

И. В. МЕЛЬНИКОВ, А. А. ХАННИКОВ

САМЫЙ ПОЛНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ



**ЛУЧШАЯ КНИГА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

АСТ
Москва

УДК 796.966(075.4)
ББК 75.579.я7
М48

Серия «Школа чемпионов» основана в 2013 году

Мельников, И. В.
М48 Хоккей. Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих / И. В. Мельников, А. А. Ханников. — Москва : АСТ, 2014. — 208 с. : ил. — (Школа чемпионов).

ISBN 978-5-17-082801-2

Эта игра когда-то родилась в Канаде и со временем из местного зимнего развлечения превратилась в один из популярнейших видов спорта, вошедших в состав Олимпийских игр. Хоккей! Он требует от игрока смелости, скорости, силы и реакции. Он объединяет своих поклонников по всему миру вне зависимости от возраста и рода занятий. Может быть, ты пока — просто болельщик... Но надо наконец решиться и самому выйти на лед! Если ты настроен на это всерьез — открывай нашу книгу, и она непременно поможет тебе в практическом освоении этого вида спорта.

Как развить свои силовые качества? Как выполнять броски и передачи? В чем особенности подготовки вратаря? Как лучше поступить: забросить шайбу самому или вывести на завершающий бросок партнера? При обороне своих ворот — бросаться под шайбу или «припечатать» соперника к борту? Наконец, какова история хоккея, правила игры и ее современное развитие? Внимательно изучив данное издание, ты получишь ответы на все вопросы и узнаешь всё о физической, технической и тактической подготовке игроков. Помимо всего прочего, к тебе придет понимание самого важного: настоящего успеха в таком быстром виде спорта, как хоккей, добивается лишь тот, кто умеет работать в команде, действовать, как частица единого организма. Такая сплоченность — залог победы.

УДК 796.966(075.4)
ББК 75.579.я7

ISBN 978-5-17-082801-2

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Харвест», 2014.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Введение

Хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта. Он воплощает в себе стремительные скорости, силовые единоборства и молниеносную смену игровых ситуаций. Поражает разнообразием тактических схем и комбинаций, предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления бойцовских качеств, демонстрации силы, ловкости, гибкости, выносливости и реакции. Объединяет своих поклонников независимо от возраста и рода занятий. Это воистину захватывающее зрелище!

Хоккей — игра непредсказуемая. В ней добивается успеха тот, кто быстро и четко оценивает и просчитывает возможные ходы в сложившейся ситуации и принимает единственно верное решение.



Современный хоккей не стоит на месте — совершенствуются правила игры, повышаются требования к спортсменам, их теоретической, физической, технической, тактической оснащенности. При подготовке юных хоккеистов определяющую роль играет тренер. Он должен найти талантливых ребят, разработать наиболее эффективные методы тренировки и восстановления, рационально планировать и совершенствовать методы работы. В процессе закладывания основ хоккейного мастерства тренеру необходимо обладать терпением, высокой теоретической подготовкой и разносторонними знаниями. Однако, каким бы грамотным и высококвалифицированным специалистом ни был тренер, начинающий хоккеист не сможет стать профессионалом без целеустремленности, желания самосовершенствоваться и познавать как можно больше премудростей любимого вида спорта.

Наше издание познакомит с основами подготовки, а также со многими нюансами и тонкостями самой быстрой командной игры.

История развития хоккея

В основе названия этого вида спорта — английское слово «hockey». Существует несколько версий его происхождения. По самой распространенной из них — слово это произошло от старофранцузского «хокэ», означающего изогнутый пастуший посох.

В мире существует несколько разновидностей хоккея: с шайбой; на траве; с мячом; на роликовых коньках; флорбол; вертикальный и саночный.

Хоккей с шайбой — это командная спортивная игра, целями которой яв-

ляются поражение ворот противника и защита своих ворот. Побеждает команда, забросившая большее количество шайб (шайба — резиновый диск весом 180 г). Родиной хоккея с шайбой считается Канада. Популярен он также в России, США, Швеции, Финляндии, Чехии, Словакии, Беларуси, Латвии, Украине, Казахстане и других странах.

