

Министерство спорта, туризма и молодежной политики  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту  
Администрации Томской области  
Томский государственный университет  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

## ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ХОККЕИСТОВ

Бауэр А.А. (Национальный исследовательский  
Томский государственный университет, г. Томск)

Игра в обороне играет огромную роль. Пожалуй, не так важно забить в чужие ворота, как не пропустить в свои. Именно поэтому тренеры уделяют много внимания этому аспекту игры в тренировочном процессе.

Главная задача обороны вернуть шайбу под свой контроль. Отбор шайбы является основной тактической задачей защиты. Отобрать шайбу у соперника легче всего в тот момент, когда он ее получает. Отбор шайбы выполняют с применением и без применения силовых приемов. К силовым приемам относятся: остановка (толчок) соперника грудью, толчок плечом.

*Остановка (или толчок) соперника грудью* применяют, когда обороняющейся не смог отбить или отобрать шайбу. В этом случае, замедляя ход и двигаясь спиной вперед с меньшей скоростью, чем противник, он становится на его пути и, не раскрывая до последнего момента своего замысла, неожиданно встречает грудью. Ключку в этот момент лучше держать в стороне одной рукой крюком на льду. *Толчок соперника плечом* делают в сторону его опорной (скользящей) ноги. Этот прием применяют в двух случаях: если защищающийся отступает спиной вперед или если двигается рядом с противником.

*Отбор шайбы с помощью «сдвоенного» единоборства*, когда на помощь к защитнику приходит нападающий. Ближайший к противнику защитник идет на столкновение с владеющим шайбой, сбивает его или прижимает к борту, а в это время партнер подхватывает шайбу. Если защитник не сумел столкнуться с соперником, его партнер идет на столкновение, а сам он подбирает шайбу.

Силовая борьба требует соответствующей психологической готовности – игрок должен быть настоящим бойцом, готовым к столкновениям, падениям, ушибам.

Отобрать шайбу можно также с помощью *перехвата*. Готовясь к перехвату, игрок должен занять правильную позицию, точно определить расстояние, силу и направление предстоящей передачи и, выбрав удобный момент, быстрым и неожиданным рывком выйти на перехват шайбы. При этом игрок должен подготовиться к рывку скрытно. Шайбу можно отобрать подниманием клюшки и ударом по клюшке. В отдельных случаях при прорыве нападающего защитник может применить выбивание в падении [4].

Огромную роль в обороне имеет игра вратаря. Техника игры вратаря значительно отличается от техники полевых игроков. В ходе игры вратарь применяет передвижения, ловлю и отбивание шайбы, выходы на атакующего игрока с целью сократить угол обстрела и закрыть большую часть ворот.

Важное значение имеет исходное положение вратаря – стойка. В основной стойке вратарь ставит ноги параллельно, на таком расстоянии, чтобы в любой момент быть готовым отразить летящую шайбу. Для большей устойчивости и

подвижности ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено, голова приподнята.

Более сильной рукой вратарь держит клюшку за середину ручки, другая рука (в перчатке, приспособленной для ловли шайбы) опущена вниз и отведена в сторону и готова поймать или отразить ее плечом или предплечьем. Вратарь перемещается в пределах ворот, предугадывая возможное направление броска и всегда стремясь находиться лицом к игроку, атакующему ворота [3].

Обучение защитным навыкам начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего занимающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой; далее изучают опеку противника, не владеющего шайбой. Основным условием при этом является выбор места защитником для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения игроку, владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел возможность овладеть тем или иным способом отбора. При обучении индивидуальным действиям в защите используют упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.

Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени владения приемами индивидуальной тактики. Прежде всего, нужно научить правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках. К обучению командным действиям в защите следует приступить после того, как занимающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Изучение командных действий начинается с овладения личной защитой. На первом этапе обучения занимающиеся получают представление о переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы, по принципу каждый с каждым, независимо от того, в какой зоне идет игра.

Примерные упражнения:

1. Переход к защите в зоне противника после броска в ворота. Отскочившая от вратаря шайба попадает к защитнику, игроки нападения переходят к личной защите.

2. В упражнении 5 x 5 в средней зоне после потери шайбы хоккеисты быстро закрывают ближнего противника и пытаются захватить шайбу.

