2020 № 4/20). Преподавание предмета «Физическая культура», как и других учебных предметов осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования (далее - ФГОС). В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, а также частью культуры общества, напрямую связана с социальным запросом государства и уровень ее развития определяет уровень жизнеспособности людей. Повышение удовлетворенности обучающихся доступностью качественного физического воспитания в образовании является одним из наиболее эффективных механизмов реализации социальной политики государства в области здоровья, воспитания, демографии, молодежной политики. Физическая культура играет значительную роль в обучении и воспитании молодого поколения и формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, формированию потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

2.1. Физическая культура в образовании:

закладывает основы правильного формирования и развития различных функциональных систем организма ребенка и решает задачи:

- по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в школьном возрасте;

- создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;

- раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся. Необходимо формировать и развивать установку на активный и здоровый образ жизни.

Физическая культура в образовании закладывает основы правильного формирования и развития различных функциональных систем организма ребенка и решает задачи по укреплению физического и психического здоровья обучающегося.

Общие положения

2.2. Учебный предмет «Физическая культура».

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предметом учебной дисциплины «физическая культура» является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Программа учебного предмета предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование физических качеств обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

2.3. Содержательные разделы.

Учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным содержательным разделам:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), который подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

В первом разделе «Физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, формах их организации, раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, внедряется всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Во втором разделе «Способы двигательной деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Во третьем разделе «Физическое совершенствование» Двигательная деятельность представлена на тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;

- спортивно-оздоровительная деятельность;

Общие положения

- прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся, создание представлений о бережном к нему отношении, формирования потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем направленно содействующих коррекции осанки и телосложения оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В содержательной линии «спортивно-оздоровительная деятельность» используются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающие определенный интерес у учащихся. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей. Примерной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования,¹ и тематическим планированием предусмотрены как обязательные модули (спортивные игры, самбо, легкая атлетика), так и модули по выбору участников образовательных отношений (лыжная подготовка, плавание, модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности). С учетом предлагаемого тематического планирования в учебный план может быть интегрирован модуль «Хоккей».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность является одним из основных видов физической культуры наряду с физкультурно-

оздоровительным и спортивным направлением. Известны такие виды прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, как: лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, военно-прикладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура. Целями занятий прикладно-ориентированной физкультурной деятельности являются:

- улучшение состояния здоровья;
- повышение качества жизни;
- создание условий для активного отдыха;
- подготовка к выбранной профессии.

2.4. Модуль «Хоккей».

Министерством просвещения Российской Федерации проводится системная работа по совершенствованию существующих форм и методов преподавания учебных дисциплин, а так же разработке и внедрению новых. Экспертным советом Минпросвещения России в рамках совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях предложены вариативные модули по различным видам спорта как части учебного плана, в том числе и модуль «Хоккей».

Модуль «Хоккей» является универсальным средством привлечения к занятиям хоккеем детей и подростков в школе.

При разработке модуля «Хоккей» предусмотрительно были заложены методики и педагогические решения, позволяющие в качестве прикладного инструмента для занятий использовать элементы вида спорта «флорбол».

Разработчики модуля «Хоккей» исходят из понима-



¹ Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

ния, что на данном этапе в короткие сроки оснастить каждую общеобразовательную школу катком или хоккейной коробкой, комплектами экипировки для занимающихся разных возрастов и прочим сопутствующем инвентарем не представляется возможным. В случае же применения элементов вида спорта «флорбол» можно будет использовать помещения любого школьного спортивного зала.

Данный модуль является одним из разделов Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Модуль «Хоккей» разработан Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания и согласован с Министерством спорта Российской Федерации и Федерацией хоккея России (ФХР). Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Используемые в образовательной деятельности хоккейные технологии создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся. Обеспечивают развитие основных физических качеств и функциональных систем организма за счёт разнообразия игровой деятельности, способствуют воспитанию быстроты, ловкости, гибкости. Расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе хоккея. Являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании Модуля специфика хоккея сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

В связи с возрастающей популярностью женского хоккея реализация модуля «Хоккей» становится актуальна в ракурсе повышения интереса к урокам физической культуры со стороны девочек (девушек).

Реализация модуля «Хоккей» может осуществляться образовательной организацией в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы. При этом занятия в соответствии с модулем «Хоккей» должны входить в вариативный блок годового тематического плана. В рамках третьего часа урока физической культуры занятия могут проводиться в объеме 33 часов в 1 классе и 34 часов в год во 2-4 классе.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Хоккей» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образо-

вательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль «Хоккей» учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Модуль «Хоккей» полностью отвечает целям образования по физической культуре в школе и способствует формированию у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данных целей обеспечивается ориентацией содержательных компонентов на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Воспитательное значение Модуля «Хоккей» характеризуется получением обучающимися знаний об истории и традициях одного из популярнейших видов спорта в нашей стране, зарождение, становление и развитие которого неразрывно связано с историей нашего государства и ознаменовано историческими спортивными достижениями отече-

ственных спортсменов-хоккеистов на чемпионатах Европы и мира, олимпийских играх, суперсериях с командами профессионалов Канады и США.

3. РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ХОККЕЙ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

3.1. Общая характеристика ресурсного обеспечения.

Кадровое обеспечение реализации модуля «Хоккей» в образовательных организациях основано на штатных педагогических работниках, привлекаемых к процессу тренеров и тренеров-преподавателей учреждений спортивной подготовки, руководителей и специалистов органов управления проектом.

Основу материально-технического обеспечения реализации модуля «Хоккей» составляет собственная спортивно-технологическая инфраструктура образовательной организации, специализированное спортивное оборудование, инвентарь и экипировка для реализации модуля «Хоккей».

Научно-методическое обеспечение предусматривает проведение научных исследований в области физической культуры и спорта, внедрение в систему общего образования дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание обучающихся, получение ими знаний о физической культуре, спорте и виде спорта «хоккей». Развитие научно-методического обеспечения предусматривает разработку и применение в работе учебно-методических комплексов для педагогических работников образовательных организаций реализующих модуль «Хоккей» по различным возрастам обучающихся. Сбор, обработку, анализ и хранение данных по различным аспектам реализации модуля «Хоккей». Совершенствование методик преподавания на основе анализа собираемых данных. Привлечение педагогических работников к участию конференциях, семинарах и практикумах по аспектам реализации модуля «Хоккей».

Информационное обеспечение основано на поддержке в публичном пространстве (радио и телевизионные каналы, в том числе спортивные), в периодических изданиях Министерства просвещения Российской Федерации, Министер-

Общие положения

ства спорта Российской Федерации и ФХР. В популярных социальных сетях.

Финансовое обеспечение реализации модуля «Хоккей» основано на ресурсах ФХР, Министерства просвещения Российской Федерации, государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

3.2. Структура ресурсного обеспечения.

В части кадрового обеспечения:

- педагогические работники образовательных организаций;
- тренерско-преподавательский состав и иные специалисты в области спорта учреждений дополнительного образования;
- обладающие специальными знаниями и опытом специалисты ФХР;
- руководители и специалисты Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации и ФХР.

В части материально-технического обеспечения:

- собственная спортивно-технологическая инфраструктура образовательной организации;
- спортивный инвентарь и экипировка передаваемая на безвозмездной основе ФХР.

В части научно-методического обеспечения:

- Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» (модуль «Хоккей») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования;



- Методические рекомендации по использованию стандартизированного набора инвентаря и оборудования для игры в хоккей;

- Перечень инвентаря и оборудования для реализации модуля «Хоккей» в образовательной организации (на основе игры флорбол);

- Методические рекомендации по проведению занятий учебного предмета «физическая культура» модуль «Хоккей» в образовательных организациях, реализующих программы начального общего образования.

В части финансового обеспечения:

- Средства ФХР для обеспечения образовательных организаций в субъектах Российской Федерации стандартизированным набором спортивного инвентаря для реализации модуля «Хоккей» (на основе игры флорбол);

- Средства предусмотренные государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» в виде субсидий бюджетам субъектов Российской Федерации на создание новых мест в образовательных организациях и модернизацию инфраструктуры общего образования в соответствии с перечнем средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

3.3. Развитие ресурсной базы и привлечение дополнительных ресурсов.

В части кадрового обеспечения качественное изменение ресурсов основывается на постоянном повышении профессиональной компетентности педагогических работников образовательных организаций, освоении ими новых знаний и эффективных образовательных технологий за счет непрерывного процесса повышения квалификации педагогических работников посредством привлечения обладающих специальными знаниями и опытом специалистов ФХР, руководителей и специалистов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации и ФХР

В части материально-технического обеспечения реализация модуля «Хоккей» основывается

Общие положения

на модернизации существующей инфраструктуры образовательных организаций в соответствии с потребностями для реализации модуля «Хоккей» и приведения их в соответствие с современными требованиями к оснащению объектов спорта. Обеспечение современным инвентарем, оборудованием и экипировкой для проведения занятий и участия в спортивных соревнованиях в рамках деятельности школьных спортивных клубов.

В части научно-методического обеспечения реализация модуля «Хоккей» основывается на разработке и применении в работе учебно-методических комплексов для педагогических работников образовательных организаций, реализующих модуль «Хоккей» по различным возрастам обучающихся. Сбор, обработку, анализ и хранение данных по различным аспектам реализации проекта. Совершенствование методик преподавания на основе анализа собираемых данных. Привлечение педагогических работников к участию в конференциях, семинарах и практикумах по аспектам реализации проекта.

В части информационного обеспечения реализация модуля «Хоккей» основывается на поддержке в публичном пространстве (радио и телевизионные каналы, в том числе спортивные), в периодических изданиях Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации и ФХР. В популярных социальных сетях. Интернет порталах: <https://edu.gov.ru/>, <https://www.minsport.gov.ru/ministry/>, FHR.RU, ФЦОМОФВ.РФ и других связанных с развитием массовой физической культурой спортом, развитием школьного спорта и функционированием школьных спортивных клубов.

В части финансового обеспечения реализация модуля «Хоккей» основывается на бюджетировании ФХР и Министерством просвещения Российской Федерации мероприятий по обеспечению образовательных организаций инвентарем и оборудованием, включении соответствующих программных мероприятий в отбор заявок Федерального государственного бюджетного учреждения «Дирекция «Школа 2025».

4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ХОККЕЙ».

4.1. Общесоциальные цели.

Обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование предпосылок для формирования линии поведения, направленной на ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом.

Расширение возможностей для удовлетворения запросов и интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта. Создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 процентов детей.

Формирование надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва.

4.2. Отраслевые цели.

На уровне начального общего образования – обеспечить возможность формирования познавательных интересов к занятиям физической культурой, навыков здорового образа жизни как основы физического воспитания. Приоритетами в обучении являются: получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, приобретение двигательных навыков и интеллектуального развития средствами различных видов спорта, получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность. формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, ориентация их на занятия хоккеем, обеспечение базовых знаний о истории развития отечественного хоккея, основных элементов и навыков хоккеиста.

На уровне основного общего образования – обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового обра-

Общие положения

за жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике травматизма и укреплению здоровья, поддержанию интереса к занятиям спортом и хоккеем, расширение знаний о хоккее, закрепление и поддержание основных навыков хоккеиста, привлечение к волонтерской деятельности в хоккее. Участие в работе школьных спортивных клубов. Участие в формировании и деятельности школьных спортивных лиг по хоккею. Участие в спортивных соревнованиях.

На уровне среднего общего образования – обеспечить посредством использования хоккея как средства активного отдыха, здорового образа жизни, поддержания спортивной формы обучающихся, демонстрацию ими полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приобщить к организации мероприятий школьных спортивных клубов и соревнований школьных спортивных лиг. Привлекать к судейству соревнований среди обучающихся.

4.3. Задачи.

Создание условий для развития системы детско-юношеского спорта в целом и вида спорта «хоккей». Совершенствование и обеспечение разнообразия образовательной деятельности обучающихся.

Создание организационно управленческих, организационно методических и кадровых условий, включая внедрения цифровых технологий для развития системы детско-юношеского спорта.

Создание материально-технических и финансовых условий.

Создание условий для удовлетворения личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом.

Создание условий для духовно нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, формирования их гражданской идентичности.

Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по хоккею.

Формирование общих представлений о хоккее, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «хоккей».

Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами хоккея.



5. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА.

5.1. Базовый комплект инвентаря и экипировки для проведения уроков учебного предмета «физическая культура» в соответствии с модулем «Хоккей» включает в себя:

- клюшки флорбольные различных размеров (от 65 до 90 см.);
- ворота флорбольные разборные с сетками;
- мячи флорбольные;
- конусы тренировочные;
- фишки тренировочные;
- имитаторы вратаря;
- очки игрока.

Состав комплекта подбирался из расчета обеспечения минимально возможных условий для организации и проведения уроков в соответствии с модулем «Хоккей». Вместе с тем комплект обеспечивает возможность проведения полноценных занятий и обеспечение условий для овладения обучающимися базовыми навыками и приемами предусмотренными модулем.

5.2. КЛЮШКА.

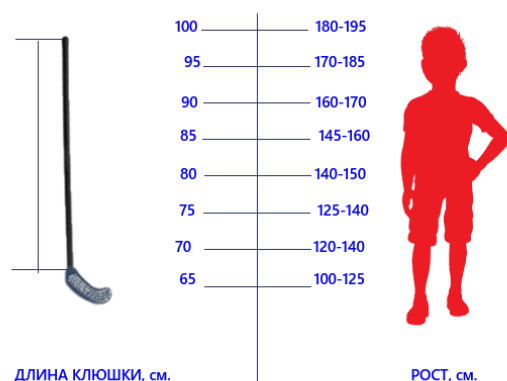
Размерность клюшек и их количество обеспечивает возможность организации урока в одном классе с наполняемостью до 30-35 человек. А так же проведение соревнований – для команд.

Количество и размер рассчитаны на обучающихся с 1 по 4 класс. Несколько клюшек из комплекта размером 90 см могут использоваться учителя. Клюшки производятся из пластика, длиной не более 105 см, а массой до 350 г.



