

Краевой конкурс исследовательских работ
дошкольников и младших школьников «Юные исследователи Алтая»

Номинация: естественнонаучная

Название работы:

Влияние хоккея на здоровье ребенка

Автор работы: Гаврюшкин Георгий Александрович
МБОУ СОШ № 3, 1 А класс

Руководитель работы: Рожнова Наталья Васильевна
МБОУ СОШ № 3,
учитель начальных классов

Бийск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение.....	3
I глава. Теоретическая часть.....	4
1. История зарождения хоккея.....	4
2. Хоккейная площадка.....	5
3. Экипировка и защита.....	6
4. Правила и особенности игры.....	8
5. Хоккейная команда «Лицей» города Бийска.....	8
II глава. Практическая часть.....	10
1. Влияние хоккея на здоровье ребёнка.....	10
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение

Тему моего исследовательского проекта «Влияние хоккея на здоровье ребенка», я выбрал неслучайно. Это мой самый любимый вид спорта, моя самая любимая игра.

Уже три года как я занимаюсь хоккеем в хоккейной команде «Лицей». Тренером нашей команды, является Рогов Сергей Владимирович.

Однажды на тренировке тренер сказал, что хоккей очень хорошо влияет на здоровье детей и, что хоккей не всегда была такой как сейчас. И мне очень захотелось узнать, как хоккей влияет на здоровье ребенка.

Цель работы: выяснить, как хоккей влияет на здоровье детей.

Задачи:

- изучить историю развития хоккея;
- найти информацию о экипировке хоккеиста, правилах игры в хоккей;
- заинтересовать ребят заниматься хоккеем;

Актуальность: хоккей с шайбой - это интересно, увлекательно, непредсказуемо, полезно и порой удивительно. Полезно не только для развития физических способностей, но и для развития силы духа и силы воли. Хоккей учит ловкости, выносливости, упорству, смекалке. Занятия хоккеем улучшают здоровье, дисциплинируют, учат планировать свое время, придают уверенности. Спорт необходим каждому человеку.

Предполагаемые результаты:

- узнать новый материал из истории развития хоккея;
- испытывать чувство гордости, уникальности данного вида спорта;
- освоить практические приемы исследования и поисковой работы;

Методы исследования:

- изучение литературы, просмотр фильмов;
- беседа;
- поиск информации в Интернете;

Предмет исследования: влияние хоккея на личность.

Объект исследования: хоккей как мой любимый вид спорта.

Методы исследования: изучение литературы; беседа; опрос; анкетирование, обработка результатов.

Гипотеза: умение выбрать любимый вид спорта позволит ребятам не только развивать физические качества, но и положительно влиять на формирование характера.

I глава. Теоретическая часть

1. История зарождения хоккея

Не секрет, что спорт делает нас сильными, выносливыми, мужественными. Физические упражнения и в особенности командные спортивные игры – это то, что нужно каждому ребенку не только для его здоровья, но и в целях его роста и становления как личности. Отечественный хоккей находится на подъеме. В него играет сам президент: Владимир Владимирович Путин.

История возникновения хоккея с шайбой начинается с 1763 года. В это время английские солдаты привезли в Канаду игру в хоккей на траве. Но на канадских землях игра переоформилась в прообраз хоккея с шайбой, в который играли на некрupных замёрзших водоёмах.

В самом начале весны 1875 года на катке “Виктория” в городе Монреаль впервые провели хоккейный матч. Играли две команды общим составом в 18 человек. В прообраз хоккейных ворот забивали деревянную “шинни”, а защитную экипировку использовали аналогичную бейсбольной. Вся информация о первом матче был задокументирована в местной газете.

К 1877 году студенты из университета Макгилла составили первые 7 правил хоккея с шайбой. В 1799 году они были дополнены, и появился первый неофициальный свод правил. В это же время была разработана первая резиновая шайба, вместо деревянной.

Спустя четыре года игра в хоккей появилась на Зимнем карнавале в Монреале. Ещё через два года была сформирована Монреальская Любительская ассоциация хоккея, а следующий год был отмечен созданием официальных правил и международной встречей команд Великобритании и Канады.

После этого в истории развития хоккея с шайбой в течение более чем 80 лет не происходило ничего знаменательного. Уже в 1890 году в Онтарио был проведён чемпионат, в котором приняли участие четыре команды. Спустя девять лет в Монреале создали первый в мире каток с искусственным ледовым покрытием.

1903 год известен любителям хоккея появлением легендарного Кубка Стэнли, названного по фамилии правителя Канады, выбравшего этот трофей в качестве награды для чемпиона.



