



Энциклопедия физической культуры ребенка. Хоккей

Щербак Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–12; 2023. № 1–7, 9; 2024. № 1.

Аннотация. Статья посвящена знакомству детей 6–7 лет с хоккеем на основе требований федеральной образовательной программы дошкольного возраста. Представлено минимальное содержание физических упражнений. Описаны основные технические действия хоккеиста для передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.

Ключевые слова: хоккей, дети старшего дошкольного возраста, федеральная образовательная программа.

Хоккей (англ. hockey) — спортивная игра на ледовой, тартановой, пластиковой, деревянной или травяной площадке, в которой две команды стараются поразить шайбой или мячом ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть вратарь и несколько полевых игроков. Существуют официально признанные виды хоккея:

- хоккей (спортивные дисциплины: хоккей; хоккей 2×2, 3×3, 4×4; интерактивный хоккей);
- хоккей с мячом (спортивные дисциплины: хоккей с мячом; мини-хоккей с мячом);
- хоккей на траве (спортивные дисциплины: хоккей на траве; индорхоккей; хоккей на траве 5×5);
- роллер-спорт (спортивные дисциплины: хоккей; хоккей с мячом на роликовых коньках);
- флорбол (спортивная дисциплина: флорбол);
- спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (спортивная дисциплина: хоккей-следж).

Хоккей как массовое увлечение популяризируется и является одним из средств реализации государственной политики развития детско-юношеского спорта [2, 7]. Однако минимальный возраст занятий хоккеем составляет 8 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей») [10].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1021) предполагает знакомство детей 6–7 лет с элементами хоккея. В планирование образовательного направления «физическое развитие» с оговоркой, что данные упражнения могут выполняться без коньков на снегу или траве, должны быть включены [8]:

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Однако данный перечень относится только к технике владения клюшкой и шайбой и недостаточен, чтобы обучить детей двигательным умениям игры в хоккей [5].

Техника полевого игрока [1]

1. Передвижения на коньках (бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки).
2. Владение клюшкой и шайбой (броски, удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, прием, вбрасывание, финты).
3. Силовое единоборство (отбор клюшкой, плечом, грудью, бедром).

Техника вратаря [1]:

1. Передвижения (бег, повороты, торможения, выпады).
2. Ловля шайбы (ловушкой, на «блин», на туловище).
3. Отбивания (клюшкой, «блином», щитками, ногами).
4. Прижимания и накрывания шайбы (туловищем, ловушкой).
5. Владение клюшкой и шайбой (бросок, передачи, остановка, выбивание, ведение).

Детей дошкольного возраста можно познакомить со всеми видами технических действий, рассказав о них и показав соответствующие видеосюжеты. Практическое освоение достаточно ограничить этапом начального разучивания, используя подводящие и имитационные движения [6].

Техника передвижения на коньках

Основная стойка хоккеиста (рис. 1). Туловище наклонено вперед на $15\text{--}25^\circ$ и согнуто в тазобедренных суставах под углом $100\text{--}120^\circ$. Ноги согнуты в коленных ($90\text{--}110^\circ$) и голеностопных ($70\text{--}80^\circ$) суставах. Плечи развернуты, живот подтянут, голова поднята.

Бег скользящим шагом (рис. 2) можно разделить на несколько повторяющихся этапов (пер-

вый этап выполняется одновременно с четвертым, второй с пятым, третий с шестым):

- 1-й этап свободного проката (скольжение по льду одной из ног, к примеру правой);
- 2-й этап одноопорного отталкивания (правая нога служит опорой, тело при этом готовится подтянуть левую ногу и поставить ее на лед);
- 3-й этап двухопорного отталкивания (левая нога ставится на лед и отталкивается от него в направлении движения, правая нога служит главной опорой);
- 4-й этап свободного маха (скольжение по льду правой ноги, левая нога находится на расстоянии ото льда);
- 5-й этап подтягивания (подтягивание левой ноги: нога немного приподнимается ото льда);
- 6-й этап загрузки (начинаем все сначала...).

В хоккее также используются:

- бег короткими шагами при резком ускорении, в том числе и с места;
- бег скрестными шагами (перебежка) для обходных обманных маневров и поворотов;
- бег спиной вперед при отборе шайбы.