Клюшка состоит из рукоятки и крюка. Ручка круглая, без острых краев, в верхней части закры-

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЗМЕРЫ КЛЮШЕК ДЛЯ ФЛОРБОЛА



вается пробкой. Крюк неострый и имеет загиб размером 30 мм.

Рукоять клюшки может быть укорочена и на ней может быть сделана обмотка. Обмотка должна находиться на расстоянии 24 см от нижнего конца. Крюк разрешается менять, при этом не должно нарушаться качество его крепления к ручке. При подборе клюшки необходимо учитывать следующие моменты:

Длина клюшки. Должна быть сообразна росту занимающегося. Главным критерием здесь является комфорт. На практике высота правильно подобранной клюшки должна быть чуть выше пупка. В длине клюшки в наименовании указывается длина рукоятки без крюка, крюк добавляет высоте всей клюшки одиннадцать сантиметров. На выбор длины клюшки влияет амплуа игрока, как правило играющие на позиции защитника игроки выбирают «размер» по верхней границе регламентируемой нормы, а нападающие наоборот — по нижней. Флорбольные клюшки можно укоротить под свой рост.

Хват. Существуют два вида хвата: правый и левый. По статистике, левым хватом играют 9 из 10 игроков. Правый хват предназначен, как правило, для левшей.

Жесткость ручки и крюка. Варьирует в пределах от 26 до 35, при этом 26 — максимально мягкая клюшка, а 35 — максимально жесткая. Жесткость

крюка можно определить по цвету, из них розовый — самый мягкий, черный — самый жесткий. Значение жесткости указывает на амплитуду прогиба рукоятки в миллиметрах при тестовой нагрузке, диапазон значений 23-35 мм, при этом допустимая погрешность +/- 2мм. Зависит от материала из которого выполнена рукоятка (палка) клюшки. Имеет большее значение для взрослых и техничных игроков, чем для детей. Самая востребованная характеристика 27. В прочем, клюшка и её жесткость подбираются исходя из опыта (если он есть) с ориентировкой на удобство.

И так: клюшка имеет определённую жесткость, которая нужна во время броска: клюшка разгибается, как катапульта, передавая большой импульс мячу. Например, ребёнок не сможет согнуть жесткую клюшку и мяч не полетит так как мог бы, а игрок с сильными руками, но с гибкой клюшкой, потеряет лишнее время, точность и контроль за мячом. Чем сильнее игрок и жестче его клюшка, тем быстрее полетит мяч.

5.3. ВОРОТА.

Ворота имеют сборно-разборную конструкцию и могут храниться как в разобранном так и в собранном - рабочем состоянии.



Ворота оборудованы сетками. Ворота используются в учебном процессе для отработки техники ведения атакующих действий и проведения тренировочных игр между обучающимися. При наличии соответствующих условий ворота целесообразно хранить в собранном состоянии и использовать на занятиях в соответствии с планом урока.

Важно! Для вратаря предусмотрена специальная защитная экипировка, обеспечивающая его

безопасность. На рассматриваемом в данных методических рекомендациях этапе обучения упражнения и тренировочные игры рекомендуется проводить без вратаря. Для проведения занятий и организации игр между командами с участием вратаря необходимо предусмотреть его соответствующую экипировку. Ноги вратаря должны быть защищены специальными вратарскими брюками в которых в обязательном порядке имеется защита колен. Свитер вратаря также выполняет функцию защиты и должен быть снабжен прочными локтевыми вставками. Обязателен шлем вратаря и перчатки.

5.4. МЯЧИ.

Комплект флорбольных мячей должен обеспечить возможность одновременного выполнения упражнений, с их применением, каждому занимающемуся во время урока.

Мяч для флорбола стандартен – он перфорированный и делается из пластмассы. Вес мяча – не более 23 грамм. Диаметр – 72 мм.



5.5. КОНУСЫ И ФИШКИ.

Тренировочные конусы и фишки это удобный инвентарь, используемый в тренировочных целях для разметки игровой площадки, для имитации игроков противника, для отработки техники ведения мяча и обводки соперника. Фишки целесообразно так же применять в ходе проведения подвижных и спортивных игр.



5.6. ИМИТАТОР ВРАТАРЯ.

Имитатор вратаря на ворота, предназначен для отработки статических и динамических ударов, а так же точности бросков. Устанавливается на стандартные ворота. На имитаторе изображен



вратарь и расположены пять отверстий для попадания шайбой. Установленный на воротах тренажер имеет отверстия в местах так называемых «слепых зон», которые особенно трудно защитить реальному вратарю. Просветы располагаются по четырем углам ворот.

5.7. ОЧКИ ИГРОКА.

В комплект для проведения уроков в соответствии с модулем «Хоккей» входят очки игрока являющиеся важнейшим и неотъемлемым элементом защиты. Очки предотвращают



вращают
случаи попада-
ния

в гла-

за мяча или клюшки и всегда должны быть на обучающемся во время проведения занятий. Однако необходимо иметь в виду, что это средство безопасности довольно хрупкий предмет, требующий необходимых мер предосторожности, хранения и ухода. Перед первичным использованием все очки необходимо извлечь из транспортировочной упаковки. Каждые достать из футляра. Осмотреть на предмет целостности, отсутствия сколов, повреждений и прочего. Перед началом занятия очки целесообразно извлекать из футляра заранее и раздавать обучающимся, помогая им при этом

удобно расположить их на лице. Очки периодически необходимо промывать и тщательно высушивать. Не допускается использование очков, имеющих повреждения, сколы или иные повреждения.

При проведении уроков дополнительно могут использоваться оборудование и спортивный инвентарь которым располагает образовательная организация. Это могут быть скакалки, обручи, мячи для других игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), гимнастические палки, маты и другое оборудование.

Весь переданное образовательной организации инвентарь должен храниться в соответствующих условиях и использоваться исключительно в целях реализации модуля «Хоккей». Пришедший в негодность инвентарь не должен использоваться в образовательном процессе, а факт его не надлежащего состояния фиксироваться соответствующим актом. В дальнейшем комплект инвентаря для модуля будет по возможности поддерживаться в необходимом для полноценных занятий количестве, для чего пришедшие в негодность элементы будут заменяться новыми. 

6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ О ХОККЕЕ.

При реализации модуля планируемыми предметными результатами освоения теоретической части на уровне начального общего образования являются:

- формирование представлений о значении занятий хоккеем как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формирование знаний по истории возникновения игры в хоккей, достижениях отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- формирование представлений о разновидностях хоккея и основных правилах игры в хоккей с шайбой; составе хоккейной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

На вводном уроке, для обучающихся первых классов рекомендуется построить занятия с просмотром обучающего мультимедийного фильма Хоккей. Развивающий мультимедийный фильм про спорт. Для мальчиков и девочек. Спортсмены. <https://www.youtube.com/watch?v=gppfFRye-Ec>.

При просмотре фильма провести первое знакомство с видом спорта и его отличительными особенностями. Можно провести различия от хоккея с мячом и других видов спорта, связанных с двигательными действиями на коньках. Обучающимся необходимо объяснить, что каждый вид спорта характеризует совокупность его отличительных особенностей и правил. Для детей так же будет интересен к просмотру контент из серии Анимационного сериала Смешарики 2D. «Смешарики Хоккей»

<https://www.youtube.com/watch?v=BeQIEUAmjAl>.

На примере действий персонажей и демонстрации предметов инвентаря, экипировки и спортивных сооружений можно наглядно рассказать обучающимся об основных атрибутах вида спорта «хоккей» - шайбе, клюшке, шлеме, хоккейной защите и форме, бортах площадки, ее разметке, а так же об основных двигательных действиях

на коньках (например перемещении лицом и спиной вперед, ведении шайбы, обводки, различных тактических действиях и приемах (защита, нападение, атака, взятие ворот). В дальнейшем, при усвоении материала на основе видеоконтента, можно предложить обучающимся прокомментировать действия персонажей, проверив тем самым уровень усвоения материала. Предложенный контент можно использовать неоднократно в процессе обучения с 1 по 4 класс в зависимости от вида и уровня знаний, передаваемых обучающимся.

7. ЗАНЯТИЯ ХОККЕЕМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗАКАЛИВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.

7.1. ХОККЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Занятия хоккеем для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшается кровообращение, увеличивается емкость лёгких, нормализуется обмен веществ, повышается тонус нервной системы, увеличивается мышечная масса). Образовательная деятельность средствами хоккея предполагает занятия на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий в хоккее, связанных с ходьбой, бегом на коньках, борьбой за шайбу, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по шайбе и даже акробатическими приёмами, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости,

Теоретические знания о хоккее

выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

7.2. СВЯЗЬ СКОРОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И КООРДИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ в совокупности с мыслительными процессами положительно влияет на поведение и успеваемость обучающихся. Также занятия хоккеем полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у обучающихся координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения.

7.3. ТАКТИКА ХОККЕЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ ЕДИНСТВО КОЛЛЕКТИВНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ. Коллективная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от их творчества и инициативы. В то же время каждый обучающийся выстраивает собственный стиль деятельности и поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных занятий, что способствует раскрытию творческих способностей и их разумному использованию как в ходе игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Это свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как мышление, коллективизм, товарищество.

7.4. ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАНЯТИЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА. Хоккей, как средство воспитания, располагает к этому и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целе-

устремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

7.5. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ХОККЕЙ, КАК ВИД СПОРТА, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОГРОМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

8. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ». ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ХОККЕЙ.

8.1. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.

Существует несколько версий возникновения хоккея.



Самая распространенная и достоверная из них заключается в следующем. История возникновения хоккея с шайбой начинается с 1763 года. В это



время английские солдаты привезли в Канаду игру в хоккей на траве. Однако на канадской земле игра получила прообраз хоккея с шай-

Теоретические знания о хоккее

бой, в который играли на небольших замёрзших водоёмах.

Первый хоккейный матч состоялся 3 марта 1875 года в Канаде на катке «Виктория» в городе Монреале. Играли две команды общим составом в 18 человек. В прообраз хоккейных ворот забивали деревянную шайбу, а защитную экипировку использовали аналогичную бейсбольной.

В 1877 году несколько студентов монреальского университета Макгилла изобрели первые семь хоккейных правил. Через некоторое время игра



стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном монреальском Зимнем Карнавале. В 1888 году генерал-губернатор Канады сэр Фредерик Стенли, чьи сыновья были хоккейными энтузиастами, посетил Карнавал и был столь впечатлен зрелищем, что решил

учредить приз для лучшей команды. Кубок Стенли с тех пор стал вручаться лучшей хоккейной команде.

Постоянно совершенствуются правила игры. В 1900 г. канадец Френсис Нельсон изобрел сетку для ворот, сделанную из рыболовной сети. Это было важное нововведение. Установлены совре-



менные размеры хоккейных площадок (61x30 м). Время игры разделили на 3 периода по 20 минут каждый, состав полевых игроков сократили до 6 и начали практиковаться замены.

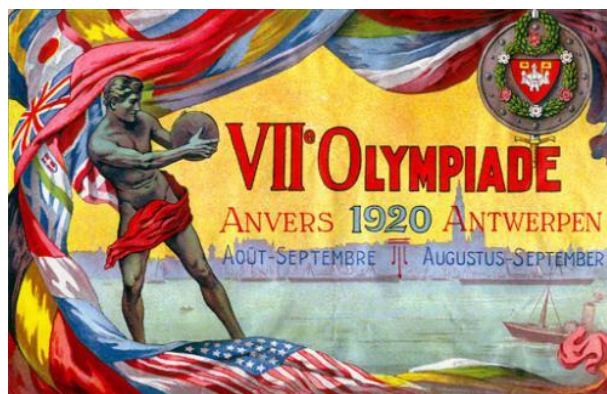
Что касается европейского континента, то в 1908 г. Великобритания, Богемия, Швейцария, Франция и Бельгия основали Международную хоккейную федерацию. Первый Чемпионат Европы был проведен в 1910 году в городе Лез Авантс в швейцарских Альпах, а победителем стала Великобритания.

В 1920 году состоялся первый в мире международный чемпионат по хоккею, проходящий по утверждённым на 9 лет раньше канадским правилам. В 1929 вратари впервые надевают маску на соревновании. В 1945 году было введено судейство тремя людьми, а через год - система жестов судей.



На Олимпиаде хоккей дебютировал в 1920 году.

В итоге, в том турнире сыграли 7 сборных: Бельгия, Франция, США, Канада, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Победителями турнира стали канадцы, выигравшие все три свои матча на турнире. Серебро ушло американцам. Бронза досталась представителям Чехословакии.



Состязания женских команд включаются в программу Игр с 1998 года.

8.2. ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ХОККЕЙ.

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Лучшие черты и традиции хоккея с мячом сыграли положительную роль в быстром освоении и развитии хоккея с шайбой. Высокая скорость передвижения на коньках, коллективность и слаженность действий хоккеистов компенсировали недостатки в технике владения необычным для них клюшками и шайбой.

Первым чемпионом страны по хоккею с шайбой стала команда московского «Динамо», игроком и тренером которой был А.И. Чернышев. А вот



в первенстве страны 1947/48 г. участвовало уже 25 команд. И чемпионом СССР уже стала команда ЦДКА, игроком и тренером которой был А.В. Тарасов.

В 1952 г. Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея, что открыло перспективу развития официальных международных связей. И уже в 1954 году, впервые принимав участие в первенстве мира, которое проводилось



в столице Швеции, Стокгольме. Сборная СССР стала чемпионом мира, обыграв в финале сборную команду Канады со счетом 7:0.

В 1956 г. советские хоккеисты впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортино д'Ампеццо (Италия). Особо значима эта дата и потому, что на этой олимпиаде разыгрывались сразу три комплекта медалей: олимпийские, чемпионов мира и чемпионов Европы. В финальном матче олимпийского турнира сборная СССР со счетом 2:0 обыграла канадскую сборную и впервые наши хоккеисты стали олимпийскими чемпионами и второй раз чемпионами мира и Европы.

Затем была смена поколений. Сборная СССР пополнилась молодыми талантливыми хоккеистами, воспитанными на лучших традициях и игровых концепциях отечественной школы хоккея. С 1963 по 1972 г. сборная команда СССР под руководством тренеров А.И. Чернышова и А.В. Тарасова девять раз выигрывала звание чемпионов мира.

