**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Хоккей»**

**по дисциплине физкультура**

**студента группы 3ПКС-33**

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2022**

**Введение**

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

**Хоккей** является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

**Иcтория**

История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежая информация указывает на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея считается всё-таки Канада.

Когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции Канаду, солдаты привезли с собой на эту землю хоккей на траве. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резаки для сыра к своим ботинкам, англо- и франкоговорящие канадцы играли в эту игру на замёрзших реках, озёрах и прочих водоёмах. В Новой Шотландии и Виргинии существуют старинные картины, на которых изображены люди, играющие в хоккей.

3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведён первый хоккейный матч, информация о котором была зафиксирована в монреальской газете «Montreal Gazette». Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли деревянной шайбой («шинни»), а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

В 1877 году несколько студентов монреальского университета Макгилла изобрели первые семь хоккейных правил. В 1879 году сделали резиновую шайбу. Через некоторое время игра стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном Монреальском зимнем карнавале. В 1885 году в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация.

Правила игры в хоккей были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны в 1886 году. Согласно им, количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи, на льду находились вратарь, передний и задний защитники, центральный и два нападающих, а впереди по всей ширине поля действовал ровер (англ. rover — бродяга) — сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы. Весь матч команда проводила в одном составе, и к концу игры спортсмены буквально ползали по льду от усталости, ведь заменять разрешалось лишь того игрока, который получил травму (и то в последнем периоде и только с согласия соперников). В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году в провинции Онтарио прошёл чемпионат для четырёх команд. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы он не таял, в стенах и крышах прореза́ли узкие щели для доступа холодного воздуха. Первый каток с искусственным льдом построили в Монреале в 1899 году.

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевёрнутую пирамиду из серебристых колец, — для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей — Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года — и профессионалы. С 1927 года Кубок Стэнли оспаривают команды Национальной хоккейной лиги.

**Правила игры**

Хоккейная площадка представляет собой ровную, гладкую, чистую, прозрачную ледяную поверхность длиной 60-61 м и шириной 26-30 м со скругленными углами. Хоккейное поле обязательно ограждается сплошным ровным и гладким бортом высотой 1,07-1,22 м, выполненным из прочного белого пластика.

Вся ледяная поверхность для игры разделяется пятью линиями:

— красная линия ворот, наносится с двух сторон игрового поля на расстоянии 4   м от защитных ограждений; ее ширина составляет 50 мм; предназначена для взятия ворот и проброса;

— синяя линия, наносимая на 18,22 м от красной линии с двух сторон; позволяет определить положение шайбы в состоянии вне игры; зона между двумя данными линиями определена как центральная, а между линиями синего цвета и бортами – защитная или для нападения, зависит от команды, о которой идет речь и где ее половина поля;

— красная центральная линия разделяет поле на равные части; ее ширина составляет 0,3 м;

— площадки для вбрасывания позволяют игрокам определять позицию на поле во время вброса;

— круг по центру поля диаметром 9 м и точка вброса; размечается синими линиями, шириной 50 мм.

В хоккее допускается вывод на поле от каждой команды не более 6 игроков. Однако тренер или менеджер до начала матча должен согласовать командный состав с секретарем или судьей. Вносить изменения можно только до начала матча, так как затем изменения станут недопустимы.

Общее количество игроков 20 + 2 вратарей. Для начала матча требуется, чтобы на поле было не менее 5 игроков и 1 вратаря. Если по ряду причин отсутствует возможность у участников играть, например, из-за травм во время матча, то минимум, требуемый для продолжения турнира, составляет 3 игрока + 1 вратарь.

При отсутствии минимума человек, требуемого для продолжения матча по хоккею, главный судья объявляет о его окончании. Вратаря может заменить любой игрок команды.

Игра состоит из 3-х периодов. Время одного периода составляет 20 минут, отсчет начинается с момента заброса шайбы и заканчивается после свистка судьи. Перерывы в КХЛ до 17 минут, в МХЛ – до 15 минут. Сторона поля выбирается хозяевами.