Рис. 1. Кубок Стэнли.

В 1900 году Ф. Нильсон предложил покрывать ворота рыболовной сетью, что поспособствовало более точному отслеживанию забитых шайб. Тогда же ввели вбрасывание шайбы и заменили металлический судейский свисток на незамерзающий деревянный.

В 1904 году была образована первая команда хоккеистов-профессионалов. Также окончательно учредили состав команд из шести игроков и стандартные размеры игровой площадки.

Через четыре года профессиональных игроков окончательно отделили от любителей. Между последними стали разыгрывать кубок Аллана, и его обладатели стали представлять Канаду на международных соревнованиях. Хоккеем заинтересовались и в Европе: в 1908 году сформировалась Международная хоккейная федерация, в 1910 - Национальная ассоциация хоккея, в 1914 - Канадская хоккейная ассоциация, в 1920 году вошедшая в состав Федерации, а в 1920 - Национальная хоккейная лига, известная и по сей день.

В 1920 году состоялся первый в мире международный чемпионат по хоккею, проходящий по утверждённым на 9 лет раньше канадским правилам. В 1929 вратари впервые надевают маску на соревнованиях. В 1945 году было введено судейство тремя людьми, а через год - система жестов судей.

На Олимпиаде хоккей дебютировал в 1920 году. В соревновании участвовали команды Канады и Англии. Канадцы удерживали первенство на турнирах 16 лет, лишь к 1956 году уступив его англичанам. Состязания женских команд включаются в программу Игр с 1998 года.

Днем рождения хоккея в России (тогда еще СССР) считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата по хоккею с шайбой.

В 1954 году наши хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. С 1954 по 1991 годы сборная СССР 22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 7 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

2. Хоккейная площадка

Читая статьи, я узнал, что в 1899 году в Канаде Монреале был построен первый в мире крытый каток с искусственным льдом. До этого на крытых катках использовался только естественный лед. Чтобы он не таял, в стенах и крышах, прорезали узкие щели для доступа холодного воздуха.

А сегодня современный каток – это сложное сооружение, состоящее из специальной основы, залитой и замороженной в несколько слоев подготовленной воды, пластиковых бортов и защиты из закаленного стекла, холодильной установки, установок для поддержания микроклимата. Так же

сюда относятся специальные машины, которые позволяют быстро восстановить лед – ледовые комбайны. Эту машину в 1945 году изобрел канадец Фрэнк Замбони. До появления ледового комбайна восстановление льда на катках производилось вручную, при помощи лопат, полотенец и подающейся из шланга воды. Восстановление большого катка занимало чрезвычайно много времени и требовало немало труда.

Для игры в хоккей с шайбой используется ледовая арена длиной 51 м, максимально допустимая длина - 61 м и шириной минимум 24 м, максимум 30 м. Углы площадки должны быть «скруглены» с радиусом от 7 м до 8,5 м. Олимпийский стандарт — 60×30 метров, угловой радиус 8 м. В НХЛ считается, что меньшие размеры катка способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

В 3 – 4 м от бортов проведены лицевые линии. Площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две 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.



Рис. 2. Хоккейная площадка

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков, которая должна быть рассчитана минимум на 5 игроков.

Хоккейные ворота на ледовой арене укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Это обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

3. Экипировка и защита

Трудно представить, но первые игроки в хоккее совсем были незащищены, и первые коньки были далеки от тех, к которым мы привыкли. Катание происходило на ботинках, к которым прикрепляли резак от сыра. В современном хоккее играют на специальных хоккейных коньках. Передняя и

задняя часть лезвия таких коньков имеют тупые закругления: на таких коньках, легче делать крупные повороты, кататься спиной вперед, и они менее опасны при столкновениях и падениях.

В современном хоккее допускается силовое единоборство, жесткие столкновения, а значит вполне возможны падения на лед. Поэтому игроки не могут обойтись без специального защитного снаряжения. Прежде всего, хоккеисту надо защитить ноги – голени и колени. Для этого служат щитки с наколенниками. Вратарские щитки защищают не только голень, но и бедро. Верхнюю часть туловища хоккеиста защищает нагрудники с наплечниками. Налокотники прикрепляют к руке липучками или резинками. Перчатки (краги) игрока должны быть максимально удобными и легкими. Движение пальцев в них должны быть мягкими, свободными. Чтобы обеспечить защиту бедер, пояса, копчика и гениталий, применяют специальные трусы. Для дополнительной защиты в форму хоккеиста входят протектор шеи, раковина, служащая для защиты паховой области и подтяжки для хоккейных трусов. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

Еще один атрибут любого хоккеиста — это клюшка и шайба. Первая шайба была сделана из дерева и имела квадратную форму. Затем ее стали изготавливать в виде небольшого диска. Современная шайба из резины имеет все ту же дискообразную форму, ее вес 105-185 г. Шайба замораживается перед игрой, чтобы предотвратить подпрыгивание. Во время сильных полетов скорость шайбы достигает 190 км/ч.