Осенью 1972 впервые состоялись матчевые встречи между сборной команды нашей страны и сборной «звезд» профессиональной хоккейной лиги (НХЛ) Канады. Эти встречи явились важнейшим этапом развития отечественной школы хоккея.



В сентябре 2022 года исполнилось 50 лет легендарной супер серии СССР – КАНАДА.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ЗНАМЕНАТЕЛЬНОМ СОБЫТИИ ХОККЕЙНОЙ ИСТОРИИ НА САЙТЕ ФХР.

Теоретические знания о хоккее

В 1976 г. впервые проводился Кубок Канады, в котором участвовали сильнейшие команды мира: СССР, Канады, США, Чехословакии, а также



Швеции и Финляндии, усиленные профессионалами. Победила сборная Канады, вторые стали хоккеисты из Чехословакии и на третьем месте СССР. Победителем следующего розыгрыша Кубка Канады в 1981 г. стала наша сборная, выигравшая в финальном матче у сборной профессионалов Канады со счетом 8:1.



Начиная с 1992 года, сборная команда страны уже выступает в статусе сборной команды России. Наряду с Канадой, сборная России, с учётом побед сборной СССР, является лидером мирового хоккея по количеству побед на чемпионатах мира — 27 (22 победы сборной СССР и 5 побед сборной России), а также одержала девять побед на Олимпийских играх (7 побед сборной СССР, 1 победа Объединённой команды, 1 победа Олимпийских спортсменов из России).

9. ЛЮДИ И СОБЫТИЯ.

Сборная СССР или как её ещё называли «Красная Машина», а далее сборная России на протяжении многих лет не только на равных боролась с самыми сильными хоккейными сборными, но и выигрывала различные турниры. Это были

как локальные чемпионаты Европы, так и более ответственные чемпионаты мира. Более того, сборная России (СССР) добилась не малых успехов на Олимпийских играх и Кубке Канады. За это время в команде появилось не одно поколение выдающихся тренеров и игроков.

Рассмотрим их в хронологическом порядке.

9.1. ТРЕНЕРЫ.

АНАТОЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ТАРАСОВ (1953, 1958-1960)²

Тарасов — это в первую очередь тот, с кем ассоциируется советский хоккей. Именно он стал тем, кто заложил славную традицию побед нашей сбор-



ной на международных турнирах. Его заслуги подтверждают признание мировой хоккейной элиты, а это: включение в Зал хоккейной славы НХЛ, Зал славы международной федерации хоккея и в отечественный хоккейный Зал славы. Так, один из его помощников охарактеризовал Тарасова, как неимоверно работоспособного и нестандартного человека. Спокойная жизнь в команде была не для него. Он постоянно устраивал взбучки, всячески заводил игроков, чтобы они действовали максимально эффективно, так сказать, на эмоциях. На долю Тарасова приходится бронза Олимпиады, серебро чемпионата мира и три золота чемпионата Европы. Но зато в дуэте с Чернышевым — они были непобедимы. Чего только стоят три олимпийских золота и десять побед на чемпионатах мира, причём девять побед были подряд, что является хоккейным рекордом.

² Здесь и далее указаны годы руководства сборной командой страны

АРКАДИЙ ИВАНОВИЧ ЧЕРНЫШОВ (1953-1957, 1961-1972)

Чернышев удивительный человек. Не имея специ-



ального образования, он сам учился и учил игроков. На посту тренера сборной СССР Чернышев добился удивительных результатов: 11 побед на чемпионатах мира и Европы, плюс четыре олимпийских золота. И сейчас Чернышев остаётся самым титулованным тренером за всю историю международного хоккея. По отзывам его последователей, именно Чернышев заложил в игроков сборной философию победителя. И даже после его ухода из сборной страны, на протяжении многих лет его начинания продолжали выполняться в сборной.

ВСЕВОЛОД МИХАЙЛОВИЧ БОБРОВ (1972-1974)



Всеволод Бобров, ещё будучи игроком, успевал играть, как сейчас принято называть на профессиональном уровне и в футбол, и в хоккей. Не изменил он своей традиции и будучи тренером. Принял Бобров сборную от Чернышева. Тогда это была непобедимая команда и Боброву нужно было сбросить это реноме. Но впереди маячила Суперсерия с канадскими профи. Подготовка к такому знаме-

нательному событию проводилась в течение длительного времени, и она дала свои результаты. Уже в первом же матче «Красная Машина» победила североамериканцев со счётом 7:3. И несмотря на то, что Суперсерия все-таки была за канадцами, сборная СССР оставила отличное впечатление.

БОРИС ПАВЛОВИЧ КУЛАГИН (1974-1977)



Кулагина, как тренера заметили ещё в 1971 году, когда он только возглавил Крылья Советов, которые позже привёл к чемпионству. Год спустя он вошёл в штаб тренеров сборной СССР, которой руководил Бобров. А уже в 1974 году он стал старшим тренером сборной. Под его руководством сборная одержала победу на чемпионате мира 1975. А ещё через год, Кулагин привёл сборную к золотым медалям на Олимпиаде. Затем были два неудачных года и на смену Кулагину пришёл Виктор Тихонов.

ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ ТИХОНОВ (1977-1991)



Тихонова называли тренером контрреволюционером и создателем «Красной машины». Начинал он свою деятельность ещё в 38 лет, будучи помощ-

Теоретические знания о хоккее

ником Чернышева. Затем была работа в клубах, которые одни за другим добивались высоких результатов. Это не могло не сказаться на его авторитете и уже в 1977 году он стал старшим тренером сборной СССР. Проработал на этой должности целых 14 лет и именно с Тихоновым связывают золотую эру советского хоккея. Штампую победу за победой, советские болельщики не заметили, как количество выигранных чемпионатов мира приблизилось к 8. Правда затем было сенсационное поражение от американцев, но после — три подряд выигранных олимпиады. Но самый большой триумф ожидал Тихонова на Кубке Канады, когда в финале сборная не оставила камня на камне от канадцев — 8:1. Под руководством Тихонова воспитывалась молодёжь, которая пришла на смену многолетним лидерам сборной и ещё долго блистала не только на хоккейных площадках советского союза, но и на североамериканских хоккейных аренах.

Далее сборная страны занимала призовые места под руководством следующих хоккейных специалистов.

БОРИС ПЕТРОВИЧ МИХАЙЛОВ **(1992-1995, 2001-2002)**



Под его руководством сборная России в 1993 году впервые в своей истории выиграла золотые медали чемпионата мира, а в 2002 году стала вице чемпионом планеты.

При этом как игрок Михайлов двукратный олимпийский чемпион (1972, 1976 годы), серебряный призёр Олимпийских игр 1980 года, 8-кратный чемпион мира (1969—1971, 1973—1975, 1978, 1979 годы). Второй призёр чемпионатов мира 1972 и 1976 годов, третий призёр чемпионата мира 1977 года.

ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ ЮРЗИНОВ (1998)



В 1998 году Юрзинову было предложено стать главным тренером сборной России. Под его руководством сборная завоевала серебряные медали Олимпиады 1998 года, в финале которой уступили сборной Чехии. В дальнейшем Юрзинов входил в тренерский штаб сборной России на Олимпийских Играх в 2002 и 2006 годах, а также на чемпионатах мира 2005 и 2006 годов.

ВЯЧЕСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ ФЕТИСОВ (2002)

В 2002 году назначен главным тренером и генеральным менеджером сборной России по хоккею с шайбой на Олимпийских играх в Солт-Лэйк-Сити. Под руководством Вячеслава Фетисова сборная



России завоевала бронзовую медаль олимпийских игр.

Кроме того Вячеслав Фетисов имеет много титулов в качестве игрока: Олимпийский чемпион (1984, 1988), серебряный призёр олимпийских игр (1980), Чемпион мира 1978, 1981, 1982, 1983, 1986, 1989, 1990; серебряный призёр 1987; бронзовый призёр

Теоретические знания о хоккее

1977, 1985, 1991. Девятикратный чемпион Европы 1978, 1981, 1982, 1983, 1985, 1986, 1987, 1989, 1991. Многократный чемпион СССР 1975, 1977—1989. Серебряный призёр чемпионата СССР 1976. Обладатель Кубка СССР 1977, 1979, 1988. Многократный обладатель Кубка европейских чемпионов. Обладатель Кубка Канады (1981) и Кубка Стэнли (1997, 1998).

ВЯЧЕСЛАВ АРКАДЬЕВИЧ БЫКОВ (2006-2011)



С 2006 по 2011 годы Быков занимал должность главного тренера сборной России по хоккею. В 2007 году на домашнем чемпионате мира сборная России под руководством Быкова завоевала бронзовые медали, а в 2008 году на чемпионате мира Канаде впервые за 15 лет выиграла титул чемпионов мира, защитив его через год в Швейцарии. На чемпионате мира 2010 года в Германии сборная под руководством Быкова завоевала серебро.

ЗИНЭТУЛА ХАЙДЯРОВИЧ БИЛЯЛЕТДИНОВ (2004, 2011-2014)



В 2012 году сборная России под руководством Билялетдинова стала чемпионом мира, победив во всех 10 играх турнира.

ОЛЕГ ВАЛЕРЬЕВИЧ ЗНАРОК (2014-2018)



В 2014 года сборная России под руководством Знарка стала чемпионом мира, одержав победы во всех десяти матчах турнира в Минске. На следующем чемпионате мира сборная России показала менее стабильную игру, тем не менее смогла завоевать серебряные медали ЧМ. В 2016 году на домашнем чемпионате мира команда завоевала бронзу. Бронзовыми медалями закончился и чемпионат мира 2017 года. Под руководством Знарка, сборная России, выступавшая под именем «Олимпийских спортсменов из России», одержала победу на хоккейном турнире Олимпиады в Пхенчхане и впервые за 26 лет выиграла золотые медали.

И конечно крайне важно поименно знать хоккеистов, которые ковали победы нашей сборной на международной арене. Безусловно этот список гораздо больше. Предлагаем вашему вниманию лишь часть его.

Всеволод Бобров, Александр Рагулин, Евгений и Борис Майоровы, Вячеслав Старшинов, Николай Пучков, Виктор Коноваленко, Александр Мальцев, Борис Михайлов, Валерий Васильев, Александр Якушев, Владислав Третьяк и многие другие.

АЛЕКСАНДР ПАВЛОВИЧ РАГУЛИН



Родился 05.05.1941 г., г. Москва. советский хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР (1963). Завоевал наибольшее среди всех хоккеистов число медалей (24) на ЗОИ, чемпионатах мира и Европы.

В 1997 году в числе первых был введен в Зал славы ИИХФ. В 2004 году избран в Зал славы отечественного хоккея.

заслуженный мастер спорта СССР (1963), вратарь сборной СССР и горьковского «Торпедо» (1956—1972), двукратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира и Европы.

В 2007 году введен в Зал славы ИИХФ.

БОРИС АЛЕКСАНДРОВИЧ МАЙОРОВ



Родился 11.02.1938г., г. Москва.

Заслуженный мастер спорта. Председатель совета ветеранов «Спартак».

Двукратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира и Европы, трехкратный чемпион СССР.

В 1999 году включен в Зал славы ИИХФ.

ВИКТОР СЕРГЕЕВИЧ КОНОВАЛЕНКО



Родился 11.02.1938г., г. Нижний Новгород. Выступал за нижегородское Торпедо. советский хоккеист,

АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ МАЛЬЦЕВ



Родился 20 апреля 1949г. Советский хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР (1969). Играл за московское Динамо. Абсолютный рекордсмен сборной СССР по хоккею: провел больше всех матчей — 319, забросил больше всех шайб — 212. Двукратный олимпийский чемпион, серебряный при-

зёр Олимпийских игр. Девятикратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы.

ВАЛЕРИЙ БОРИСОВИЧ ХАРЛАМОВ



Родился 14.01.1948 г., г. Москва. Играл в ЦСКА 14 лет. Несмотря на небольшой рост, он был быстрым, умным, опытным и доминирующим игроком. Он был одаренным хоккеистом, который умел играть на максимальной скорости. Это суперзвезда, семидесятых. Харламов был двукратным олимпийским чемпионом, восьмикратным чемпионом мира, семикратным чемпионом Европы, одиннадцатикратный чемпион СССР. Бомбардир сыграл 438 матчей, забросив 293 шайбы. Сегодня имя Харламова внесено в символическую сборную столетия, в Зал хоккейной славы ИИХФ (1998) и в Зал славы НХЛ.



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ЛЕГЕНДАРНОМ СОВЕТСКОМ ХОККЕИСТЕ ВАЛЕРИИ ХАРЛАМОВЕ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ РОССИИ.

ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ ТРЕТЬЯК

Родился 25.04.1952 г., с. Орудьево, Московская область. Советский хоккеист, вратарь, тренер. Российский государственный и политический деятель. Заслуженный мастер спорта СССР. С 2006 года — президент Федерации хоккея России.

В 1969—1984 годах защищал ворота ЦСКА и сборной СССР. В чемпионате СССР сыграл 482 матча, на чемпионатах мира и Олимпийских играх — 117 игр. Входит в Символическую сборную столетия ИИХФ. Трехкратный олимпийский чемпион, десятикратный чемпион мира, девятикратный чемпион Европы.



АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ ЯКУШЕВ

Родился 02.01.1947г., г. Балашиха, Московская область. Советский хоккеист и тренер. Заслуженный мастер спорта СССР (1970), Заслуженный тренер СССР (1992). Заслуженный тренер России (1992). Главный тренер сборной России (1998—2000).



Двукратный олимпийский чемпион, 7-кратный чемпион мира и Европы. Член Зала хоккейной славы (с 2018 года).

ВЛАДИМИР ЕВГЕНЬЕВИЧ КРУТОВ



Родился 01.06.1960г., г. Москва. Играл за ЦСКА. Советский хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР (1981). Двукратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира. 23 мая 2010 года был принят в Зал славы ИИХФ.