3. Игра 5 x 5 в одни ворота — пятерка хоккеистов, владеющая шайбой, стремится забросить ее в ворота [4].

В рамках различных тактических построений игроков могут применяться определенные способы отбора шайбы: зонная (позиционная) защита; персональная опека (прессинг); смешанная защита. Сначала занимающиеся должны освоить прессинг. Персональная опека — активный способ отбора шайбы. Он основан на том, что каждый хоккеист пятерки имеет своего игрока, которого он должен опекать. При потере шайбы игроки обороняющихся сразу разбирают своих подопечных, т. е. играют «один в одного» или «каждый с каждым». Такая тактика требует от исполнителей умелого ведения силовых единоборств и опеки, высокоразвитой выносливости. При зонной защите каждый хоккеист, играющий в обороне, отвечает за определенный участок

поля. При любых перемещениях соперников обороняющиеся не идут за ними, а передают их под опеку друг другу. Это требует хорошей согласованности в действиях при перестройке атакующих. В своей зоне обороняющиеся, если они используют зонную защиту, располагаются позиционно, т. е. усилия игроков сосредоточиваются на том, чтобы закрыть ближние подступы к воротам. Нападающим атакующей команды предоставляется свобода действий за воротами, в углах, на рубеже синей линии. Такая оборона целесообразна при вратаре, хорошо отражающем дальние броски. Зонная защита предполагает пассивный отбор шайбы. Смешанная защита сочетает в себе персональную опеку за игроком с шайбой с зонной защитой наиболее уязвимых мест. Таким образом, применение смешанной обороны позволяет создать численное преимущество обороняющихся в наиболее опасном месте.

Также различают различные системы обороны. Система 0–5 предполагает оттянутых в оборону пятерых игроков. При потере шайбы все трое нападающих моментально откатываются назад и опекают форвардов соперников, оставляя свободными защитников с шайбой. В средней зоне игроки пятерки откатываются, применяя зонную защиту, и на рубеже синей линии выстраивают заслон, который преодолеть игроку с шайбой очень сложно. При пробросе соперником шайбы на ее подбор идут дальний защитник и ближний нападающий (спаренный отбор).

Система 1–4 предполагает выдвинутого вперед центрального нападающего и второй эшелон обороны из крайних нападающих и защитников. Центральный нападающий играет впереди и пласирует перед игроком с шайбой, мешая началу атаки и стараясь сместить ее к какому-либо боковому борту. Он ни в коем случае не должен быть обыгран. Крайние нападающие позиционно опекают крайних форвардов. Защитники закрывают центр поля и подстраховывают крайних.

Система 1–3–1. Построение игроков по этой системе предполагает активного центрального нападающего впереди. Во второй линии защиты – двух крайних нападающих и защитника. В третьей – оттянутого назад защитника.

Зона нападения. Центральный нападающий выдвинут вперед и играет на соперника с шайбой. Крайние нападающие опекают крайних атакующей команды. Один защитник контролирует действия центрального нападающего, другой оттянут назад и подстраховывает действия партнеров. В средней зоне построение 1–3–1 обычно переходит в 1–4. Четко выдерживается зонная защита.

Зона защиты. В случае проброса шайбы на овладение ею идет ближний нападающий и оттянутый «свободный» защитник. На охрану «пяточка» идет защитник, опекавший центрфорварда соперников [2].

При игре в меньшинстве тактика обороны изменяется. Главный принцип обороны – как можно дольше сдерживать натиск противника на рубеже синей линии. Соперники, располагая большинством, торопятся проникнуть в зону нападения. Другая важная задача – помешать соперникам войти в зону после броска за ворота, к лицевому борту. Поэтому на льду должны находиться

наиболее подвижные защитники, умеющие молниеносно менять направление движения. Если задержать противника на синей линии не удастся и он проходит в зону, следующей ареной борьбы становится пяточок перед воротами. Здесь опять-таки важно правильно расположиться в трапеции между воротами и обоими кругами для вбрасывания.

