

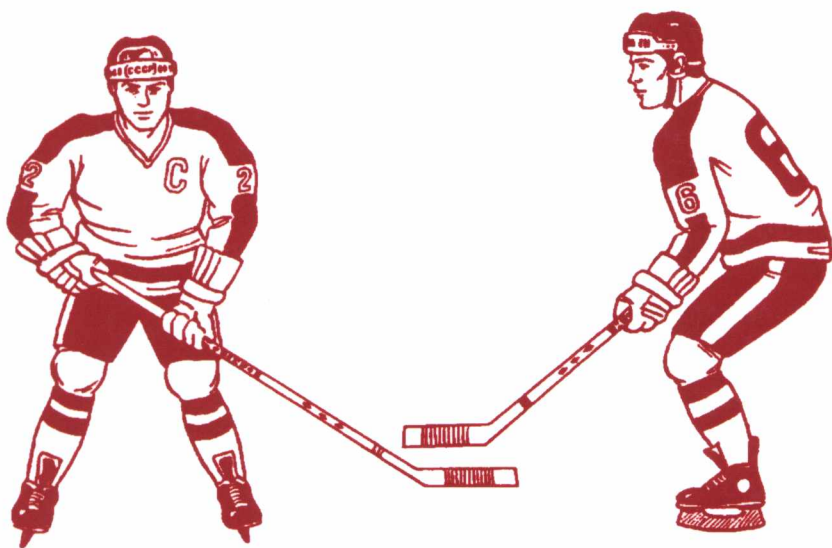
75.549

С 13

В. П. САВИН

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХОККЕЯ

Учебник



Альянс

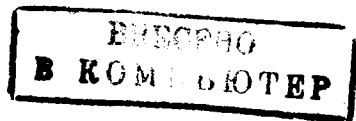
В. П. САВИН

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХОККЕЯ

*Допущено*

*Учебно-методическим объединением по образованию  
в области физической культуры и спорта в качестве учебника  
для студентов академий и вузов физической культуры  
по направлению 521900 — Физическая культура;  
по специальности 022300 — Физическая культура и спорт*

Стереотипное издание



МОСКВА  
Альянс  
2018

УДК 796.355  
ББК 75.579я73  
С 13

**Савин В. П.**

Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений – М.: Альянс, 2018.  
– 400 с.

ISBN 978-5-00106-175-5

В учебнике рассматриваются техника и тактика игры в хоккей, методика обучения и тренировки хоккеистов. Центральное место в книге занимают вопросы подготовки хоккеистов, в том числе юных, организации тренировочного процесса, соревнований, проведения массовой работы по этому виду спорта.

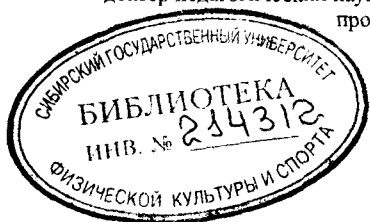
Может быть рекомендован также преподавателям вузов физической культуры, тренерам.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор РГАФК *Ф. П. Сулов*;

зав. кафедрой футбола и хоккея МГАФК профессор *В.С. Левин*;

доктор педагогических наук, заслуженный тренер СССР и Российской Федерации,  
профессор МГОУ *Ю. Д. Железняк*



УДК 796.355  
ББК 75.579я73  
С 13

Учебник

**Савин Валентин Павлович**

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХОККЕЯ

Подписано в печать 08.11.2017 г. Формат 60x90/16.  
Печать офсетная. Тираж 30 экз. Заказ № 121527.

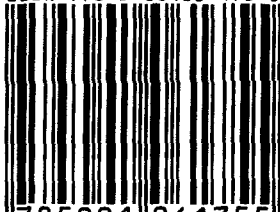
ООО «Издательство Альянс»

125057, Москва, ул. Острякова, д. 6-137

Тел./факс (499) 155-71-95 (многоканальный)

izdat@aliansbooks.ru www.aliansbooks.ru

ISBN 978-5-00106-175-5



9 785001 061755 >

ISBN 978-5-00106-175-5

Отпечатано: АО «Т 8 Издательские Технологии»  
109316 Москва, Волгоградский пр-т, д. 42, корп. 5  
Тел.: 8 495 221-89-80

© Савин В. П., 2003

© Оформление. Издательство Альянс, 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>Часть первая</b>	
<b>Введение в предмет «Теория и методика хоккея»</b>	
Глава 1. Характеристика предмета «Теория и методика хоккея» и деятельности тренера по хоккею .....	5
1.1. Программные установки и структура курса .....	5
1.2. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера-преподавателя по хоккею .....	7
1.3. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания .....	12
Глава 2. Исторический очерк .....	15
2.1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея .....	15
2.2. Развитие хоккея в России .....	17
<b>Часть вторая</b>	
<b>Техника и тактика хоккея</b>	
Глава 3. Техника хоккея .....	27
3.1. Понятие и характеристика техники хоккея и технического мастерства хоккеиста .....	27
3.2. Техника передвижения на коньках .....	30
3.3. Техника владения клюшкой и шайбой .....	42
3.4. Силовые единоборства .....	63
Глава 4. Тактика хоккея .....	67
4.1. Характеристика тактики хоккея и ее компонентов .....	67
4.2. Тактика обороны .....	73
4.3. Тактика нападения .....	91
4.3.1. Индивидуальные тактические действия .....	92
4.3.2. Групповые тактические действия .....	94
4.3.3. Тактические действия при вбрасывании шайбы .....	97
4.3.4. Командные тактические действия .....	98
4.4. Игра при численном неравенстве противоборствующих команд .....	111
<b>Часть третья</b>	
<b>Методика обучения и тренировки хоккеистов</b>	
Глава 5. Основы обучения и тренировки .....	120
5.1. Механизм управления движениями .....	121
5.2. Принципы обучения и тренировки .....	122
5.3. Средства и методы обучения и тренировки .....	125