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ФЕДОРОВ



Родился 13.12.1969г., г. Псков. советский и российский хоккеист, центральный нападающий, главный тренер московского ЦСКА с июля 2021 года. В 2015 году был включён в Зал хоккейной славы, а в январе 2017 в список 100 величайших хоккеистов за всю историю НХЛ. Трёхкратный чемпион мира, серебряный и бронзовый призёр Олимпийских игр, трёхкратный чемпион СССР, трёхкратный обладатель Кубка Стэнли.

ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ ЛАРИОНОВ



Родился 03.12.1960г., г. Воскресенск, Московская область. Советский и российский хоккеист, тренер. Играл на позиции центрального нападающего. Заслуженный мастер спорта СССР (1982). Один из нескольких хоккеистов в мире, кому удалось выиграть основные титулы мирового хоккея: Олимпиаду, чемпионаты мира среди взрослых и юниоров, Кубок Канады или мира, Кубок Стэнли. В 2008 году введён в Зал славы ИИХФ и в Зал хоккейной славы НХЛ в Торонто.

ПАВЕЛ ВАЛЕРЬЕВИЧ ДАЦЮК



Родился 20.07.1968г., г. Свердловск. Российский хоккеист, центральный нападающий. Олимпийский чемпион 2018 года, чемпион мира 2012 года, двукратный обладатель Кубка Стэнли (2002, 2008), обладатель Кубка Гагарина, чемпион России 2005

Теоретические знания о хоккее

года, Заслуженный мастер спорта России. Дацюк был включён в список 100 величайших хоккеистов за всю историю НХЛ.

10. РАЗНОВИДНОСТИ ХОККЕЯ.

Помимо традиционного хоккея, существуют несколько его разновидностей, или их еще называют смежные с хоккеем виды спорта.

10.1. ХОККЕЙ С МЯЧОМ.

Название более известно в нашей стране. Во всём мире этот вид хоккея называется бенди.



Также можно слышать название русский хоккей, поскольку первые упоминания о нём датируются ещё временами

Древней Руси. Он наиболее популярен у нас в стране, Казахстане и Скандинавских странах. Является зимним видом спорта, поскольку играется на льду. Площадка сопоставима с размерами футбольного поля, разметка же представляет симбиоз футбола и хоккея. В матчах принимают участие 2 команды. На льду могут находиться 11 человек (как и в футболе – 1 на воротах и 10 в поле). Все хоккеисты передвигаются на коньках, для взятия ворот используют клюшки, которыми и пытаются забить гол. У голкипера клюшки нет. Продолжительность матчей составляет 90 минут (2 тайма по 45). Иногда проводят игры в формате 3 таймов по 30 минут.

10.2. ХОККЕЙ НА ТРАВЕ.

Является летним видом спорта. Матчи проводят на специальном покрытии из синтетического материала, который по фактуре напоминает траву (поскольку раньше игры проводили именно на траве). Вместо шайбы, игровым снарядом служит твёрдый мяч небольшого размера. Защитную амуницию здесь имеет только голкипер, поскольку силовая борьба здесь не приветствуется. Также отличаются клюшки: они короче, чем в «стандартном» хоккее,

и имеют большой изгиб крюка. В игре принимают участие 2 команды по 11 человек в каждой, а продолжительность матчей составляет 70 (2 тайма по 35) либо 60 (4 тайма по 15) минут. Гол засчитывается только в том случае, если бросок был нанесён из круга удара. Касаться мяча любыми частями тела полевым игрокам запрещено. Данная разновидность весьма популярна в Великобритании, Нидерландах, Германии, Австралии, ЮАР, Азиатских странах.



10.3. БОЛ-ХОККЕЙ.

Разновидность хоккея с шайбой. Матчи проходят в соответствии с нормами ИИХФ, на таких же площадках, но вместо льда – ровная твердая поверхность, а вместо шайбы – твердый ярко-оранжевый гладкий мяч. Формат игры и правила идентичны правилам международной федерации хоккея на льду – ИИХФ (хоккей с шайбой). При этом формат игры может меняться: 5 на 5, 4 на 4, 3 на 3.



Полевые игроки играют в облегченной экипировке, а вратари в полной. Возможно играть практически на любых безопасных покрытиях для спортигр.

10.4. СЛЕДЖ-ХОККЕЙ.

Паралимпийская версия стандартного хоккея входит в программу с 1994 г. В нём принимают участия те, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом, поэтому вместо коньков

используются специально разработанные сани.



Игроки имеют 2 клюшки (укороченный вариант), которыми могут отталкиваться и бросать шайбу по воротам, а также защитную амуницию. Всего на площадке могут находиться по 6 человек (5 в «поле» и один на воротах). Матч длится 45 минут (3 периода по 15 минут).

10.5. ХОККЕЙ НА РОЛИКАХ.

Является летним видом спорта, чаще всего игры проводятся в зале, на специализированном пластиковом покрытии. Игроки катаются на роликах и используют в игре обычные хоккейные клюшки.



Здесь также присутствует силовая борьба и высокий темп игры. Размеры площадки должны иметь соотношение 2 к 1 (длина и ширина). Первый показатель должен быть в пределах 34–44 метра, а второй соответственно от 17 до 22. Время игры составляет 40 минут (2 тайма по 20).

10.6. ФЛОРБОЛ.

Игры проводятся в зале на твёрдом полу с пластиковым мячом. Как и в хоккее, во флорболе от одной команды на площадку выходят шесть человек: пять полевых игроков и вратарь. Игра очень демократична в плане экипировки, полевым игрокам нужны только футболка, шорты и спортивная обувь для зала. И только вратари имеют специальное сна-



ряжение: перчатки и шлем-маску, но при этом играют без клюшки. Специальные клюшки, с которых, по сути, началась история флорбола, изготавливаются из пластмассы. Их длина – примерно один метр. На конце клюшки крепится крюк, позволяющий вести мяч и бить по нему. Вес у клюшек не должен превышать 350 граммов. Ворота во флорболе, в отличие от варианта игры с шайбой на льду, здесь меньше: высота и длина – 115 см, ширина – 160 см. Мячи тоже специальные. Допускаются только сертифицированные мячики из однотонной пластмассы яркого цвета. Обязательное условие: в нём должно быть 26 отверстий круглой формы.

11. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ».

11.1. ХОККЕЙ – это командная спортивная игра, в которой противоборствуют две команды, и, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника при этом не пропустив в свои. В итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Матч по хоккею состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании

Теоретические знания о хоккее

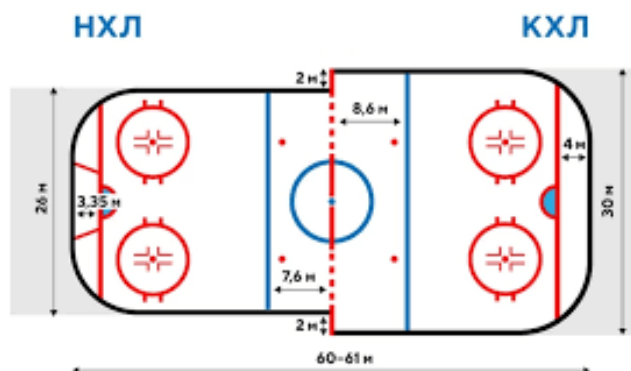
овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты).

11.2. ХОККЕЙНАЯ ПЛОЩАДКА.

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ, площадка должна быть размера 58х30 метров; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ допускается отклонение от этого размера до 61 м в длину и до 27 м в ширину; для прочих соревнований минимальный



размер площадки установлен в 40х20 метров. Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200х85



футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ. Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стек-

ло и поверх стекла - защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив, на скамейке для оштрафованных игроков.

Разметка. В 3-4 м от бортов проведены лицевые линии. В 17,23 м от линии ворот синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

11.3. СКАМЕЙКА ШТРАФНИКОВ.

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.



11.4. ВОРОТА.

Конструкция ворот: Ширина — 1,83 м (6 футов) Высота — 1,22 м (4 фута) Наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает до-



статочно крепкую фиксацию ворот на поверхности

Теоретические знания о хоккее

площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот.

11.5. СОСТАВ КОМАНДЫ.

На матч команда обычно подает заявку на 20-25 игроков от одного коллектива. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

11.6. СУДЬИ.

На хоккейном матче присутствует судейская бригада: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.



11.7. ШТРАФЫ

Правила игры в хоккей предусматривают наличие наложения штрафов в зависимости совершенного игроком нарушения. Классификация штрафов следующая:

1. малый штраф - двухминутное удаление;
2. большой штраф - пятиминутное удаление;

3. дисциплинарный штраф - десятиминутное удаление;

4. дисциплинарный штраф до конца матча — удаление до конца матча;

5. матч-штраф - удаление до конца матча плюс дополнительное наказание, связанное с пропуском следующего матча.

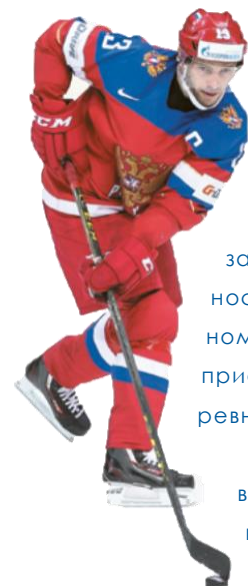
11.8. ШАЙБА.

Шайба. Хоккейная шайба изготовлена из вулканизированной резины. Цвет игровой шайбы - чёрный. Размеры шайбы: толщина 2,54 см (1 дюйм), диаметр 7,62 см (3 дюйма), вес 156-170 граммов. Шайба замораживается несколько часов перед игрой для того, чтобы предотвратить подпрыгивание.

12. ЭКИПИРОВКА В ХОККЕЕ.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В настоящее время существует широкий ассортимент экипировки для занятий хоккеем: от самых



малых до самых больших размеров, от доступной до элитной, от любительской до профессиональной. От правильного подбора ее элементов зависит не только комфортность занятий хоккеем, но и безопасность хоккеиста, возможность в полном объеме осваивать технические приемы и навыки, участвовать в соревнованиях.

Экипировка полевого игрока включает в себя коньки, клюшку, шлем, защиту полости рта(капа),

Теоретические знания о хоккее

защиту шеи, щитки, шорты(трусы), защиту паха (раковина/бандаж), нагрудник, налокотники, защита запястий (напульсники), перчатки, нижнее белье и игровую форму.

В хоккее нет мелочей. Экипировка должна быть прежде всего безопасной и функционально достаточной. Соответствовать возрасту и уровню подготовленности хоккеиста. Предметы экипировки не обязательно должны быть дорогими или самой последней модели. Главное – это качество экипировки.

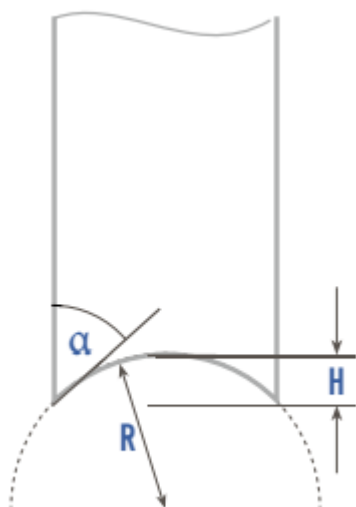


12.1. КОНЬКИ – это главный элемент экипировки профессионального хоккеиста. Коньки представляют собой совокупность специализированных ботинок и прикрепляемой к ним

системе неподвижных лезвий. Используются для передвижения по ровной твёрдой ледяной поверхности. Профессиональные коньки позволяют хоккеистам буквально парить на льду, развивать высокую скорость, легко и быстро маневрировать, быть устойчивыми и максимально защищенными. В настоящее время при производстве коньков используются современные жесткие материалы, которые, с одной стороны, лучше защищают ногу от ударов и повышают устойчивость при выполнении резких маневров, с другой – сковывают движения голеностопного сустава, важные на начальном этапе для правильного ознакомления хоккеиста с основами техники катания. При выборе коньков для юного

хоккеиста основным условием является обеспечение комфорта во время тренировочных занятий. Прочностные, защитные и другие характеристики на данном этапе являются второстепенными.

Лезвия коньков имеют специальную заточку. Наиболее распространенным



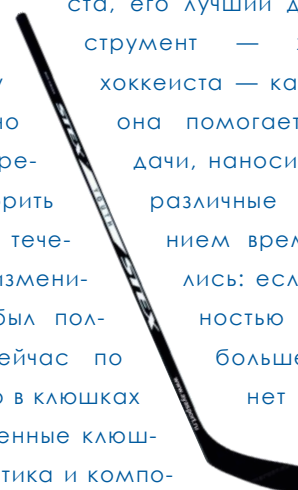
видом заточки поперечного профиля является радиусный. Его отличают доступность, дешевизна, такая заточка применяется на всех уровнях: от детей до взрослых, от любителей до профессионалов.

Величина радиуса R заточки является определяющей для угла « α » и глубины желобка « H ». Чем меньше радиус заточки R , тем острее угол α и больше глубина H , и наоборот.

При выборе радиуса заточки всегда приходится искать компромисс между необходимой маневренностью и дистанционной скоростью. Данные характеристики обратно пропорциональны друг другу. После тренировки лезвия необходимо очистить от льда и загрязнений. Если лезвия подвержены коррозии, их следует промыть проточной водой, после чего насухо вытереть.

При переходе от раздевалки до ледовой площадки и обратно на лезвия желательно надевать чехлы, особенно если эти же пути используются для перемещений без коньков, тем более если ледовая площадка является открытой. Использование чехлов поможет избежать попадания грязи и твердых частиц на лезвия, что продлит срок службы заточки. Также желательно надевать на лезвия чехлы при транспортировке экипировки. Это позволит уберечь остальные элементы формы от порезов и повреждений острыми лезвиями коньков. После транспортировки перед сушкой чехлы необходимо снять, а лезвия при необходимости снова вытереть насухо.

12.2. КЛЮШКА для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, используемый в хоккее с шайбой для бросков, пасов и ведения шайбы. Ключка имеет длину приблизительно 150—200 мм. Главное оружие любого хоккеиста, его лучший друг и незаменимый инструмент — хоккейная клюшка. Ключка у хоккеиста — как продолжение руки. Именно она помогает спортсмену отдавать перепод воротам, творить различные финты и многое другое. С течением времени хоккейные клюшки изменились: если раньше этот инструмент был полностью выполнен из дерева, то сейчас по большей части нет от слова совсем — современные клюшки делаются из углепластика и композитных



Теоретические знания о хоккее

материалов. Клюшки бывают деревянные и композитные.