Членами Международной федерации хоккея с шайбой (International Ice Hockey Federation, ИИХФ) являются 69 стран.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ — организация, курирующая вопросы хоккея с шайбой и инлайн-хоккея (хоккея на роликовых коньках) во всем мире. Образована в 1908 году. До 1948 года носила название Международная лига хоккея с шайбой (*Ligue Internationale de Hockey sur Glace, LIHG*). Основные цели и задачи Федерации: управление, развитие и стимулирование хоккея с шайбой и инлайн-хоккея во всем мире; содействие развитию дружественных отношений между национальными ассоциациями государств — членов Международной федерации; ведение дел в соответствии с уставом, подзаконными актами и правилами Международной федерации; упорядочение взаимоотношений со средствами массовой информации, спонсорами, ведение вопросов лицензионных прав, рекламы, связанных со всеми соревнованиями по хоккею с шайбой и инлайн-хоккею; контроль за соблюдением единообразных международных правил и официальных правил игры; содействие развитию юных хоккеистов, росту их числа; организация всех мероприятий ИИХФ, международных матчей и др.

Регулирующие органы Международной федерации расположены в Европе. Штаб-квартира находится в Цюрихе (Швейцария). Решения по спорным вопросам могут быть обжалованы в Лозанне (Швейцария) в спортивном арбитражном суде. Высший орган ИИХФ — конгресс. В период между конгрессами работают совет и исполнительный комитет. Совет состоит из президента, трех вице-президентов и восьми членов.

Игры, напоминающие хоккей, существовали еще в древних временах. Что-то похожее на игру в современный хоккей изображено на барельефах знаменитой стены Фемистокла в Афинах, на родине Олимпийских игр. В некоторых книгах упоминается, что индейцы Северной Америки соревновались на замерзших водоемах в игре с клюшками. В XVI веке похожая игра проникла на территорию Европы и тут же стала популярной и модной. На картинах голландских художников того времени изображены группы людей, которые играют с посохами и мячом на замерзшем льду каналов. Во второй половине XVIII века британские солдаты привезли в Канаду хок-

кей на траве. Со временем канадцы стали прикреплять резак для сыра к ботинкам и играть в хоккей на замерзших озерах, реках и других водоемах. В Новой Шотландии и Виргинии сохранились старинные картины, на которых изображены люди, гонящие шайбу по льду. Современный хоккей с шайбой как спортивная игра сформировался также в Канаде.

Первый хоккейный матч был сыгран в 1875 году в Монреале, на катке «Виктория». Каждая команда состояла из 9 человек. Играли деревянным диском, использовали бейсбольную защитную экипировку. В 1877 году были впер-



История развития хоккея

вые составлены и утверждены хоккейные правила. В 1879 году деревянную шайбу сменила резиновая. С каждым годом игра приобретала все больше приверженцев и к 1883-му стала настолько популярна, что была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале. В 1885 году в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация. В 1886 году правила игры были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны. Согласно им, количество полевых игроков в команде уменьшилось до 7. Состав команды в течение всего матча оставался неизменным. Заменять разрешалось только игрока, который получал травму в последнем периоде, причем делалось это на усмотрение соперников. В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году в канадской провинции Онтарио был организован первый хоккейный чемпионат, в нем участвовали 4 команды. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы лед дольше сохранялся в крышах прорезали специальные узкие щели для доступа холодного воздуха. В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебряных колец, для вручения его чемпиону страны. Так появился легендарный приз — Кубок Стэнли. Сначала за него боролись только любительские команды, но с 1910 года в борьбу вступили профессионалы.