Начало игры стартует на льду со вброса шайбы по центру поля, согласно расписанию. Затем команда гостей выходит на поле, после – хозяева. Цель команд – защищать свои ворота и стремиться забить шайбу максимальное количество раз в ворота противника.

После игрового периода проходит смена сторон поля, включая короткий, который проходит в дополнительное время. Если на вынужденную паузу тратится времени более 5 минут, то судья может объявить очередной перерыв. После возобновления периода, в такой ситуации смены ворот не происходит.

В хоккее для команд предусмотрена возможность брать не более 1 перерыва на 30 секунд. Это касается игрового основного или дополнительного времени. Просить о перерыве может только назначенный игрок при остановке матча. Игрокам допустимо пользование скамейками для отдыха.

В перерывы требуется, чтобы проводилась подготовка ледяной поверхности к игре. Для этого используются специальные машины, выравнивающие поверхность.

**Техника игры**

В хоккее под техникой обычно понимают совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

При анализе технического приема выделяют его основу, определяющее звено и детали.

**Основа техники**при игровых приемах — это необходимый состав движений, последовательность работы мышц в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и в пространстве.

**Определяющее звено техники**— это наиболее важная, решающая часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи.

Определяющим звеном техники броска будет заключительное финальное усилие кистями рук, совпадающее по времени с действиями упругих сил клюшки, освобожденной от деформации.

В игре используют следующие основные **виды бросков**:

бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);

бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);

удар шайбы;

удар-бросок;  
подкидка.

Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения.

**Удар шайбы** включает в себя следующие фазы:

замах (подготовительная);

ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная);

послеударного действия (заключительная).

Удар выполняется из исходного положения вполоборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку-спереди на уровне впереди расположенной ноги.

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи и остановки, обводки, финты и отбор шайбы. Для технически правильного выполнения хоккеист занимает определенное положение (стойку), из которого ему удобно выполнять игровые приемы и видеть окружающую обстановку. Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой («верхней») хватом сверху за конец рукоятки, другой («нижней») — хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является основным хватом.

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

В игровой деятельности применяются различные способы ведения: с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толканием шайбы клюшкой и коньками.

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

**Передача шайбы**по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые дифференцировки, лежащие в основе ее точности.

Передача может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением и подпуском. Лишь последние два способа специфичны по  технике выполнения и не относятся к броскам.

В хоккее используются следующие **виды приема и остановки шайбы:** клюшкой (крюком, рукояткой), рукой, ногой, коньком и туловищем.

Когда останавливается шайба, переданная партнерам в каком-либо игровом эпизоде, в этом случае остановку шайбы целесообразно называть приемом, так как в приеме шайбы органически взаимосвязаны две ее составляющие: остановка шайбы и ее подработка к последующим действиям.

Прием и остановка шайбы клюшкой наиболее часто используются в игровой деятельности и имеют более важное значение.

При выполнении приема или остановки шайбы крюком клюшки, скользящей по льду с умеренной скоростью, следует в момент касания шайбы серединой крюка сделать мягкое уступающее движение клюшкой в сторону движения шайбы, несколько накрывая крюком. Вследствие уравнивания скорости уступающего движения крюка клюшки и скорости скольжений шайбы осуществляются гашение последней и легкая остановка шайбы.

**Тактика игры**

Тактика решает задачи ведения борьбы с противником, относящиеся к конкретному матчу. Однако не менее важно решение задач прогнозирования, подготовки команды, рационального распределения сил в длительных турнирах, полноценного использования всех имеющихся условий и др. Решение этих задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в турнирах различного ранга.

Хоккей, как и любая спортивная игра, имеет две ярко выраженные стороны борьбы с противником — атаку и оборону. Эти стороны следует считать одинаково важными и равноценными.

Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по проведению отбора шайбы у противника в любой зоне поля.