Деревянные отличаются относительной дешевизной. По всем остальным параметрам современные композитные клюшки их превосходят: они значительно легче, вместе с тем прочнее, обладают лучшими характеристиками для контроля шайбы, бросков.

Основные параметры клюшек, отличающие их между собой

- Материал изготовления
- Хват клюшки
- Возрастная категория
- Жесткость
- Форма и загиб крюка

Различают клюшки с правым и левым хватом. Если хоккеист в основной стойке держит клюшку, поставленную на лед таким образом, что левая рука находится ниже правой, то такой хоккеист называется «леворуким», а хват – левым. И наоборот, если ниже оказывается правая рука, то «праворуким», а хват – правым. От хвата клюшки зависит направление загиба крюка.

В большинстве случаев правши играют клюшками с левым хватом, а левши – с правым. Однако бывают исключения. Существуют простые способы определения хвата клюшки начинающего хоккеиста. Для этого ему необходимо дать в руки лопату, метлу или швабру и попросить немного поработать. Выбор хвата указанного инструмента и определит хват клюшки. Также существуют клюшки с прямым крюком, в том числе деревянные, благодаря которым юный хок-

кеист в процессе



занятий сможет сам решить, какой хват ему лучше подходит. Бытует мнение, что «праворукие» хоккеисты встречаются реже и потому являются более востребованными. Наряду с этим некоторые считают, что клюшки с левым хватом более распространены и доступны.

Жесткость клюшки в основном влияет на выполнение бросков, ударов, передач и приема шайбы.

Оптимальная жесткость клюшки обуславливается весом и силой игрока, а также индивидуальными предпочтениями.

Для подбора подходящей жесткости клюшки юному хоккеисту необходимо, чтобы он принял основную стойку и попытался прогнуть клюшку. Если выполнить это удастся с трудом или не удастся совсем, следовательно, необходимо взять клюшку с меньшим показателем жесткости и повторить попытку. Также стоит учитывать факт, что при укорачивании выбранной клюшки под рост хоккеиста ее жесткость увеличивается.

Форма и загиб крюка клюшки также отличаются друг от друга по форме и загибу. Производители выпускают клюшки с большим выбором крюков: от прямых до сильно изогнутых и винтообразных, с прямоугольными и закругленными носками.

Выбор крюка зависит от индивидуальных предпочтений, а также в определенной степени от игрового амплуа. Различные производители имеют собственные маркировки загибов крюка.

Помимо вышеуказанных характеристик, профессиональные клюшки могут иметь различный угол наклона, определяющий угол между черенком и крюком.

Выбор угла наклона зависит от индивидуальных предпочтений, стиля катания и стиля игры хоккеиста.

Угол наклона клюшки выбран верно, если в процессе владения шайбой большая часть нижнего ребра крюка располагается на льду, о чем также может свидетельствовать равномерный износ ленты для обмотки. Данное правило справедливо только при правильно подобранной длине клюшки.

Занятия вне льда

Немалую часть навыков техники владения клюшкой юные хоккеисты осваивают на внеледовых занятиях. В связи с тем, что хоккеист на таких занятиях занимается не в коньках, а в кроссовках, клюшка, используемая в тренировках на льду, оказывается слишком длинной.

Поэтому на занятиях вне льда используется клюшка меньшей длины. Подходящая длина подбирается аналогично длине основной клюшки с учетом высоты коньков. Крюк можно обмотать белой лентой,

Теоретические знания о хоккее

освободить от ленты нижнее ребро или продольно наклеить широкую полосу ленты для лучшего сцепления

шайбы
или мя-
ча с
крюком.



12.3. ШЛЕМ является одним из важнейших элементов экипировки. Хоккей – контактный вид спорта с обилием силовой борьбы. Ни один хоккейный шлем не может полностью предотвратить или гарантировать отсутствие травм головы, включая сотрясения мозга.

Однако правильно подобранный шлем, а также соблюдение техники безопасности и правил игры способны минимизировать риски получения всевозможных повреждений головы. Современные хоккей-



ные шлемы производят из пластика высокого качества. Конструкция шлема включает элементы из вспененного полипропилена или винил-нитрила для поглощения внешних ударов. С целью защиты ушей и других открытых частей головы хоккеиста хоккейные шлемы комплектуются прозрачными вставками с боков.

Все полевые игроки в возрастной категории до 18 лет должны носить шлем с прикрепленной к нему решетчатой маской, через которую не должны проходить ни шайба, ни крюк клюшки. Хоккеистам запрещается носить цветные или тонированные козырьки. Некоторые шлемы изначально комплектуются масками, а также можно подобрать подходящую маску отдельно.

С недавнего времени комбинированные маски признаны ИИХФ травмоопасными и запрещены к использованию! Принципиальных функциональных различий данные виды защиты лица не имеют. Металлическая маска весит немного больше

пластмассовой, которая создает небольшие преимущества при периферическом зрении, вместе с тем она менее вентилируема и требует дополнительного ухода от запотевания.

Подбор полной лицевой маски, как и шлема, важно также осуществлять при примерке. Для этого маску нужно присоединить к шлему, затем надеть шлем на голову хоккеиста. С помощью регулировки ремешков и стопора необходимо зафиксировать такое положение маски, при котором чашка амортизатора (подбородник) плотно упирается, но не сдавливает нижнюю челюсть хоккеиста.

Положение маски, при котором чашка амортизатора упирается в область губ, в челюсть снизу либо в горло, является неправильным и травмоопасным.



12.4. Всем хоккеистам рекомендуется использовать КАПУ. Все полевые игроки, попадающие в возрастную категорию до 20 лет, должны использовать капу.

Капа, помимо защиты полости рта и зубов, обеспечивает жесткое сопряжение верхней и нижней челюсти. Именно такое конструктивное решение значительно снижает риск сотрясения мозга при всевозможных ударных воздействиях на голову, которые являются основным источником травм

в целом. Поэтому даже юным хоккеистам с началом ознакомления с техникой силовой борьбы



и с использованием этих элементов в матчах рекомендуется использовать капу. Капы для юных хоккеистов снабжены ремешком и пристегиваются к маске. Это позволяет избежать ее потери или заглатывания.

12.5. ЗАЩИТА ШЕИ. Все полевые игроки в возрасте 18 лет и младше, независимо от соревнования или турнира, в которых они принимают участие, обязаны носить защиту шеи и горла.

Теоретические знания о хоккее



Данный элемент экипировки защищает хоккеиста при попадании в область шеи и горла шайбы, при ударе клюшкой, а также при падениях от возможных рассечений лезвиями коньков. По

форме защита шеи бывает двух типов.



Первый тип защищает только шею и горло. Второй тип дополнительно снабжен фартуком, который совместно с нагрудником образует единую поверх-

ность защиту груди, ключиц, шеи и горла. Юным хоккеистам целесообразно выбирать второй тип как наиболее безопасный.

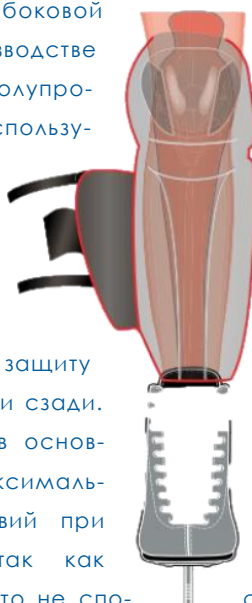
12.6. ШИТКИ предназначены для защиты коленей и голени хоккеиста от ударов шайбой, клюшкой, при падениях и других травмоопасных воздействиях на указанные части тела. Основными отличиями мо-



делей щитков друг от друга являются их степень защиты и масса. Соотношение этих параметров становится актуальным с возрастанием силы хоккеистов, силы бросков, а также с выбором амплуа. Нападающие часто выбирают облегченные модели, в то время как защитники предпочитают щитки с усиленной фронтальной и боковой защитой.

При производстве профессиональных и полупрофессиональных моделей используются материалы, позволяющие увеличить степень защиты, при этом сохранить малый вес и

Некоторые модели имеют усиленную защиту мышц и голени сзади. Конструкция детских щитков в основном предназначена для максимальной компенсации воздействий при падениях юных хоккеистов, так как еще такова, что не спо-



профессиональных моделей используются современные материалы, позволяющие в этом сохранить комфорт.

Некоторые модели имеют усиленную защиту мышц и голени сзади. Конструкция детских щитков в основном предназначена для максимальной компенсации воздействий при падениях юных хоккеистов, так как еще такова, что не спо-

серьезных травм.

Чашка щитка должна удобно размещаться на колене и защищать его. Нижний край щитка должен совместно с ботинком конька образовывать единую поверхность защиты голени и голеностопного сустава.

Далее при помощи регулировочных ремней необходимо зафиксировать щитки на ногах и выполнить серию движений (приседания, наклоны, боковые переступания и т. п.). При этом щитки не должны сковывать движения, но и не должны смещаться, спускаться или подниматься на ноге. Допускается надевать щитки поверх языков ботинок либо заправлять их под языки. Принципиальных различий нет, предпочтения индивидуальны и отчасти зависят от жесткости ботинка и языка.

Некоторые хоккеисты предпочитают дополнительно фиксировать щитки широкой резинкой или скотчем поверх гетр.

12.7. ШОРТЫ – самый крупногабаритный элемент экипировки хоккеиста. Они защищают части тела



и органы хоккеиста, начиная с уровня колен и заканчивая уровнем нижних ребер.



Поэтому здесь наиболее актуальна попытка найти компромисс между высокой степенью защиты и легкостью. Вместе с тем подвижность защищаемых суставов и частей тела. Ассортимент моделей включает в себя облегченные, зауженные, с максимальной защитой, с усиленной защитой спины, гирдлы³ и прочие. Выбор зависит от особенностей телосложения хоккеиста, его амплуа и предпочтений.

Позтому здесь наиболее актуальна попытка найти компромисс между высокой степенью защиты и легкостью. Вместе с тем подвижность защищаемых суставов и частей тела. Ассортимент моделей включает в себя облегченные, зауженные, с максимальной защитой, с усиленной защитой спины, гирдлы³ и прочие. Выбор зависит от особенностей телосложения хоккеиста, его амплуа и предпочтений.

Обычно модели представлены в трех возрастных категориях:

- детские («yth» – youth),
- юниорские («jr» – junior),
- взрослые («sr» – senior).

³ Разновидность шорт которые позволяют настроить посадку на теле точно под вас. Регулируется длина и ширина бедра, при этом сохраняется маневренность и необходимый уровень защиты

Теоретические знания о хоккее

В каждой из них модель адаптирована под силу бросков и другие силовые воздействия, оказываемые на хоккеиста в данном возрасте. Подбор шорт для начинающего хоккеиста в основном сводится к определению их требуемого размера.

Гирдлы представляют собой собственно комплекс защитных сегментов, объединенных эластичным материалом или сеткой.

Гирдлы плотно располагаются на теле хоккеиста, поэтому они более легкие и комфортные, меньше ограничивают движения. Поверх гирдл необходимо надевать чехол.

12.8. ЗАЩИТА ПАХА (ракovina/бандаж).

Защита паха – обязательный элемент экипировки хоккеиста. Основным критерием правильного подбора является факт удобного расположения защиты, отсутствия натертостей и раздражений в паховой области. В процессе тренировок раковина не должна смещаться, так как возрастает вероятность получения травмы.

Различают три модели защиты паха:

- бандаж;
- раковина с поясом для гамаш;
- раковина, интегрированная в нижнее белье (шорты/брюки).

Выбор варианта определяется преимущественно индивидуальными предпочтениями. Производители указывают размер в общем ряду от XS до XL.



12.9. НАГРУДНИК – комплексный защитный элемент, включающий защиту груди, спины и плеч. Из-за своей характерной формы хоккейный нагрудник получил прозвище «панцирь».

Модельный ряд нагрудников велик. В этом ряду так же, как и среди ряда хоккейных шорт, встреча-

ются разнообразные сочетания усиленной защиты одних сегментов и облегченной защиты других.

Вместе с тем существуют модели, имеющие удлиненную защиту груди и спины, позволяющие подобрать нагрудник под соответствующую модель шорт.

Также есть модели со съемными сегментами защиты. Нагрудник обеспечивает хоккеиста, что достигается большим количеством сегментов защиты, при этом он должен быть комфортно



и плотно располагаться на его теле. Профессиональные модели нагрудников позволяют регулировать расположение сегмента защиты плечевого сустава.



Выбор модели также зависит от амплуа хоккеиста и его предпочтений. К нагруднику примыкает наибольшее количество элементов защиты: шорты, налокотники и защита шеи. Если все это у хоккеиста есть в наличии, то нагрудник желательно выбирать, надев указанные элементы. Как можно меньше незащищенных зон должно быть между нагрудником и шортами, нагрудником и защитой шеи. Защита плеча нагрудника должна слегка заходить на защиту плеча налокотника или соприкасаться с ней. После определения размера необходимо застегнуть все сегменты нагрудника и выполнить серию движений (наклоны, повороты туловища, сгибания, разгибания, вращения и махи руками и т. п.). При этом нагрудник не должен сковывать движения, но и не должен смещаться.

12.10. НАЛОКОТНИКИ должны иметь мягкий внешний защитный слой из губчатой резины или аналогичного материала толщиной не менее 1,27 см.

Налокотники защищают локтевой сустав, а также прилегающие к нему части плеча и предплечья.

Помимо классических среди моделей встречаются налокотники с облегченной защитой, а также с удлиненной защитой предплечья, используемые сов-



местно с укороченными перчатками. Детские налокотники в основном разрабатываются с целью компенсации воздействий при падениях юных хоккеистов на локти



12.11. ЗАЩИТА ЗАПЯСТИЙ (напульсники).

Защита запястий является необязательным элементом и служит в качестве дополнительной защиты предплечий на участке между налокотником и перчаткой. Актуальность применения возрастает с уровня молодежного хоккея среди нападающих, когда в процессе борьбы учащаются случаи ударов клюшкой по рукам. Также целесообразно применение данного элемента среди хоккеистов, использующих укороченные перчатки.