В 1899 году в Монреале был построен закрытый каток с первым искусственным льдом. Чтобы прекратить споры о том, забит гол или





нет, в 1900 году на хоккейных воротах появилась сетка. Металлический свисток, который в холодные зимние дни практически прилипал к губам судьи, сначала заменили колокольчиком, а затем свистком из пластика. В этом же году ввели вбрасывания шайбы. В 1904 году в Канаде была создана первая профессиональная команда. Правила игры в хоккей опять были отредактированы, и хоккеисты перешли к новой системе игры — 6 на 6. Был установлен стандартный размер игровой площадки — 56 × 26 м. В 1908 году произошло разделение команд на профессиональные и любительские. Для любительских команд учредили Кубок Аллана. Впоследствии обладатели этого Кубка представляли Канаду на чемпионатах мира.

В начале XX века канадский хоккей стал распространяться в Европе.

В 1908 году международный спортивный конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея с шайбой, в которую первоначально вошли 4 страны — Франция, Бельгия, Швейцария и Великобритания.

В 1910 году было разрешено в ходе игры менять игроков. В этом же году организована Национальная хоккейная ассоциация. В 1917 году в Канаде была образована Национальная хоккейная лига (National Hockey League, НХЛ).

Много хоккейных новшеств придумали братья Патрики — Джеймс, Крэйг и Лестер. По их инициативе каждому игроку на поле присваивали личный номер, очки стали зачислять не только за забитые голы, но и за результативные передачи (система «гол плюс пас»), площадку разделили на зоны.



НАЦИОНАЛЬНАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА — профессиональная спортивная организация, объединяющая 30 хоккейных команд из 29 городов США и Канады, оспаривающих главный трофей лиги — Кубок Стэнли. НХЛ является старейшей профессиональной хоккейной лигой в мире.

В НХЛ существует 2 конференции — Западная и Восточная, в каждой из них по 3 дивизиона, а в каждом дивизионе по 5 команд. По окончании регулярного сезона команда, набравшая больше всех очков в своем дивизионе, становится чемпионом дивизиона (учитываются очки от игр со всеми командами). Победители дивизионов и еще 5 лучших команд из каждой конференции попадают в плей-офф и разыгрывают Кубок Стэнли.

Плей-офф Кубка Стэнли — турнир на выбывание, в котором команды играют серии матчей до четырех побед. В случае если основное время матча заканчивается вничью, играют овертайм до первой заброшенной шайбы. Овертаймы в плей-офф Кубка Стэнли — полноценные 20-минутные периоды, в которых играют 5 на 5 полевых игроков. Команда, занявшая более высокое место в регулярном сезоне, имеет преимущество — играет решающий матч на домашнем льду. Первая, вторая и, если нужно, пятая и седьмая игры играют на льду этой команды, а остальные — на льду команды, занявшей более низкое место в регулярном сезоне.



В 1911 году Международная федерация хоккея приняла и официально утвердила канадские правила игры. В 1920 году был проведен первый чемпионат мира по хоккею с шайбой. В 1929 году впервые в хоккейных правилах появился штрафной бросок — буллит. В 1945 году за воротами установили цветные фонари, чтобы легче было вести учет заброшенных шайб. Красный цвет означал гол, зеленый — попадание не зафиксировано. В этом же году матчи стали обслуживать 3 арбитра: главный судья и два помощника — лайнсмены.

В 1946 году создана система судейских жестов, используемых при нарушении конкретных правил.

В 1947 году Международная федерация хоккея установила современные размеры ворот (183 × 122 см). Были введены линия ворот и красная (центральная) линия, упразднены одно- и трехминутные удаления. Можно сказать, что уже в конце 1940-х годов хоккей с шайбой приобрел современные черты. Еще продолжали меняться правила, вводиться новшества, но они уже не имели революционного значения для игры.

Становление хоккея в России

В 1890-х годах члены кружка «Петербургские любители спорта» сформулировали правила игры в хоккей с мячом, а в 1907 году в России была создана лига хоккеистов (с мячом). В Москве, Твери, Владивостоке, Харькове, Саратове, Петербурге создавались команды по этому виду спорта.

