

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.966

КОРОТКО О ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**BRIEFLY ABOUT WOMEN'S ICE HOCKEY*****Коробейникова Елена Ивановна****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Korobeynikova Elena Ivanovna****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia****Даянова Марина Александровна****кандидат биологических наук, доцент**кафедра теории и методики обучения физической культуре**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Dayanova Marina Aleksandrovna****Ph.D., associate professor**department of theories and methods of physical education culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается женский хоккей, его развитие в нашей стране, преимущества и недостатки женского хоккея с шайбой.

Abstract. The article deals with women's ice hockey, its development in our country, the advantages and disadvantages of women's ice hockey

Ключевые слова: хоккей; девушки; командная игра; хоккеистки; вид спорта.

Keywords: hockey; girls; team game; hockey players; sport.

На первый взгляд, кажется, что хоккей - такой серьезный вид спорта, порой жестокий и весьма сложный, где нужно трудиться годами, дабы достичь каких-либо результатов. Также возможно осознать, то, что такого рода вид спорта предназначен только лишь для представителей сильного пола. Но это совсем не так – в настоящее время женский хоккей с шайбой постепенно становится популярным. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь, определило внимание к этому виду спорта в нашей стране [3, с. 3]. Невозможно представить, как такие хрупкие девушки могут заниматься таким грубым видом спорта, но могут и даже хорошо. Хоккей с шайбой - командная спортивная игра на

льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить наибольшее количество голов в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Хоккей – один из самых популярных видов спорта на сегодняшний день.

Актуальность рассматриваемой темы в перспективном будущем – хоккеем среди женщин набирает сильные обороты не только в России, но и в других странах. Ранее данный вид спорта был первым исключительно в США и в Канаде, ныне же он довольно распространен и в европейских странах. После утверждения Положения о перспективном развитии женского хоккея в России формируются новые команды, следовательно, у наших девушек-хоккеисток есть перспектива роста. Также примечательно и то, что имеет место длительная спортивная карьера хоккеисток – нет четких возрастных ограничений: лед встретит спортсменок, даже если девушке уже за 40. Не запрещено даже отправиться в декретный отпуск, и после вернуться в большой спорт. В женском хоккее, например, на прошедшем чемпионате мира (2019г.) – практически в каждой из 8 команд выступали хоккеистки старше 40 лет.

Женский хоккей является уникальным направлением, которое организовано в ответ на растущий интерес девочек к данному виду спорта. Именно для хоккеисток предлагается программа обучения, учитывающая индивидуальные особенности женских физических возможностей, это дает возможность сделать тренировки более комфортными и эффективными. Женский организм во всех сферах двигательной деятельности обладает многими особенностями, что следует из изучения специальной литературы и как показывает практика. Например, развитие силы у женщин имеет особенно большую специфику. Быстров В. М. отмечает в своих работах, что именно женскому организму свойственны большие адаптационные способности, в связи с которыми многократное повторение однотипных двигательных действий тормозит развитие и совершенствование двигательных качеств спортсмена, на этом основании рекомендуется разнообразить условия внешних воздействий для выполнения физических упражнений женщинами и делать это с постепенно возрастающей дозировкой средств как по объему, так и по интенсивности. При разработке и планировании тренировок следует обращать внимание на адаптацию женского организма к изменению тренировочных нагрузок. Безусловно, важным моментом будет учет биологических особенностей организма спортсменок, т. к. забота о здоровье в вопросах специфики тренировочного процесса необходима и должна способствовать успешному формированию, развитию, совершенствованию двигательных умений и навыков, повышению уровня физических качеств. Однако в литературе вопросы методики построения специальной физической подготовки в женском хоккее с шайбой освещены недостаточно [2].

В спортивных школах все спортсменки проходят определенные этапы подготовки. На начальном этапе тренеры обучают детей основам хоккейной техники, формируют их физические данные. Уровень физической и тактико-технической подготовки хоккеисток повышается на следующем этапе – этапе спортивной специализации. На заключительных двух этапах – спортсменки повышают уровень мастерства, а также добиваются значительных итоговых результатов. В таблице 1 представлен

ход тренировочного процесса поэтапно, специалистами определены продолжительность лет, возраст, количество занимающихся на каждом этапе подготовки хоккеисток [1].