Некоторые напульсники дополнительно снабжены сегментами защиты, смягчающими и распределяющими ударное усилие. Правильно подобранный



напульсник не должен ограничивать движения, он плотно располагается на руке и не сдвигается

в процессе тренировок и игр.

Защита предплечья налокотником должна слегка накладываться на защиту запястья. Между напульсником и перчаткой должно образовываться как можно меньше незащищенных

зон.

12.12. ПЕРЧАТКИ полевого игрока должны закрывать область кистей и запястья иметь соответствующий дизайн. Перчатки должны быть целыми и стандартной конструкции, чтобы не получить преимущество (не допускаются вырезанные ладони).

На сегодняшний день ассортимент хоккейных перчаток очень велик. Помимо классических моделей встречаются:

- укороченные, позволяющие достичь максимальной свободы движений в лучезапястном суставе;
- удлиненные, имеющие максимальную защиту сустава и предплечья;

Профессиональные и полупрофессиональные модели производятся с учетом анатомических особенностей изгибов и контуров кисти и ладони человека, позволяющих перчатке комфортно располагаться на руке, увеличивая возможность

четкой передачи клюшке усилий и перемещений кисти хоккеиста. Подбор перчаток для начинающего хоккеиста в основном сводится к определению их требуемого размера.



Обычно модели представлены в трех возрастных категориях:

- детские («yth» – youth),
- юниорские («jr» – junior),
- взрослые («sn» – senior).



Степень защиты представленных в каждой из возрастных категорий моделей соответствует силе воздействия, которую принимает на себя хоккеист в данном возрасте.

12.13. НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ.

Хоккейное нижнее белье предназначено для соблюдения правил гигиены, сохранения комфорта, правильного потоотделения, воздухообмена тела

Теоретические знания о хоккее

хоккеиста. Некоторые модели белья снабжаются сегментами защиты.

Нижнее белье включает:

- носки
- брюки или шорты
- футболка с длинным или коротким рукавом

- комбинезон, объединяющий в себе брюки или шорты и футболку

В некоторые брюки и шорты интегрирована защита паха, а также крепления для гамаш. Нижнее белье производится из хлопчатобумажных и синтетических материалов. Хлопчатобумажное имеет меньшую стоимость, но хуже отводит влагу, дольше сохнет и быстрее изнашивается. Профессиональные модели белья имеют анатомический крой и специальные вставки для поддержки мышц, снабжены сегментальной защитой. Однако не стоит приписывать такому белью волшебных свойств. Любое самое технологичное белье не заменит юному хоккеисту правильной спортивной подготовки. Соблюдение правил гигиены в отношении хоккейного нижнего белья важнее его дополнительных свойств.



Основные правила гигиены.

1. После

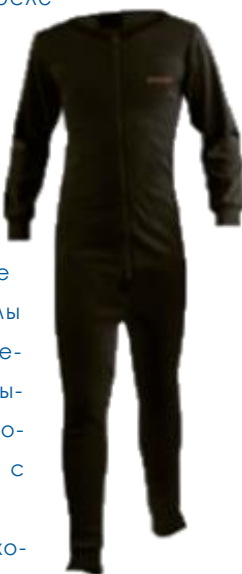
каждого тренировочного занятия белье необходимо просушивать.



2. Если в

общей комнате для сушки формы недостаточно места или белье высыхает не полностью, желательно забирать его с собой и просушивать дома.

3. Нижнее белье необходимо регулярно стирать не реже 3-4 раз в неделю. Это позволит избежать раздражений кожи.



4 раз в

4. На случай, когда на просушку белья отводится мало времени (например, вечернее и следом утреннее тренировочное занятие или игра) желательно иметь второй комплект.



12.14. ИГРОВАЯ ФОРМА.

Все защитное снаряжение должно быть полностью скрыто под игровой формой, за исключением перчаток, шлемов и щитков вратаря.

Все хоккеисты команды должны быть одеты в одинаковую форму с игровыми номерами на майках как во время предыгровой разминки, так и во время матча. Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки, шорты, гамашы и шлем.

Основной цвет формы должен составлять приблизительно 80 % поверхности майки и гамаш, за исключением фамилий и номеров хоккеистов. Хоккеистам не разрешается как-либо подгонять или изменять свою форму: ни посредством укорачивания ее частично или полностью, ни посредством нанесения на нее каких-либо надписей или знаков.

Свитер

В связи с высокой интенсивностью современного хоккея и обилием силовой борьбы свитера должны быть легкие, прочные, с хорошим воздухообменом. Различают игровые и тренировочные варианты свитеров. К тренировочным свитерам особых требований не предъявляется, расцветка обычно определяется тренерским составом с учетом командных традиций.

Игровые свитера имеют различные фасоны: анатомический и прямой, различные облегчающие и воздухообменные сетчатые вставки. На майке каждого хоккеиста должен быть указан номер размером 25–30 см на спине и 10 см – на обоих рукавах. Номера ограничены целыми числами от 1 до 99 (т. е. без простых или десятичных дробей). Майка надевается поверх трусов и по возможности должна быть пристегнута к трусам специальным ремнем.

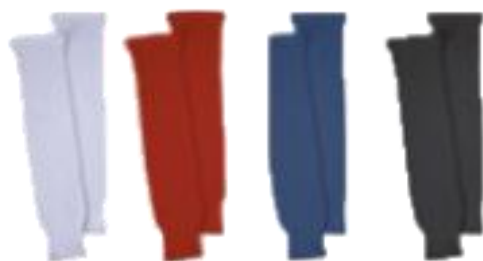
Гамашы (гетры).





Гамашаи(гетры) надеваются поверх щитков и крепятся специальными застежками к поясу либо с помощью липучек к нижнему белью. В

детском хоккее также применяются рейтузы. Рейтузы сохраняют тепло дольше гетр, закрывают нижнюю часть тела хоккеиста до пояса. Поэтому их целесообразно использовать в детском возрасте, когда ребенок часто падает или сидит на льду, а также при занятиях на открытой площадке.



Экипировка вратаря включает в себя коньки, клюшку, шлем, защиту шеи, щитки, защиту коленей, ловушку, блин (блокер), шорты(трусы), защиту паха (раковина/бандаж), нагрудник, нижнее белье.

Экипировка вратарей имеет ряд схожих черт и отличительных особенностей по сравнению с экипировкой полевых игроков. В данном разделе основное внимание будет посвящено именно особенностям вратарской экипировки: ее форме, функциональным качествам, требованиям со стороны правил игры и т. п.

За исключением коньков и клюшки, снаряжение вратаря сконструировано таким образом, чтобы обеспечивать максимальную защиту головы и корпуса, и не должно включать никакой дополнительной одежды или аксессуаров, которые бы давали ему преимущества при защите своих ворот или увеличивали собственные габариты.

Защитное снаряжение за исключением перчаток, маски, коньков и щитков вратаря должно быть полностью скрыто под формой. На форме вратарей не должно быть рисунков и надписей в стиле граффити либо слоганов и надписей оскорбительного или нецензурного содержания, касающихся культуры, расовой принадлежности или вероисповедания.

12.15. КОНЬКИ ВРАТАРЯ.

Любые дополнительные лезвия, выступы или иные «обманки» к ботинкам, обеспечивающие вратарю дополнительный контакт с ледовой поверхностью для устойчивости, использовать запрещено. Лезвие конька должно быть плоским и не может быть длиннее ботинка. Коньки вратаря оснащены:

- усиленной защитой ботинка (галоша) в связи с частыми попаданиями шайбы;
- низким стаканом конька для увеличения устойчивости в статическом положении и при отсутствии необходимости в скоростном маневрировании;
- длинным лезвием с длинной площадкой продольного профиля для увеличения устойчивости и лучшей передачи усилий при боковых отталкиваниях;



- укороченной или отсутствующей задней защитой ботинка для большей подвижности голеностопа.

Коньки выпускаются с лезвиями толщиной 4 мм и 3 мм. Первые обеспечивают лучшую устойчивость, вторые уменьшают вес. Выбор зависит от стиля игры и индивидуальных предпочтений. Ботинки ряда профессиональных моделей производятся из материалов, способных обеспечить защиту ног без галош, что также уменьшает вес коньков. В этом случае стаканы крепятся к подошве аналогично креплению коньков полевого игрока.

12.16. КЛЮШКА ВРАТАРЯ.

Сверху клюшка вратаря должна быть оснащена защитным колпачком или иным безопасным наколочником. Вратарские клюшки, как и клюшки полевых игроков, различаются материалом изготовления, хватом, загибом и длиной крюка, углом наклона, формой расширения. По материалу изготовления различают:

- композитные,
- деревянные,

Теоретические знания о хоккее

■ гибридные (деревянные или композитные с внутренним сердечником из вспененного полимерного материала).

Несмотря на большой вес относительно композитных клюшек, отскок шайбы получается более предсказуемым и контролируемым.

Помимо отличий этих возрастных категорий, касающихся также клюшки полевого игрока, у вратарских клюшек важными являются высота начала расширения черенка и величина этого расширения. Указанная высота определяет место хвата клюшки. Неправильно подобранная возрастная категория клюшки может сформировать неправильный навык ее хвата и положения.

Профессиональные модели клюшек имеют вариант с несимметричной высотой и углом расширения, что делает хват клюшки более удобным. Необходимость использования клюшки с указанным расширением определяется каждым вратарем индивидуально.

Обмотка клюшки

Разрешается оборачивать клюшку (в любом месте) клейкой нефлуоресцентной лентой. Использование клюшек, окрашенных флуоресцентной краской, запрещено.

Обмотка клюшки индивидуальна. Большое расширение на конце черенка используется для контроля длины клюшки при выпадах, предотвращает травмы от столкновений хоккеистов с концом черенка, не позволяет черенку запутаться в

используется для выпадах, предотвращает травмы от столкновений хоккеистов с концом черенка, не позволяет черенку запутаться в одной из ячеек



сетки ворот, а также делает более удобным поднятие клюшки со льда при потере. Для такой обмотки используется как обычная лента, так и специальные насадки, аналогичные насадкам для клюшек полевого игрока. Обмотка расширения клюшки и места хвата позволяет лучше контролировать клюшку, но решение о необходимости такой обмотки также остается за вратарем.

12.17. ШЛЕМ ВРАТАРЯ.

Вратари должны носить защитные лицевые маски на протяжении всего матча. Маска должна быть сконструирована таким образом, чтобы шайба не смогла пройти через решетчатую часть защитной маски. Шлем и маска – одни из важнейших элементов экипировки вратаря. Шлем конструируется таким образом, чтобы максимально компенсировать нагрузку на голову и шею, возникающую при попадании шайбы. При этом отскок шайбы от шлема не должен создавать угрозу воротам. Вратарский шлем, как и шлем полевого игрока, должен соответствовать международным стандартам.

Конструкция шлема состоит из двух частей – лицевой маски и затылка, которые крепятся между собой при помощи специального эластичного ремня, за свой образ получившего название «паук».

С помощью регулировки этого ремня возможен более точный подбор размера. Правильный подбор размера шлема вратаря очень важен. Поэтому подбор размера желательно совершать при примерке. Важно, чтобы шлем плотно располагался на голове, но при этом ее не сдавливал. Свободные зоны между головой и частями шлема могут привести в процессе игры и тренировок к травмоопасным соударениям головы и шлема, а любое неудобство будет отвлекать внимание вратаря. Кроме того, если



Теоретические знания о хоккее

шлем велик, конструкция маски может упираться в сегменты защиты плеч или нагрудника, тем самым ограничивая движения головы и шеи.

Повязка под шлем

Для предотвращения попадания пота в глаза в большинстве шлемов предусмотрена повязка, расположенная на уровне лба. Повязка крепится к шлему с помощью липучек. При загрязнении ее стирают, а при выходе из строя – заменяют.

Маски всех вратарей, попадающих в категории 18 лет и младше, должны быть сконструированы таким образом, чтобы ни шайба, ни крюк клюшки не могли пройти между решетчатыми отверстиями маски.

Различают два типа масок:

- решетка (международные обозначения «С», CERTIFIED – «сертифицированная»);
- «кошачий глаз» (международное обозначение Cat eye, «NC»), NON-CERTIFIED, «не сертифицированная»).

Ли-
обес-
обзор
служит
защи-
Для
пе-



необхо-
и проверять
целостность ее конструк-
ции.

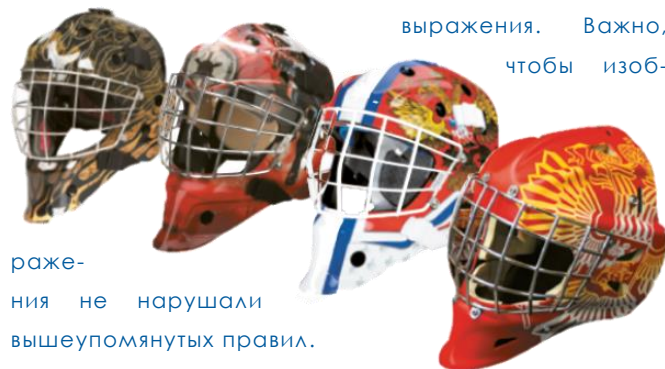
Дополнительная защита шеи (горла).

Дополнительная защита шеи крепится к шлему шнурками. Ее применение является необязательным и зависит от желания вратаря. Важно, чтобы она не отвлекала вратаря соударениями со шлемом или с другими элементами экипировки при активных движениях.

Дизайн.

Вратарю разрешается носить шлем, который отличается от шлемов его партнеров по команде по цвету и конструкции. Вратарям допускается нано-

сить на шлем рисунки, указывающие принадлежность к команде, государству или в качестве самовыражения. Важно, чтобы изоб-



12.18. ЗАЩИТА ШЕИ ДЛЯ ВРАТАРЯ.

Все вратари 18 лет и младше обязаны надевать защиту шеи и горла, независимо от уровня соревнований или турниров, в которых они выступают.

Данный атрибут имеет несколько сегментов и должен вместе с нагрудником образовать поверхность защиты груди, ключиц, шеи и горла без зон, уязвимых для попадания шайбы. Защита шеи надевается под нагрудник.