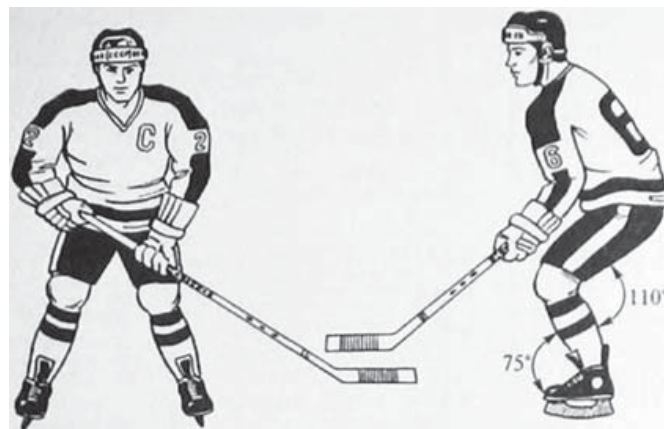


Рис. 1. Основная стойка хоккеиста

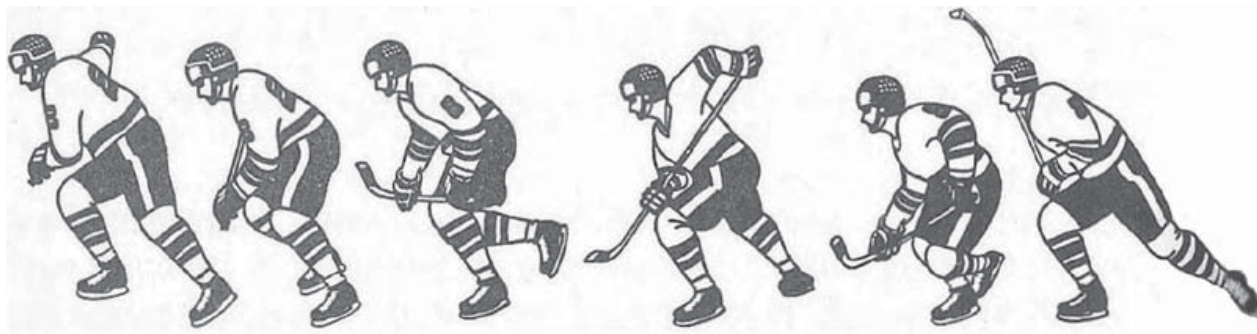


Рис. 2. Бег скользящим шагом

Старты могут быть с места и в движении из исходного положения лицом, боком и спиной вперед.

Повороты для выполнения маневрирования осуществляются переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчками одной ногой, прыжком с приземлением на две или одну ногу, скрестными шагами.

Торможения и остановки делятся на торможения «плугом» и «полуплугом», торможения на двух ногах и на одной ноге.

Прыжки для преодоления лежащих препятствий осуществляются вперед толчком одной ноги или двумя ногами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Основной хват клюшки: одной рукой («верхней») хватом сверху за конец рукоятки, другой («нижней») — хватом снизу примерно на расстоянии трети длины клюшки (рис. 3).

Ведение шайбы заключается в ее перемещении клюшкой по льду следующими способами.

1. Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу:

- при широком (плавном) ведении хоккеист перемещает шайбу в левую и правую сторону: послав мягким движением шайбу в сторону, хоккеист быстро переносит крюк клюшки через шайбу и выполняет обратное движение);
- при коротком (взрывном) ведении перемещение шайбы влево и вправо осуществляется резкими и быстрыми толчками.

2. Ведение, не отрывая крюка клюшки от шайбы:



Рис. 3. Хват клюшки

○ одной или двумя руками перед собой (используется редко, так как надо иметь свободное от соперников пространство);

○ одной или двумя руками сбоку-сзади, закрывая шайбу туловищем, чтобы противник не овладел ею.

3. Толкание шайбы клюшкой осуществляется на небольшое расстояние в направлении передвижения хоккеиста.

4. Ведение шайбы коньками осуществляется в случае невозможности или ограничения использования клюшки.

Броски и удары шайбы можно разделить на следующие основные виды.

1. Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы (рис. 4):

- подготовительная — предварительный разгон;
- основная — финальное усилие;
- заключительная — проводка шайбы.

2. Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) по двигательному механизму аналогичен



Рис. 4. Заметающий бросок шайбы

броску длинным разгоном, однако сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста.

3. Удар шайбы включает в себя фазы:

- подготовительная — замах;
- основная — ударное воздействие клюшки на шайбу;
- заключительная — послеударное действие.

4. Удар-бросок предполагает значительное сокращение величины замаха и времени выполнения приема, увеличивая роль захлестывающего движения кистей рук.

5. Подкидка шайбы — разновидность броска коротким разгоном шайбы для легкой дозированной передачи или броска через препятствия (клюшку, конек, лежащего игрока).

6. Добивание шайбы у ворот противника выполняется так же, как броски и удары с укороченным замахом. Подправление используется для поражения ворот противника путем изменения направления скользящей по льду или летящей шайбы, брошенной партнером со средней или дальней дистанции.

Передача шайбы по технике выполнения схожа броскам и ударам и может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением и подпуском в удобном и неудобном положении, на месте или в движении.

Прием (от партнера) **и остановка** (от противника) **шайбы** может осуществляться клюшкой (крюком, рукояткой), рукой или ногой, коньком, туловищем.

Обводка — это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации. Различают длинную, короткую и силовую обводку.

Финт — это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника. Финт состоит из ложной и истинной фазы движений.

Отбор шайбы осуществляется клюшкой (выбивание, подбивание, прижимание), перехватом, силовым единоборством (толчки, прижимание, остановка).

Вбрасывание предполагает использование силовых и скоростных приемов.

Приобщение детей к хоккею позволяет формировать их физическую культуру [3]: развивать физические и умственные способности [4], совершенствовать двигательную активность [5], осуществлять социальную адаптацию [9].

(Продолжение следует.)

Источники

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. вузов. М.: Академия, 2003.
2. Щербак А.П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах: учебное пособие для СПО. 2-е изд., стер. СПб: Лань, 2023.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Законодательство // Дошкольное воспитание. 2023. № 4.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Планирование // Дошкольное воспитание. 2023. № 3.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. 2018. № 12.
10. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт // Дошкольное воспитание. 2021. № 2.

Encyclopedia of physical culture of the child.

Hockey

Alexandr P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article is devoted to introducing hockey to children aged 6–7 years based on the requirements of the federal educational program for preschool age. The minimum content of physical exercises is presented. The basic technical actions of a hockey player for moving on skates, wielding a stick and puck are described.

Keywords: hockey, preschool children, federal educational program.