Глава 6. Физическая подготовка .....	129
6.1. Физическая подготовка — основа спортивного мастерства ....	129
6.1.1. Виды физической подготовки .....	130
6.1.2. Классификация средств физической подготовки .....	132
6.2. Воспитание физических качеств .....	134
6.2.1. Воспитание силовых качеств .....	134
6.2.2. Воспитание скоростных качеств .....	144
6.2.3. Воспитание выносливости .....	154
6.2.4. Воспитание координационных качеств .....	164
6.2.5. Воспитание гибкости .....	168
6.2.6. Способы преодоления мышечной напряженности .....	170
Глава 7. Техническая подготовка .....	171
7.1. Обучение техническим приемам и их совершенствование .....	172
7.2. Обучение технике передвижений на коньках .....	176
7.3. Обучение технике владения клюшкой .....	180
7.4. Техническая подготовка в тренировочном процессе хоккеистов высокой квалификации .....	183
Глава 8. Тактическая подготовка .....	191
8.1. Обучение тактике игры в нападении .....	191
8.2. Обучение тактике игры в обороне .....	199
8.3. Тактическая подготовка хоккеистов высокой квалификации	205
Глава 9. Психологическая и интеллектуальная подготовка .....	210
9.1. Психологическая подготовка .....	210
9.2. Интеллектуальная подготовка .....	217
Глава 10. Подготовка вратаря .....	219
10.1. Характеристика игры вратаря .....	219
10.2. Техника игры вратаря .....	220
10.3. Тактика игры вратаря .....	227
10.4. Подготовка вратаря .....	231

### **Часть четвертая**

#### **Управление подготовкой хоккеистов**

Глава 11. Система подготовки хоккеистов .....	238
11.1. Структура системы многолетней подготовки хоккеистов .....	238
11.2. Структура системы подготовки хоккеистов высокой квалификации .....	240
Глава 12. Управление тренировочным процессом .....	247
12.1. Основы управления и закономерности построения тренировочного процесса в годичном цикле .....	247
12.2. Построение тренировочного процесса в подготовительный период .....	251
12.3. Построение процесса подготовки хоккеистов в соревнова- тельный период .....	261
12.4. Построение тренировочного процесса в переходный период .....	267
Глава 13. Планирование, учет и отчетность учебно-тренировочной работы .....	269
13.1. Планирование подготовки хоккеистов .....	269
13.1.1. Перспективное планирование .....	270

13.1.2. Текущее планирование .....	271
13.1.3. Оперативное планирование .....	273
13.1.4. Индивидуальное планирование .....	278
13.2. Учет учебно-тренировочной работы и отчетность .....	282
13.3. Особенности структуры и содержания отдельных видов занятий .....	283
13.4. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий .....	298
<b>Глава 14. Управление соревновательной подготовкой .....</b>	<b>305</b>
14.1. Значение и виды соревновательной подготовки .....	305
14.2. Управление командой на соревнованиях .....	305
14.3. Воспитательная работа .....	310
14.4. Организация и проведение соревнований .....	312
14.4.1. Виды соревнований .....	313
14.4.2. Планирование соревнований .....	314
14.4.3. Положение о соревновании .....	314
14.4.4. Системы розыгрыша .....	315
<b>Глава 15. Контроль в системе подготовки хоккеистов .....</b>	<b>320</b>
15.1. Значение и виды контроля .....	320
15.2. Контроль уровня подготовленности .....	322
15.2.1. Оценка физического состояния хоккеиста .....	322
15.2.2. Оценка уровня технико-тактической подготовленности .....	323
15.3. Контроль соревновательной деятельности .....	327
15.4. Контроль тренировочной деятельности .....	328
15.5. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации .....	330
<b>Глава 16. Особенности подготовки юных хоккеистов .....</b>	<b>334</b>
16.1. Возрастные особенности .....	334
16.2. Организационная структура .....	337
16.3. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса на различных возрастных этапах многолетней подготовки .....	338
16.4. Отбор .....	341
16.5. Особенности методики подготовки .....	344
16.5.1. Физическая подготовка .....	344
16.5.2. Техническая подготовка .....	348
16.5.3. Тактическая подготовка .....	350
16.5.4. Соревновательная подготовка .....	352
16.6. Организационно-методические особенности развития массового хоккея .....	353

## Часть пятая

### Система обеспечения подготовки хоккеистов

<b>Глава 17. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов и восстановительные мероприятия .....</b>	<b>356</b>
17.1. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов .....	356
17.2. Восстановительные мероприятия .....	359

Глава 18. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	363
18.1. Организация и содержание работы комплексных научных групп по научно-методическому обеспечению команд .....	363
18.2. Материально-техническое обеспечение .....	365
18.2.1. Специальные устройства по физической подготовке ...	366
18.2.2. Специальные устройства по технико-тактической подготовке .....	370
Глава 19. Научно-исследовательская работа .....	375
19.1. Подготовка к исследованию .....	375
19.2. Проведение исследования .....	376
19.3. Обработка результатов исследования .....	379
19.4. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа студентов .....	379
Глава 20. Система подготовки кадров по хоккею .....	381
Рекомендуемая литература .....	388