Также существуют модели, объединенные посредством сетчатой майки с дополнительной защитой груди и позвоночника.

12.19. ЩИТКИ ВРАТАРЯ.

Все вратари 18 лет и младше обязаны надевать защиту шеи и горла, независимо от уровня соревнований или турниров, в которых они выступают.

Данный атрибут имеет несколько сегментов и должен вместе с нагрудником образовать поверхность защиты груди, ключиц, шеи и горла без зон, уязвимых для попадания шайбы. Защита шеи надевается под нагрудник. Также существуют модели, объединенные посредством сетчатой майки с дополнительной защитой груди и позвоночника.

Стиль и современные тенденции игры вратаря постоянно влияют на изменение конструкции и материала изготовления щитков. Материал для щитков применяется прочный, способный противостоять нагрузкам от многочисленных попаданий шайбы, обеспечивающий перемещение вратаря на щитках по льду, при этом создавая наименьшее трение при скольжении.

Конструкция щитков состоит из основной фронтальной защиты и боковой, внутренней и внешней

Теоретические знания о хоккее

Внутренний протектор также служит для компенсации нагрузок, возникающих при опускании вратаря на колени.

Защита детских и юниорских щитков обычно упрощена, в данных возрастных категориях встречаются только любительские модели.

В подростковой и взрослой возрастных категориях выпускаются как любительские, так и полупрофессиональные и профессиональные модели. Они отличаются друг от друга:

- материалом изготовления,
- уровнем защиты,
- удобством и надежностью креплений,
- весом.

Хоккейные вратари не носят традиционные перчатки, которыми пользуются полевые игроки. Вместо этого у них есть особая ловушка на одной руке и блин на другой. Оба элемента экипировки служат не только для защиты игрока от потенциальных травм, но и для более эффективной обороны ворот.

Для чего нужна ловушка вратарю в хоккее?

12.20. ЛОВУШКА.

Вратарские ловушки больше похожи на бейсбольные перчатки, которыми ловят летящий мяч. Данный элемент экипировки обеспечивает защиту запястья за счет мягкой манжеты, а сама структура выглядит сплошной, но на самом деле в ней имеется перепонка между большим и остальными пальцами. Основное предназначение ловушки вратаря — поймать шайбу и не дать ей попасть в сетку. Это позволяет голкиперу лучше контролировать шайбу вместо простого отбивания, когда она летит в откры-

тую площадь ворот.

Ловушка — важный элемент экипировки вратаря.

С помощью ловушки вратарь ловит и фиксирует шайбу.

Вместе с тем она защищает кисть и запястье от попадания шайбы. В



зависимости от хвата клюшки ловушка надевается на левую или правую руку. Как и щитки, ловушка имеет строгие требования по габаритам.

Модели ловушки различаются углом расположения ловушки относительно предплечья. Решение по использованию ловушки с тем или иным углом расположения зависит от индивидуальных предпочтений.

При подборе ловушки следует обдуманно переходить на модель следующей возрастной категории.

■ Вес и размер ловушки должны соответствовать физическому развитию вратаря и не должны служить помехой для правильного выполнения технических приемов.

■ Усилий вратаря должно хватать для свободного сжимания и разжимания ловушки, иначе шайба будет выпадать из нее.

■ Уровень защиты должен быть достаточным, чтобы при отражении бросков в кисти и запястье не возникало болевых ощущений.

■ Между защитой запястья ловушки и рукавом нагрудника должны отсутствовать незащищенные зоны.

Для сохранения функциональных качеств, формы и износостойкости ловушку необходимо транспортировать без излишних изгибов и заломов и просушивать с использованием приспособлений для сохранения правильной формы. Это особенно важно в начале эксплуатации, когда ловушка еще недостаточно разработана.

12.21. БЛИН (блокер).

Для чего нужен блин (блокер) вратарю в хоккее?

Блин для хоккея на льду представляет из себя длинную и широкую перчатку прямоугольной формы со специальными отверстиями для пальцев. Он обеспечивает защиту с обеих сторон руки. С помощью блина вратарь может более эффективно отражать удары и держать клюшку одновременно. Если голкипер придерживается классического стиля, то блокер надевается на ведущую руку. В противном случае блин фиксируется на усмотрение вратаря.

Блин предназначен не только для предотвращения гола, но и для того, чтобы задать нужное направление отражаемой шайбе. Это очень полезный навык, который многие вратари оттачивают с целью

Теоретические знания о хоккее

разрядить потенциально опасную ситуацию у ворот и организовать контратаку.

Независимо от доминирующей руки, большинство вратарей используют блин вместе с клюшкой в одной руке, а ловушку в другой. Но в конечном итоге все сводится к предпочтениям и тому, как именно

голкипер предпочитает сохранять свои ворота в безопасности.

Блин вратаря должен быть прямоугольной формы. На любой части блина не должно быть отогнутых краев. Защитный клапан большого пальца и запястья должен быть надежно закреплен на теле блина и соответствовать

контуру большого пальца и запястья.

Также блин имеет строгие требования по габаритам. В зависимости от хвата блин надевается на руку, которая держит клюшку. Блин имеет основную фронтальную защиту, которой производится отражение бросков, а также боковой и нижний протекторы, которые защищают кисть и запястье.

Важно, чтобы блин и ловушка соответствовали одной возрастной категории экипировки, перчатка не была слишком велика и позволяла руке уверенно контролировать клюшку.



12.22. ШОРТЫ ВРАТАРЯ.

Хоккейные шорты (трусы) – обязательный элемент экипировки голкипера, защищающий позвоночник, поясницу, копчик, тазобедренный сустав и почки от возможных ударов клюшкой, попадания шайбы, столкновений с игроками и падений об лед.

Вратарские шорты изготавливаются официальным поставщиком в соответствии с техническими характеристиками и инструкциями. Данный элемент снаряжения вратаря не подлежит модифицирова-

нию или замене без согласования с представителем проводящей соревнование организации.

Не допускается наличие внутренних или внешних прокладок на шортах в ножной или поясничной части для целей защиты (то есть не должно быть никаких ребер ни изнутри, ни снаружи). Незаконным считается использование вратарем такого чехла для шорт, который свободно свисает и позволяет перекрывать пространство между ног выше щитков в позиции приседа. Набедренные щитки внутри шорт должны соответствовать контуру бедра вратаря. Квадратные или плоские набедренные защитные щитки не разрешены.

Шорты вратаря имеют более высокий уровень защиты, чем шорты полевого игрока.

Вместе с тем для сохранения подвижности защита разделена на большое количество сегментов. Усиленная защита располагается на верхней внутренней части бедер и пояснице, так как большое количество бросков принимают на себя именно эти сегменты.

Шорты вратаря имеют 3 существенных отличия:

- большой вес из-за наличия значительного количества защитных вставок, что, однако, совсем не влияет на маневренность голкипера;
- более прочные и объемные протекционные вставки для возможности отражения максимально опасных атак и ударов;
- расположение защитных элементов в нижней части живота.

Защитные элементы в большинстве случаев являются многосегментными. Такая конструкция не сковывает движения хоккеиста во время тренировки или игры. Изготавливаются шорты из различных высокопрочных материалов.



Шорты фиксируются шнуровкой и ремнем на поясе. Использование подтяжек для шорт зависит от личных предпочтений. Шорты без подтяжек в процессе игры немного приспускаются, что способствует сокращению незащищенных зон в области коленей. При этом важно не допускать появления таких зон между шортами и нагрудником. Для шорт вратаря так же, как и для шорт полевого игрока, существуют чехлы. В основном их применение необходимо, когда регламент соревнований требует, чтобы все хоккеисты одной команды были одеты в одинаковые по цвету шорты. Чехлы на шорты вратарей обычно шире, чем чехлы на шорты полевых игроков. Это связано с формой и конструкцией самих шорт.

12.23. НАГРУДНИК ВРАТАРЯ.

Хоккейный нагрудник вратаря (панцирь, наплечник) – обязательная вратарская амуниция в хоккее с шайбой. Защищает грудную клетку, ребра, ключицы, плечевые суставы, бицепсы, руки, брюшную полость и позвоночник голкипера.

Нагрудник — это цельный протектор, который закрывает туловище и руки для предотвращения травм. Защита груди очень важна, особенно для начинающих вратарей. Зачастую вратарю приходится отражать

самые сильные щелчки и броски, при которых шайба развивает невероятную скорость, в связи с этим важно защитить тело

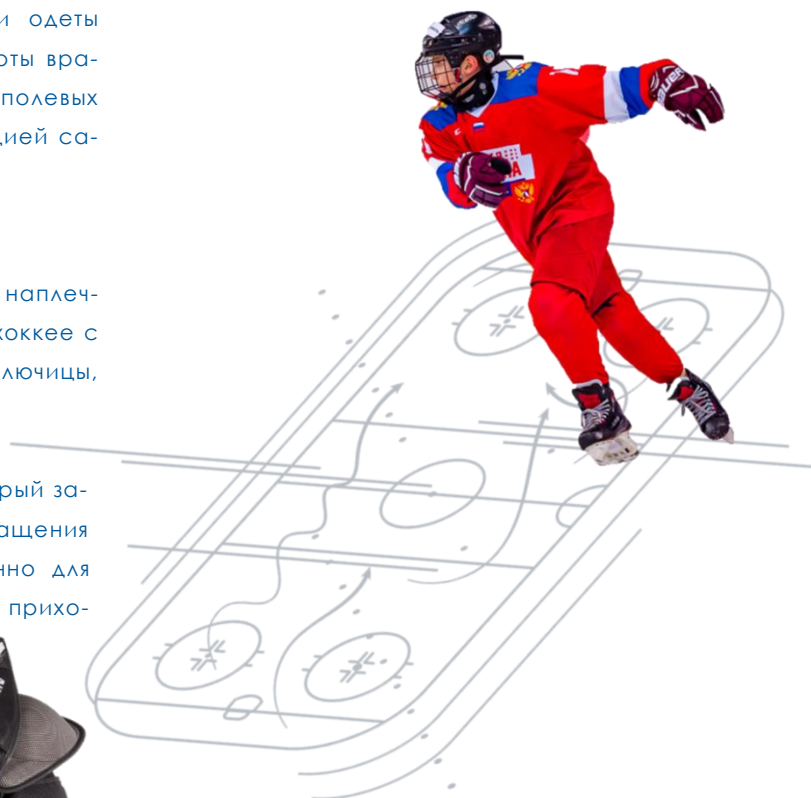
прочным и надежным нагрудником. Из-за слишком маленького или тонкого нагрудника игрок рискует получить серьезную травму. Как и в случае с другими элементами экипировки, нагрудники должны соответствовать определенным требованиям и пройти сертификацию.



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭКИПИРОВКЕ ХОККЕИ-



СТОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ РУКОВОДСТВЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ РАЗРАБОТАННОМ И ИЗДАННОМ ФЕДЕРАЦИЕЙ ХОККЕЯ РОССИИ.



13. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

13.1. Общие положения.

Нормы поведения учащихся на уроках физической культуры регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу, обращение со спортивным инвентарем и оборудованием спортивного зала.

Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках на уроках. В целом необходимо разделить вопросы обеспечения безопасности при проведении учебных занятий на две составляющие:

- основные правила поведения обучающихся и действия учителя по обеспечению безопасности при проведении занятий;

- правила, принципы и подходы связанные с воздействием на организм обучающегося физическими упражнениями.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые необходимо соблюдать всем школьникам. Их перечень должен хорошо знать каждый учитель и требовать их соблюдения от обучающихся.

Согласно правилам каждый обучающийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;

- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;

- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя;

- строго выполнять на физкультурных занятиях установленные правила для классных занятий в средней общеобразовательной школе;

- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;

- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;

- беречь спортивный инвентарь и оборудование;

- не приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя;

- не отвлекать от работы своих товарищей, не заниматься делами, не относящимися к учебному процессу.

Учителю необходимо знать и строго соблюдать правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.

- стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов;

- батареи должны быть закрыты специальными панелями, осветительные приборы — решетками, окна загорожены сетками;

- полы должны быть без щелей, застрогов, иметь ровную и нескользкую поверхность;

- спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов;

- беговые дорожки не должны иметь бугров, впадин, трещин и скользкого грунта, должны иметь продолжение после финиша;

- прыжковые ямы должны быть заполнены просеянным песком на глубину до 50 см. Бортики, окаймляющие прыжковую яму, должны быть резиновыми;

- гимнастические снаряды должны быть надежно прикреплены к полу и стенам и стоять на достаточном расстоянии друг от друга;

- под каждым снарядом должно лежать необходимое количество гимнастических матов, они должны быть уложены с плотной стыковкой.

Техника безопасности

Обучающимся на уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные правила техники безопасности:

- не нарушать определенную учителем организацию урока;
- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- метать мяч, или иные спортивные снаряды в определенном учителем секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- не выполнять сложные упражнения без страховки и помощи;
- не играть на скользком полу;
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи или иные предметы;
- избегать столкновений;
- следить за признаками обморожений при проведении занятий на открытой площадке зимой.

Любая активная физическая деятельность так или иначе сопряжена с возникновением случайных травм. При проведении уроков на основе модуля «Хоккей» причиной этого являются высокие скорости передвижения обучающихся, ситуативный характер деятельности, возможные неопределяемые дефекты инвентаря и спортивного сооружения. Учитель должен первым оказаться на месте инцидента. Ему необходимо быть всегда подготовленным к различным экстренным ситуациям ментально, физически, инструментально и, конечно, теоретически. В этом подразделе учебно-методического комплекса представлена информация о том, как снизить риск возникновения непредвиденных ситуаций, что должен помнить

учитель, организуя занятия, как должен себя вести в случае получения травмы обучающимся.

Очевидно, что полностью исключить возможность травматизма не представляется возможным, но за счет тщательного планирования и использования протоколов безопасности можно свести риски к минимуму.

Протокол безопасности включают в себя:

- общие принципы безопасности учебных занятий;
- подготовку к экстренным ситуациям;
- управление рисками;
- программы профилактики травматизма;
- обеспечение безопасности на уроке;
- контроль экипировки и оборудования.