Таблица 1

Этапы спортивной тренировки в женском хоккее

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

Рассматривая женский хоккей сегодня, можно обратить внимание на то, что наша женская сборная вступает в квартет сильнейших команд мира, российские девушки добиваются положительных результатов на крупных международных соревнованиях, число занимающихся женским хоккеем в России постоянно растет, как и интерес к этому виду спорта среди болельщиков. Среди женских команд систематически проводятся национальные и международные турниры по хоккею с шайбой. Женский хоккей с каждым годом становится все более распространенным и привычным явлением – несмотря на то, что до шестидесятих годов прошлого столетия среди женщин и девушек было не принято заниматься этим «сугубо мужским» видом спорта.

Недавно в России возникла любительская Лига женского хоккея. В настоящее время там уже играют больше 20-ти коллективов, что доказывает нарастающую популярность этого сложного вида спорта. Важно, что не имеет значения – профессионалы перед вами или любители. За успехами девушек, женщин стоит сильный спортивный характер; значительная, существенная и немаловажная как работа тренера, так и единой команды. Совместная работа тренера и команды (спортсмена), сотрудничество, взаимодействие, взаимопонимание друг с другом и с тренером приводят хоккейную команду к спортивным успехам раньше или позже.

Говоря о тренировках в женском хоккее, следует отметить, что существует мнение специалистов, что оптимальный возраст для начала занятий профессиональным женским хоккеем с 5-6 лет. На основании этого уже в этом возрасте девочек приглашают в секции по хоккею. Первые несколько лет в спортивной школе девочки-хоккеистки тренируются совместно с мальчиками, так как до подросткового воз-

раста ни физические, ни технические способности представителей обоих полов не имеют принципиальных отличий.

Далее хотелось бы рассмотреть преимущества и недостатки женского хоккея с шайбой. Преимущества:

- количество занимающихся женским хоккеем с шайбой, намного меньше, чем мужским;
- конкуренция ниже;
- практически не применяются силовые приемы, скорость и темп игры ниже, чем в мужском хоккее;
- травмы женского хоккея ниже мужского;
- почти отсутствуют возрастные ограничения;
- хоккей на льду – один из лучших способов сжигания жира (за 45 минут игрок теряет около 500 ккал).

При должном старании хоккеисток – им легче попасть в клубы и национальную сборную, чем мужчинам.

Недостатки женского хоккея:

- большая нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат, суставы;
- травмоопасность – на льду хоккеистки развивают большую скорость, иногда случается и силовая борьба; как и в мужском виде, здесь не обходится без синяков, ушибов, выбитых зубов и ссадин;
- во время тренировок спортсменки много времени проводят на льду, что может оказывать отнюдь не положительное воздействие холода на организм;
- хоккей – это умный вид спорта, там надо не просто клюшкой махать – обязательно должна работать и голова.

В спорте сталкиваются с разными трудностями, а уж в хоккее тем более. Девочка может не справляться с требованиями в силу здоровья или физических данных. Помимо этого, возникают проблемы и с психологической стороны. Девочка может переживать из-за результатов матчей, из-за чувства ответственности за команду, бояться подвести родителей или тренера. Поэтому особенно важна поддержка, вовремя заметить и увидеть, когда ей нужно больше внимания. Начинать адаптацию к тренировочным занятиям, само начало занятий спортом детьми должно происходить в соответствии с готовностью ребенка к этому. Это дает предпосылки к тому, что ребенок легче будет привыкать к тренеру, выполнять его требования и работать в группе, коллективе.

Спорт требует регулярных занятий, и только трудолюбивым и упорным он приносит силу, здоровье, ловкость, а значит, и радость жизни. На тренировочных занятиях спортсменам приходится выполнять различную по объему и интенсивности работу. В результате в их организме происходят изменения: развиваются мышечная и сердечно-сосудистая системы, сила, выносливость, формируются новые навыки – иными словами, организм совершенствуется. Однако благоприятное влияние на физическое развитие человека оказывают только правильно построенные тренировки [4, с. 116].

На современной спортивной арене девчонки-хоккеистки пробиваются к победе

своими хрупкими плечами, забивая очередную шайбу в ворота соперника. Можно предположить, что если бы российские хоккеистки победоносно стояли в золотых медалях на пьедестале, то негативная реакция про «женский хоккей – ошибка», или «хоккей это не женское дело» звучала бы все реже, и реже. Привлечение спонсоров – дело не простое, нужна популяризация и зрелищность, способствующие движению женского хоккея вперед. Что делает игру зрелищной? Скорость, динамика и силовые приемы на ледовой арене. Хоккей сегодня – это игра с элементами шоу. Если подходить к этому вопросу с этой стороны, то женский хоккей и в самом деле вне конкуренции, но не менее захватывающий. Женский хоккей не отличается силовой борьбой, натиском и характерным травматизмом, присущими мужской игре, но в техничности и эмоциональности он ничуть не уступает. Выдержка, сила воли, характер – все это есть и у девушек, а самое главное – желание играть. Молодежь идет с неохотой в клубы и общества, потому что женский хоккей в принципе неизвестен, о нем почти ничего не знают. Не в каждом городе вообще есть женские команды, а чтобы прийти в клуб и тренироваться с мальчиками наравне, надо заранее быть подготовленным к будущим насмешкам и ухмылкам.