Рис. 3. Экипировка хоккеиста

Первые клюшки были цельными, деревянными, тяжелыми и плоскими – не имели загиба крюка. Современные клюшки очень прочные и совершенно легкие, так как они цельные композитные. И «крюк» клюшки приобрел

загиб, который позволяет быстро и легко поднимать шайбу и лучше ее контролировать.

Клюшка – еще один главный компонент боевого снаряжения хоккеиста. Каждому хоккеисту важно подобрать клюшку нужной длины, чтобы играть ею было легко и удобно. Для того чтобы правильно определить наиболее подходящую для спортсмена длину клюшки, ее надо кончиком крюка поставить вертикально на лед. Клюшка не должна быть выше подбородка. Правда, некоторые хоккеисты предпочитают играть укороченной клюшкой, так как ею удобнее обрабатывать шайбу.

4. Правила и особенности игры

Правила игры тоже претерпевали изменения. Оказывается, как рассказывал мой тренер, первые хоккейные команды состояли из девяти человек, затем из семи и только позже в командах стало по шесть человек. Первые игры проводились без ворот. Спустя время появилась сетка на воротах, а затем и красно-зеленый фонарь за ними, который извещал о засчитанном голе.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов могут назначить дополнительное время (овертайм). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговаривается отдельно в правилах турнира.

На игру обычно приходят 20—25 игроков от одной команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков допускаются как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

5. Хоккейная команда «Лицей» города Бийска

Занимаюсь хоккеем с 4,5 лет. Наша команда «Лицей» - одна большая семья. Нашего тренера зовут Рогов Сергей Владимирович.

Нас объединяют первые шаги по льду, бесконечные тренировки, первые соревнования. Неудачи и достижения... Обновляемые каждый год хоккейные доспехи.

Сначала мне нелегко было надевать на себя хоккейное снаряжение, но теперь – это не проблема. Все элементы одежды черного цвета, а игровые майки нашего клуба – черная или белая с надписью «Лицей» на груди, у меня номер 18. Я – защитник.

В своей зоне защитникам необходимо плотно «держат» игроков противника, находящихся перед воротами, следить за шайбой и действиями всех хоккеистов, находящихся в зоне. В тех случаях, когда противник с шайбой угрожает воротам, важно вовремя успеть вступить в единоборство и помешать произвести бросок.



Рис. 4. Команда «Лицей»



Рис. 5. Я и мой тренер

Если защитник не успеет помешать броску или если противник бросит шайбу издалека, то защитник может закрыть часть ворот туловищем, но так, чтобы не закрывать видимость вратарю.



Рис. 6. Справка

II глава. Практическая часть

1. Влияние хоккея на здоровье ребёнка

Польза от занятий хоккеем для детей огромна: Хоккей с шайбой развивает ловкость, силу и координацию движений, помогает детям развить уверенность в себе, порядочность, чувство собственного достоинства. При этом, занимаясь хоккеем, дети будут с пользой проводить время в позитивном, здоровом, безопасном окружении. Навыки, полученные на хоккейной площадке, всегда пригодятся в жизни: логическое мышление, усердие, трудолюбие, умение работать в команде, постоять за себя и товарища, правильно общаться и строить отношения в коллективе, выкладываться на полную, бороться до конца, никогда не сдаваться.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Рассматривая пользу от занятий спортом, нужно говорить не только о пользе для здоровья физического, но еще и психического, для морального, эмоционального состояния ребенка. Признанный факт то, что у детей с ранних лет, занимающихся спортом, хорошо развита дисциплина, чувство ответственности, трудолюбие, прилежание.

Влияние физических упражнений и занятий спортом на развитие растущего организма:

- ☐ развиваются все отделы центральной нервной системы головного мозга;
- ☐ систематические тренировки делают мышцы сильными;
- ☐ улучшаются вентиляционные способности легких;
- ☐ увеличивается масса скелетной мускулатуры;
- ☐ укрепляются суставы, связки.

На укрепление здоровья оказывают воздействие многие факторы, но основные из них - это соблюдение распорядка дня, двигательная активность в течение дня и природные факторы или климат, в котором мы живем.