В 1932 году в Москву приехала команда германского рабочего союза «Фихте». Гости привезли с собой клюшки и шайбы, амуницию, предложив хозяевам провести несколько товарищеских игр в канадский хоккей. Первыми откликнулись спортсмены ЦДКА и обыграли гостей со счетом 3:0. Затем немцы провели еще несколько «спаррингов» с московскими

командами, однако, несмотря на победы для советских спортсменов результаты, скоростная канадская игра в СССР в 1930-е годы не прижилась.

22 декабря 1946 года были проведены первые матчи официального чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Игры прошли в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске. Первыми чемпионами стали динамовцы Москвы. У хоккея появилось много поклонников, хоккеисты стали известны и популярны в стране.

В 1948 году сыграть со сборной Москвы приехала сильнейшая чехословацкая команда ЛТЦ (Прага). Общий счет встреч оказался победным для москвичей — 11:10 (6:3, 3:5, 2:2). В период с 1949 по 1953 год сборная команда Москвы из 26 международных матчей с командами Чехословакии, Польши, ГДР и Норвегии выиграла 25, закончив вничью лишь 1 — со сборной Чехословакии.

В 1952 году Федерация хоккея СССР была принята в Международную федерацию хоккея. В 1954 году сборная СССР впервые участвовала в чемпионате мира, сразу став его победителем. Первая встреча с многократными чемпионами мира, канадцами, принесла советским хоккеистам победу — 7:2. Сборная Советского Союза одержала на чемпионате 6 побед и лишь раз сыграла вничью с хозяевами турнира — шведскими хоккеистами. Лучший игрок





сборной СССР — Всеволод Бобров — вошел в состав символической сборной чемпионата мира 1954 года. С 1956-го сборная СССР участвовала в Олимпийских играх. 6 раз (1956, 1964, 1968, 1972, 1976, 1984) команда завоевывала золотые медали. Советская сборная является 22-кратным чемпионом мира.

Во всем мире известны фамилии советских хоккеистов: вратарей — Н. Пучкова, В. Зингера, В. Мышкина, В. Третьяка; защитников — Н. Сологуба, А. Рагулина, В. Кузькина, В. Лутченко, Г. Цыганкова, В. Первухина, А. Касатонова, В. Фетисова; нападающих — Е. Майорова, Б. Майорова, В. Старшинова, В. Александрова, А. Альметова, К. Локтева, В. Харламова, С. Макарова, И. Ларионова, В. Крутова и др. Нападающий советской сборной Б. Михайлов является лучшим бомбардиром в истории чемпионатов

мира, еще один нападающий сборной СССР А. Фирсов — единственный хоккеист, который возглавлял список лучших игроков по системе «гол+пас» на 4 чемпионатах мира (1967—1969, 1971). Прославленный вратарь В. Третьяк, кумир всех мальчишек Советского Союза, участвовал в 13 чемпионатах мира и на 4 из них (1974, 1979, 1981, 1983) был признан лучшим вратарем.

После распада СССР сборная России выиграла чемпионат мира в 1993 году, а затем долгое время оставалась вообще без медалей. Следующий триумф состоялся в 2008 году, в год официального 100-летия хоккея: сборная России обыграла тогда в финале хозяев турнира — сборную Канады. В 2009 году российская команда защитила свой титул. В 2012-м россияне четвертый раз завоевали золотые медали чемпионата мира, праздновав победы во всех 10 матчах турнира.

Общие правила

Хоккейная площадка

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ площадка должна иметь максимальный размер 61×30 м и минимальный допустимый размер 56×26 м. В официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ допускаются размеры 60 — 61 м в длину и 29 — 30 м в ширину. Правила НХЛ предписывают размер площадки — $60,96 \times 25,9$ м. Углы площадки должны быть скру-

глены дугой окружности радиусом 7 — $8,5$ м (в НХЛ — $8,53$ м). Площадка окружается пластиковыми или деревянными бортами высотой 1 — $1,22$ м. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло, а поверх него — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и попадание в зрителей. В средней части бокового бортика располагаются 2 открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще 2 дверцы размещены напротив, на скамейке для оштрафованных игроков. В 3 — 4 м от бортов проведены лицевые линии.