Чтобы продвинуть выход женского хоккея с шайбой на новый, чемпионский уровень – требуется как техника, так и опыт и игровая практика. Соревнования придают уверенность и азарт в игре. Это создает атмосферу пресловутой зрелищности. Наивысочайший уровень сборной команды, которая на равных может сражаться с североамериканскими командами, складывается не сразу. Сначала в здоровой конкуренции, возникающей из интереса к игре, появляются лидеры, могущие, жаждущие и имеющие неудержимое желание ярко проявлять себя. Мастерство растет не только на тренировках, но и в соревнованиях, товарищеских играх, и постепенно команда пробивается к будущим победным успехам. И еще, чтобы стабильно приносить медали и поддерживать реноме хоккейной державы нужно непременно увеличить конкуренцию и разнообразить выбор кандидатов в сборные, что невозможно без увеличения количества хоккеисток в стране. К слову, в некоторых регионах, где базируются профессиональные клубы, в спортивные школы уже начали набирать исключительно женские команды, у нас в стране создаются прекрасные условия, появляются талантливые хоккеистки. Мы вышли на один уровень с Европой и уже опережаем ее. В России принято считать хоккей с его страстями на льду – уделом настоящих мужчин, и появление женщин с клюшками в руках пока в диковинку в нашей необъятной стране. Однако женская лига из года в год показывает высокие результаты. Женская сборная России уже выигрывала бронзовые медали, но пока не дотягивает до уровня американского и канадского хоккея, потому что мы мало с ними играем, мало встречаемся, нужно чаще организовывать игры с заокеанскими спортсменками, тогда прогресс будет заметно увеличиваться.

В заключение, подводя итоги вышесказанному, можно утверждать, что, в общем, женский хоккей – это тот вид спорта, который только начал зарождаться, так как и должно быть. Ведь каждый вид спорта, должен быть видным и заметным. Спорт – это жизнь для каждого, это здоровье, которое получает каждый им занимающийся. Великий советский хоккеист, «Легенда № 17», Валерий Харламов говорил о хоккее мужчин: «Другого пути к вершинам нет. Как бы талантлив ты не был, только

тренировки, упорные, настойчивые тренировки, где в полной мере проверяются сила воли и терпение спортсмена, его характер, умение справляться со всеми препятствиями и неожиданностями, позволяют рассчитывать на успех». Это же применимо и к хоккею женскому, возможно и к любому другому виду спорта.

Литература

1. Белякова Л. Б. Женский хоккей в России [Электронный ресурс]. URL: http://whockey.ru/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448 (дата обращения 18.12.2019).
2. Казаев С. Н., Митрофанов Б. С. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой [Электронный ресурс] // Международный Студенческий научный вестник. 2015. no. 5-4. С. 548-548а.
3. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой [Электронный ресурс]. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (дата обращения: 24.01.2021).
4. Косилова Н. М. Техничко-тактическая подготовка женских команд по хоккею с шайбой : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 152 с.
5. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 144 с.

References

1. Belyakova L.B. Zhenskiy khokkey v Rossii [Women's hockey in Russia]. Available at: http://whockey.ru/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=91&Itemid=448 (accessed 18.12.2019).
2. Kazaev S. N., Mitrofanov B. S. Osobennosti trenirovochnogo protsessa v zhenskom khokkeye s shayboy [Features of the training process in women's ice hockey]. Mezhdunarodnyy Studencheskiy nauchnyy vestnik - International Student Scientific Bulletin, 2015, no. 5-4, pp.548-548a.
3. Osobennosti trenirovochnogo protsessa v zhenskom khokkeye s shayboy [Features of the training process in women's ice hockey]. Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (accessed: 24.01.2021).
4. Kosilova N. M. Tekhniko-takticheskaya podgotovka zhenskikh khokkeynykh komand. Diss. kand. ped. nauk [Technical and tactical training of women's ice hockey teams. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2004, 152p.
5. Furmanov A. G., Boldyrev D. M. Voleybol [Volleyball]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 144 p.