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

Тактические принципы игры команды — это определенные заранее обусловленные игровые положения, помогающие хоккеисту в различные моменты игры быстрее находить правильное решение. Например, если потеряна шайба в зоне нападения, все игроки команды одновременно откатываются на свою половину поля и организуют у синей линии оборону. Или в другом случае высокое мастерство хоккеистов позволяет им применять более сложную маневренную оборону, для чего надо попытаться отобрать шайбу на половине поля противника, усложняя этим развитие их атаки.

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

Тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности (т. е. понимания действий партнеров), сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла. Все это необходимые элементы развивающейся тактики.

Наступательный характер ведения игры при прочих равных условиях имеет преимущество перед оборонительным.

**Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.**

Игра современного хоккеиста развивается по двум направлениям: универсализации и специализации. Первое направление предполагает разностороннюю подготовку любого хоккеиста, т. е. умение выполнять функции всех игровых амплуа. Второе направление подразумевает высокое профессиональное выполнение функций, связанных непосредственно со своим игровым амплуа, а остальные по мере возможности. Специализация игровой деятельности обязывает рассмотреть основные функции и требования к хоккеистам в зависимости от амплуа в команде.

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

**Крайний нападающий**в современном хоккее — это игрок пере-дней линии, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть очень подвижен, высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как **с** шайбой, так и без нее. В фазе организации атаки крайний нападающий, отрываясь от своего опекуна, открывается для получения паса в своей зоне защиты или в средней зоне.

В средней зоне, участвуя в развитии атаки, он осуществляет скоростной маневр с шайбой или без шайбы с целью организационного входа в зону противника и проведения атаки с хода.

Активную роль играет крайний нападающий в завершающей фазе атаки. Он часто завершает атаку сам броском или обводкой, осуществляет подправление и добивание шайбы, брошенной партнерами. В позиционной атаке игрок этого амплуа много маневрирует, выкатываясь на ударную позицию, постоянно угрожая воротам противника.

При потере шайбы в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего шайбой, или крайних нападающих противника, или в активном отборе шайбы, в том числе спаренном, с применением силовых единоборств.

В средней зоне крайний нападающий опекает игрока противни-ка, отвечая за борт. В зоне защиты он участвует в спаренном отборе шайбы вместе с защитником. В позиционной обороне в зоне за-щиты опекает защитника противника и закрывает борт.

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

**Хоккейная экипировка**

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

— клюшка и шайба;

— коньки с травмобезопасными лезвиями;

— раковина для паховой области;

— игровой головной шлем;

— защита колен и локтей;

— нагрудный щит;

— перчатки;

— капа;

— шорты;

— футболка;

— защита горла;

+ свитер;

— гамаши.

Вратарю нужно надевать особые перчатки, используемые для захвата. На ноги следует надевать щитки для защиты ног от травм. Шлем по цвету отличается от остальных игроков команды.

Для игры используется клюшка, сделанная из натуральной древесины или материала с аналогичными свойствами и характеристиками. Длина палки составляет до 1,63 м, если высота игрока выше 2 м, то допускается использование клюшек 1,651 м. Ширина не должна превышать 30 мм, а толщина – 25 мм.

Крюк по длине от пятки до конца должен быть 0,32 м, а его ширина составляет 50-75 мм. Загиб крючка ограничивается так, чтобы расстояние от перпендикуляра прямой линии до точки пятки не было более 15 мм.

Шайбы в хоккее можно использовать только те, которые изготовлены из специальной резины или другого материала черного цвета, который одобрен НХЛ. Размеры следующие: диаметр 76,2 мм, толщина 25,4 мм, масса 156-170 г. Допустимо наличие напечатанной рекламы, площадь которой не более 35% с каждой из сторон.

**Заключение**

За относительно короткий период своего развития в России хоккей  с шайбой стал  одной из самых популярных игр и  получил распространение по всей стране. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в этом случае можно рассчитывать на успех.

**Список литературы:**

1. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов: учеб. пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В .М., Иванов В .П.-М,:Б и., 1983 -67 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331 с.

3. Горский И.Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.

4.Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.