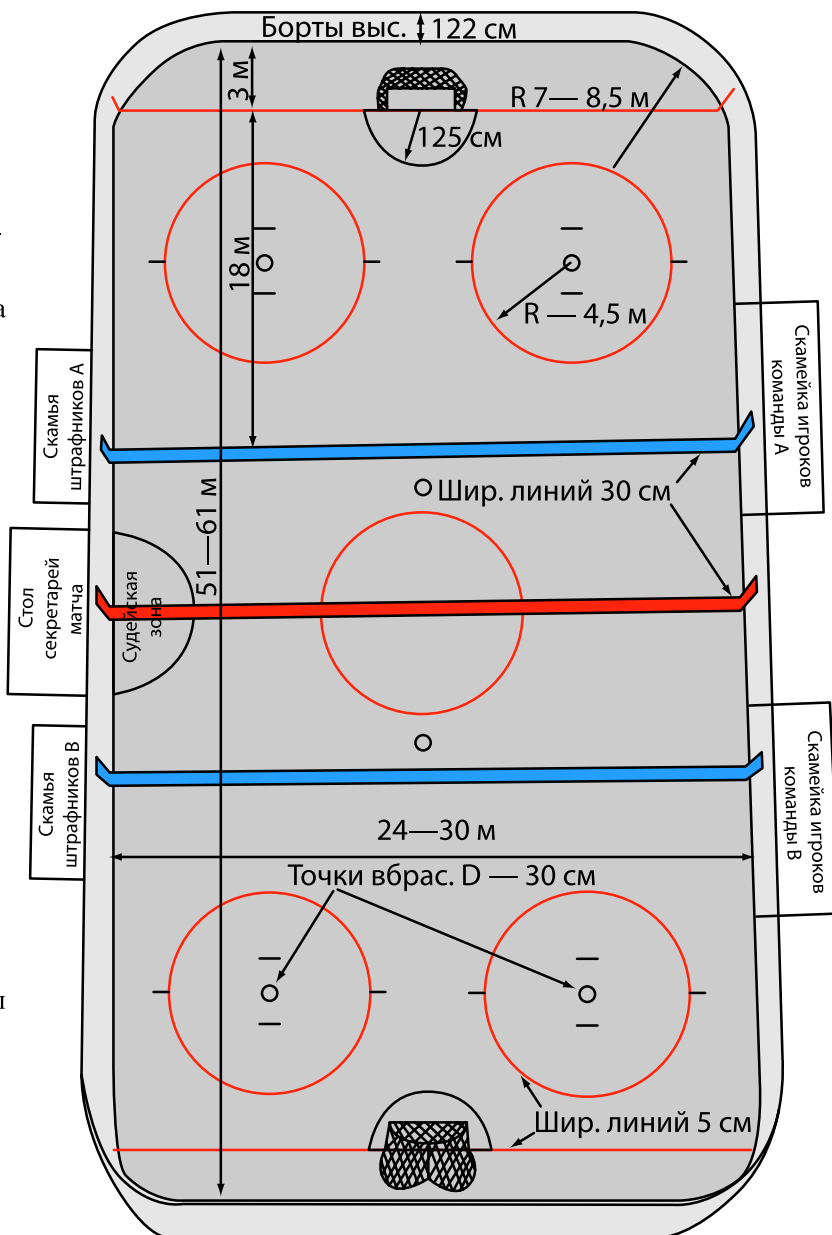


В 17,23 м от линии ворот — синие линии, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и 2 зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м. Каждая хоккейная площадка оборудована 2 скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 человек. Минимальная длина скамейки — 4 м, ширина — 1,5 м. Все выходы с хоккейной площадки вмонтированы в борта и открываются в сторону трибун.