Одна из самых распространённых ситуаций при игре в меньшинстве четыре против пяти. Здесь легче действовать игрокам, т.к. дополнительным помощником становится принцип каретки. Принцип каретки показывает возможность и необходимость подстраховки и взаимной выручки друг друга путём одновременного перемещения всех игроков по часовой или против часовой стрелки в случае игровой необходимости. Кто-то из обороняющихся игроков проиграл позицию или единоборство, и игрок соперника реально угрожает взятием ворот. Ближайший, к месту событий, игрок обороны покидает своё место и вступает в единоборство с соперником, а остальные игроки его команды перемещаются по кругу, заполняя, образовавшиеся на мгновение, пустоты. Тактическое оборонительное расположение – квадрат. Два игрока сзади и два – спереди.

Игра трое против четверых. Классическое расположение треугольник вершиной в середину поля. Здесь важным моментом является способность не поддаваться на попытки соперника растащить и ослабить жёсткость треугольника, в котором каждый игрок обороняет только свой участок поля, ограниченный окружностью диаметром полтора-два метра. Обороняющиеся игроки осуществляют маневренное катание в пределах своих зон и контролируют действия атакующих. Активное противоборство сопернику осуществляется только в случае проникновения соперника в охраняемую зону.

Игра трое против пяти. В такой игре должны обороняться наиболее мужественные и хладнокровные игроки. Расположение и схема действий точно такая же, как и в игре трое против четырех. Здесь нужна предельная концентрация зрительных и периферических анализаторов игроков подвижного, в пределах своих зон, функционального треугольника. Овладев шайбой нужно выбросить её из зоны подальше от своих ворот, чтобы спокойно перевести дух, а можно и подержать шайбу, если позволяют силы и соперник, как бы проверить соперника на прочность или пощекотать нервы зрителям. Каждый игрок должен быть готов встать на пути летящей в ворота шайбы [4].

Оборона – это не только защита собственных ворот. Еще одна ее цель – помешать соперникам овладеть потерянной ими шайбой. Хорошая оборона, по сути дела, определяет игровой успех. Защита – дело всех игроков без исключения [1]. Успех коллектива зависит от их надежного взаимодействия. Тому, кто не участвует в защитных действиях, нет места в современном хоккее, даже если он хороший нападающий. В обороне нет времени на отдых, но это и не сплошная каторга. В наше время преобладает силовой хоккей, а игра корпусом по всей площади поля создает впечатление, что оборона — это все же очень тяжелый труд. Но концепция активной обороны дает возможность проявить себя, прежде всего хоккеистам с творческой жилкой. Чем выше

уровень игрового мышления, тем эффективнее игра в защите. Мало просто остановить соперника, необходимо также использовать возникшую ситуацию и перейти в нападение. Активная оборона базируется на неустанном движении всех хоккеистов. Это непрерывное движение позволяет моментально стартовать в любом направлении, повышает готовность игроков, позволяет защитнику сравняться в скорости с нападающим, увеличивает эффективность силовой борьбы по всей площадке. Останавливаясь, игрок дает сопернику возможность просочиться через оборонительные порядки. Активная оборона формирует профиль хоккеиста. Только игрок физически подготовленный, с сильной психикой, не знающий страха, умеющий преодолевать боль, может стать полезным звеном в активной обороне.

#### **Список литературы:**

1. Бобби Халл. Моя игра – хоккей.// М., Физкультура и спорт, 1971. 256 с.
2. Павлов С.Е. "Секреты" подготовки хоккеистов.// М., Физкультура и спорт, 2008. 224 с.
3. Питер Твист. Хоккей: теория и практика.// "Human Kinetics" USA, 1997. 228 с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. // изд. центр "Академия", Москва, 2003. 400 с.

### **ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ДЗЮДО**

*Белявцев А.С. (Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина, г. Красноярск)*

Общая выносливость, как физическое качество — это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Выносливость дзюдоиста — это способность организма спортсмена переносить и справляться с теми нагрузками, которые возникают в процессе тренировочных и соревновательных схваток.

Выносливость для дзюдоиста необходима по ряду причин:

во-первых, организм с хорошо развитой выносливостью отлично переносит физические нагрузки и на соревнованиях грамотно распределяет усилия таким образом, чтобы эффективно проводить схватки от начала и до конца;

во-вторых, организм с отлично развитой выносливостью безболезненно переносит «трудовые будни»: физическая и эмоциональная усталость переносится намного легче [1].

Нами в 2012 году в г. Красноярск было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 борцов. Состав респондентов представлен ниже (рис. 1).