Общие принципы безопасности учебных занятий.

Предложенные принципы могут стать основой для разработки программ безопасного учебного процесса. Обучающиеся должны быть ознакомлены с этими принципами до начала освоения модуля «Хоккей».

В течение освоения программы Модуля необходимо систематически фокусировать внимание обучающихся на установленных принципах:

- принцип соответствия уровня физического развития и подготовленности обучающихся задачам урока;
- принцип инструктирования хоккеистов о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий;
- принцип проверки оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием;
- принцип распознавания незначительных травм, которые могут осложняться при продолжении занятий;

- принцип оказания первой доврачебной помощи;
- принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи;
- принцип обучения занимающихся методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела при столкновениях с бортом и другими игроками;
- принцип контроля уровня реабилитации и восстановления обучающихся после болезней допуска к занятиям только после разрешения медицинского работника;
- принцип проведения восстановительных упражнений различной направленности.

Подготовка к экстренным ситуациям.

Во избежание серьезных травм, которые могут угрожать жизни обучающихся, учитель обязан быть готовым к различным непредвиденным ситуациям и иметь для этого заранее разработанный план. Его подготовка и реализация могут быть основаны на следующих рекомендациях:

- поддерживайте контакт с медицинским персоналом образовательной организации;
- участвуйте в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом;
- распределите обязанности со своими ассистентами в случае возникновения травмы;
- держите под рукой телефоны ближайшей больницы и скорой медицинской помощи;
- в критических случаях будьте готовы оказать первую медицинскую помощь на месте;
- при подозрениях на травму позвоночника обеспечьте максимально быстрое прибытие бригады скорой помощи;
- при возникновении серьезных инцидентов, во время оказания первой помощи удалите посторонних наблюдателей.

Управление рисками.

Предполагается, что возможно существенно сократить количество травм за счет процедуры управления рисками, которая включает четыре действия:

- раннюю идентификацию возможных рисков;
- принятие решения о допуске к занятиям;
- проведение контрольных мероприятий;
- устранение факторов риска.

Зоны риска. Учителю необходимо оценить все возможные объекты, которые будут задействованы в учебном процессе как в спортивном зале, так и вне его.

Объекты внимания учителя вне спортивного зала:

- состояние раздевалок (электроприборы, мебель, места для хранения);
- безопасность выходов из раздевалок к местам занятий;
- погодные и дорожные условия;
- расположение запасных выходов;
- наличие инструментов и оборудования для оказания медицинской помощи;

Спортивный зал:

- поверхность (паркет) зала (отсутствие опасных борозд, трещин, неровностей);
- отсутствие дефектов стен, стационарного оборудования и инвентаря, освещения и вентиляции;
- освещение.

При эксплуатации, установке и техническом обслуживании оборудования и инвентаря необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности:

Техника безопасности

- обеспечить корректную установку оборудования;
- не использовать инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями;
- своевременно проводить ремонт и обслуживание оборудования;
- осуществлять правильную эксплуатацию оборудования и экипировки (очистку, сушку, хранение).

Программа профилактики — это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие:

- полноценная разминка

Разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы.

- соблюдение санитарно-гигиенических требований

Речь идет о температуре помещения, влажности, освещенности, вентиляции, подбора и подгонки спортивного инвентаря и снарядов и др. Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; обувь должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная).

- соблюдение методических принципов

Не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу «от простого к сложному, от известного к не-

известному», соблюдать систематичность занятий и т. п.

- проверка мест занятий

Не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях.

- проверка инвентаря и оборудования

Нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочное, высокая степень изношенности и т. п.

- правильный подбор упражнений

Нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях.

- контроль за правильным выполнением упражнений

Например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги.

При занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать следующие основные санитарно-гигиенические требования:

- состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
- инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;
- занимающимися должны соблюдаться правила личной гигиены;
- погодные условия должны соответствовать основным гигиеническим требованиям;
- необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места занятий физическими упражнениями;

Техника безопасности

- у занимающихся должна быть соответствующая условиям занятий спортивная одежда и обувь;

- необходимо по возможности обеспечить принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре осуществляется в течение всего периода обучения.

Обеспечение безопасности на уроке.

ПАМЯТКА

учителю до проведения урока.

- прибыть (находиться) в спортивном зале до начала занятия;

- проверить собственную экипировку, инвентарь и атрибуты учителя – судейский свисток, секундомер(при необходимости);

- просмотреть план учебного занятия;

- проверить состояние раздевалок и их безопасность для обучающихся, обеспечить их доступ в раздевалку;

- присутствовать при подготовке обучающихся к уроку, проверить дисциплину и порядок в раздевалке, при подготовке к учебному занятию.

- проверить экипировку занимающихся перед уроком.

- проверить наличие и безопасность необходимого для проведения урока инвентаря и оборудования;

- довести план урока до занимающихся;

- проинструктировать обучающихся по технике безопасности при проведении урока.

- обеспечить питьевой режим при проведении урока;

- организовать выход в спортивный зал.

ПАМЯТКА

учителю после проведения урока.

- собрать и обеспечить сохранность инвентаря и оборудования используемого при проведении урока;

- организовать выход обучающихся в раздевалку;

- провести короткий анализ проведенного урока

с обучающимися;

- обозначить время отведенное на переодевание обучающихся после урока;

- напомнить время и место следующего урока;

- назначить и проверить работу дежурных по соблюдению чистоты и порядка в раздевалке;

- составить оперативный анализ проведенного учебного занятия;

- сделать соответствующие записи в дневнике учителя;

- покидать спортивный зал только после ухода всех обучающихся соответствующего класса.



14. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ХОККЕЙ»

Типы занятий и формы организации учебного процесса.

Структура учебного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов обучения и объемов нагрузки. Ее можно представить в виде трех уровней:

- микроструктура – это построение отдельных занятий и объединение их логической направленности в течение одной учебной недели;
- мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности учебных циклов и этапов обучения объединённых по годам освоения модуля;
- макроструктура – структура всего учебного процесса от 1 до 11 класса.

В данном учебно-методическом модуле мы рассматриваем только первые два из указанных элементов.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма обучающегося во время выполнения физической нагрузки в течение занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебные занятия – предполагают освоение обучающимися нового материала (различные элементы техники комбинации технических приемов и схем);
- тренировочные занятия – обеспечивают реализацию закрепления пройденного материала и освоенных элементов техники.
- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совме-

щается освоение нового материала, закрепление пройденного;

- контрольные занятия – предусматривают решения задач контроля эффективности учебного процесса, позволяют оценить степень подготовленности обучающихся.

Кроме этого, рекомендуется различать следующие формы организации занятий: самостоятельную, поточную (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговую (станционную), раздельную, индивидуальную, групповую, фронтальную, стационарную.



Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре.

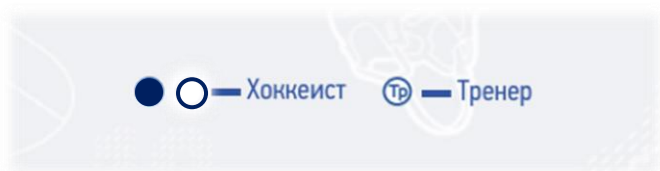
А.С. Макаренко



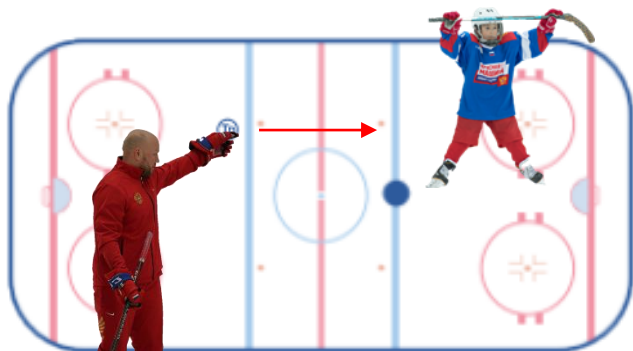
15. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.⁴

Рекомендуется применять в процессе обучения следующие формы занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, поточную, стационарную и круговую.

Условные обозначения:



Индивидуальная — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно.



Групповая — спортсмены совместно выполняют



упражнение, хорошо подходит для создания группового микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи.

Фронтальная — спортсмены выполняют



упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.

Поточная — выполнение упражнений друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность.



Стационарная — служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.



⁴ Здесь и далее для иллюстрации методических указаний применяется схема с разметкой хоккейной площадки, учитывая специфику модуля «Хоккей». Тем не менее, без каких либо ограничений все схемы могут проецироваться на школьный спортивный зал любого размера.

Построение занятий

Круговая — предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях».



16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.



В процессе освоения модуля «Хоккей» преимущественно рекомендуется использовать игровой метод обучения. Игровой метод обучения – это метод использования физических упражнений в игровой форме, при котором создаются условия для освоения тех или иных навыков в соответствии с модулем. Игровой метод имеет неоспоримое преимущество, так как позволяет в условиях комфортной психологической обстановки и присутствия составительной составляющей решить поставленные педагогические задачи по освоению и закреплению учебного материала, обеспечивает максимальное вовлечение участников группы в события. В основе игрового метода лежит групповая (командная работа), которая закрепляет навыки коллективных действий, развивает интуицию, воображение, ответственность, способствует мобилизации всех знаний, умений и навыков.

В отличие от традиционной формы обучения игровой метод обладает следующими преимуществами:

- Легкая и интересная форма. Игра имеет увлекательный, понятный и привлекательный для всех формат проведения.

- Повышенная активизация участников.
- Дополнительная мотивация.
- Легкость передачи и усвоения знаний.
- Многофункциональность.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития различных физических качеств, скорости реакции, пространственной ориентации. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности, и других личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Обеспечивает оптимальную моторную плотность урока, помогает избежать однообразия в уроках.

Игровой метод тесно связан с соревновательным методом, поэтому в условиях отсутствия выраженной игровой практики по виду спорта «хоккей» изучаемому в рамках освоения модуля, он придает играм азарт и зрелищность, позволяет направить энергию детей в нужное русло, получить желаемый образовательный результат эмоционально не истощая обучающихся.

Вместе с тем необходимо учитывать, что дети в 7-10 лет являются «визуалами» поэтому большое значение в освоении различных элементов имеет использование наглядного и практического методов.

17. УРОВНИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:



18. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.



Примерная структура урока.

Задачи урока:			
Содержание		Время, мин.	
Урок	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	45
	Разминка. Базовые навыки, элементы гимнастики, ОФП.	8	
	Техническая пауза, объяснение задания, получение спортивного инвентаря	2	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30	
	Повторение освоенных упражнений и технических приемов.	8	
	Разучивание новых упражнений и технических приемов.	10	
	Техническая пауза, объяснение задания, замена спортивного инвентаря.	2	
	Подвижные игры, эстафеты.	10	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5	
	Заминка, упражнения на восстановление	3	
	Подведение итогов урока, сдача спортивного инвентаря.	2	

Пример содержания урока.

Примерный план-конспект урока.

Задачи урока:		Воспитание быстроты, ловкости и координации овладение специальными двигательными умениями и навыками хоккеиста. Техника владения клюшкой и мячом.	
Содержание		Время, мин.	
Урок	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	45
	Построение. Объяснение задач урока. Разминка. Выполнение двигательных действий на месте и при ходьбе. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение основ правильной техники бега, прыжка в длину с места, в сторону (одной и двумя ногами)	8	
	Техническая пауза, объяснение задания, получение спортивного инвентаря	2	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30	
	Упражнение. Широкое и короткое ведение мяча перед собой, с правой и левой сторон с переключением крюка клюшки через мяч на месте.	8	
	Упражнение. Передвижение по конусам (слабом), прием, бросок по воротам.	10	
	Техническая пауза, объяснение задания, замена спортивного инвентаря.	2	
	Рыбаки и рыбки. Учитель берёт несколько различных небольших предметов (например, теннисные мячи) и раскладывает их на определённом участке спортивного зала. Затем учитель делит учеников на пары и рассказывает, что им нужно при помощи клюшек для флорбола поднять предметы и перенести в «безопасное место». По сигналу тренера пары начинают сбор и перенос предметов в определённое тренером место, это может быть корзина или гимнастическая скамейка. Тренер разделяет учеников на две группы – «рыбки» и «рыбаки». «Рыбаки» берутся за руки и создают «сети», в которую они ловят рыбок, перемещаясь по залу, но не разрывая «сети». По сигналу учителя «рыбки» начинают ловить «рыбок», а те, в свою очередь, стараются избежать попадания в «сети». Попавшая в «сети» «рыбка» становится «рыбаком», так образом сеть удлиняется. Цель – «рыбаки» должны поймать в свою «сеть» всех «рыбок».	10	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5	
	Упражнения на восстановление дыхания. Спокойная ходьба.	3	
	Подведение итогов урока, сдача спортивного инвентаря.	2	

Структура организации учебного процесса в 1 классе (возраст обучающихся 7-8 лет)



Т	Теоретическое часть
	Базовые двигательные навыки
	Элементы ОФП
	Специальные упражнения
	Подвижные и спортивные игры
К	Тестирование и контроль

	Подготовительная часть
	Основная часть
	Заключительная часть

Структура организации учебного процесса во 2 классе (возраст обучающихся 8-9 лет)



Т	Теоретическое часть
	Базовые двигательные навыки
	Элементы ОФП
	Специальные упражнения
	Подвижные и спортивные игры
К	Тестирование и контроль
	Подготовительная часть
	Основная часть
	Заключительная часть

Структура организации учебного процесса в 3 классе (возраст обучающихся 9-10 лет)



Т	Теоретическое часть
	Базовые двигательные навыки
	Элементы ОФП
	Специальные упражнения
	Подвижные и спортивные игры
К	Тестирование и контроль
	Подготовительная часть
	Основная часть
	Заключительная часть

Структура организации учебного процесса в 4 классе (возраст обучающихся 10-11 лет)



Т	Теоретическое часть
	Базовые двигательные навыки
	Элементы ОФП
	Специальные упражнения
	Подвижные и спортивные игры
К	Тестирование и контроль

	Подготовительная часть
	Основная часть
	Заключительная часть