Хоккейные ворота

Ширина хоккейных ворот составляет 1,83 м, высота — 1,22 м. На расстоянии 4 м от каждого лицевого борта и параллельно им на поверхности льда проводят красные линии шириной 5 см. Посередине этих линий устанавливаются ворота. Перекладина и стойки у ворот изготовлены из металлического прутка (полого внутри) диаметром 5 см, точно такой же диаметр и у трубок каркаса. На каркас натягивают сетку, которая не пропускает шайбы. В глубине ворот к каркасу прикрепляют вторую сетку, свободно спадающую до поверхности льда и предназначенную для задержки шайбы. Наружная поверхность

каркаса, стойки и перекладина ворот красного цвета, поверхность основания каркаса и другие элементы конструкции, находящиеся внутри ворот, белого цвета.



■ Хоккейная площадка

Во льду сверлят отверстия, в которые устанавливают штыри. На них закрепляют ворота, что обеспечивает крепкую фиксацию и одновременно дает возможность воротам сдвигаться, чтобы игроки не получали травму, столкнувшись с ними. От центра линии ворот (радиусом 1,8 м) прочерчивают их площадь. Ширина линии, ограничивающей площадь ворот, — 5 см. В России длина дуги, ограничивающей площадь ворот, составляет 3,6 м, в НХЛ — 2,44 м. Прямоугольник, ограничивающий площадь ворот, имеет размер 253 × 122 см, включая толщину красных линий. На расстоянии 30 см от внешней стороны стоек проведены боковые линии.



Экипировка хоккеистов

В хоккее большое внимание уделяется амуниции. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от травм и болезненных ударов клюшки и шайбы, при столкновении с другими игроками и при падении на лед, на борт площадки и т. д. Верхняя форма и шлемы у игроков одной команды должны быть одинакового цвета, лишь вратарю допускается иметь шлем, отличный по цвету. На свитерах должны быть нанесены номера и фамилии хоккеистов.

Продолжительность игры

Хоккейный матч состоит из трех периодов (по 20 минут каждый). Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года на чемпионате Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) перерывы между периодами матча, включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки, составляют 17 минут. В случае ничьей по окончании овертайма назначаются штрафные броски — буллиты. Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА (КХЛ) — открытая международная хоккейная лига, объединяющая команды России, Беларуси, Казахстана, Латвии, Словакии, Украины, Хорватии и Чехии, которые ежегодно борются за главный приз чемпионата — Кубок Гагарина. Лига была образована в 2008 году и объединяла тогда 24 команды. С сезона 2013/14 в КХЛ играет 28 команд, из них 21 — из России. Лигу составляют 2 конференции, разделенные по географическому принципу: Восточная (дивизионы: Харламова и Чернышева) и Западная (дивизионы: Боброва и Тарасова). В каждом дивизионе по 7 команд.

В регулярном чемпионате каждая команда проводит по 2 игры на своем поле и поле соперника с каждой командой своего дивизиона (24 матча) и по 1 игре на своем поле и поле соперника со всеми остальными командами других дивизионов (36 матчей). Таким образом, на первом этапе каждая команда проводит по 60 матчей. За победу в основное время команда получает 3 очка, 2 — за выигрыш в овертайме или по буллитам, 1 — за проигрыш в овертайме или по буллитам. По окончании регулярного сезона команда, набравшая больше всех очков в своем дивизионе, становится чемпионом дивизиона (учитываются очки от игр со всеми командами). Команда, набравшая больше всего очков, становится победителем регулярного чемпионата — ей вручается Кубок континента.

Команды, занявшие по итогам первого этапа места с 1-го по 8-е в своих конференциях, участвуют во втором этапе чемпионата, при этом первые 2 места занимают команды — победители дивизионов в порядке убывания спортивных результатов. На втором этапе по 8 команд в каждой из конференций (всего 16 команд) по системе плей-офф определяют победителей в Западной и Восточной конференциях. Победители в конференциях выявляют в серии матчей между собой чемпиона КХЛ, которому вручают Кубок Гагарина.



Составы команд

Обычно на соревнования заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на игровом поле должно находиться

не более 6 игроков: 5 полевых и вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Замена игроков возможна как во время игры, так и после ее остановки. Во время овертаймов на площадке присутствуют по 5 игроков — вратарь и 4 полевых.