Рассмотрим на нашем примере – занятия по хоккею с шайбой помогают создать факторы укрепления здоровья:

Распорядок дня спортсмена предусматривает учебу в школе, тренировки по 2 часа 5 раз в неделю, подготовку домашнего задания, выполнение домашних и других важных дел, а также соблюдение полноценного сна не менее 8 часов в день. Занятия спортом делают день насыщенным, динамичным, требуют рационального распределения времени.

Двигательная активность – ребята, занимающиеся спортом ежедневно и постоянно, находятся в состоянии двигательной активности. Этому конечно

способствуют систематические тренировки. На тренировках организм готовится к физическим нагрузкам, формируется сила, быстрота, выносливость, ловкость. Такие ребята показывают хорошие результаты на уроках физкультуры. А когда есть результат всегда радостно и хочется продолжать заниматься и улучшать свои достижения.

Природные факторы – не все виды спорта связаны с тренировками на улице. Но ребятам из команды повезло: заниматься хоккеем можно на открытых площадках при любых погодных условиях. Пять месяцев в году пять раз в неделю ежедневные тренировки на улице.



Рис. 7, 8. Наши тренировки

Занятия на улице в холодную зимнюю погоду закаливает детский организм, повышается сопротивляемость организма микробам и вирусам. Двигаясь на свежем воздухе, дети получают больше кислорода, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

Физические нагрузки, заставляют нас потреблять больше жидкости, ежедневно употреблять фрукты, питаться по расписанию.

Родители выбрали для детей хоккей во многом, потому что этот спорт способствует закаливанию организма: тренировки на улице при низких температурах, перепады температур в теплое время года (на улице тепло – на закрытых хоккейных площадках холодно).

Закаленный ребенок приучен к холоду и не боится бактериальных инфекций. Регулярное проведение закалывающих процедур приводит к тому, что при воздействии холода здоровые сосуды резко сжимаются и быстро расширяются для обеспечения кровотока и поддержания температуры тела.

Цель закалывания — приучить организм адекватно реагировать на холод и защититься от простудных заболеваний. При хоккейных тренировках происходит постоянное, систематическое закалывание. Организм учится реагировать на холод.

Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость. У хоккея как вида спорта есть свои особенности:

Плюсы:

- Благодаря тому, что занятия хоккеем проходят в постоянном движении, они благоприятно воздействуют на систему кровообращения и сердечную мышцу. Занятия хоккеем показаны даже детям с пороками сердца (при условии, что они будут проходить при постоянном контроле со стороны врача).
- Данная игра способствует развитию мускулатуры ног, рук, а также мускулатуры плечевого пояса. Командная игра может научить большему.
- Хоккей чрезвычайно сильно развивает скорость реакции. Попробуйте после просмотра хоккейного матча посмотреть игру в футбол. Вам покажется, что футболисты буквально ничего не делают на поле, так медленно там развивается игра.
- Доказано, что сухой лед полезен в борьбе и профилактике респираторных заболеваний и астмы.
- Психологи отмечают тот факт, что занятия хоккеем помогают детям справляться с собственной агрессией и учат контролировать ее. Особенно это касается, так называемых, трудных подростков.

Минусы:

- «Игра для настоящих мужчин» - травмоопасный вид спорта и нередко оказывает негативное воздействие на опорно-двигательную систему игроков. Сильную нагрузку испытывают спина и суставы хоккеистов, не редкость - ушибы и даже сотрясения.
- Хоккей – дорогой вид спорта. Чтобы записать ребенка на хоккей в специальную секцию, родителям необходимо приобрести форму для хоккея. Чтобы одеть ребенка на хоккей, могут понадобиться хоккейные шлем, шорты, краги, панцирь, налокотники, щитки. И все это стоит совсем не дешево.



Рис. 9. Это я, Гаврюшкин Георгий

Заключение

В результате проведенной работы можно сделать следующие **выводы:**

1. В ходе изучения специальной литературы, проведения наблюдений я выяснил, что систематические занятия этим видом спорта, при условии соблюдения норм техники безопасности, только положительно влияют на развитие растущего организма.
2. Проведенные наблюдения помогли убедиться в правильности выдвинутой гипотезы: что любимый вид спорта позволит ребятам не только развивать физические качества, но и положительно повлияет на формирование характера.
3. Хоккей, независимо от его вида – это в первую очередь командная игра. Об этом нам всегда говорит тренер, особенно когда кто-то из ребят ведет шайбу в «одного».
4. Изучив литературу и информацию в сети Интернет, я понял, что хоккей со временем стал популярной, зрелищной игрой. Огромное количество людей собираются на ледовых аренах, чтобы посмотреть это захватывающее зрелище - ХОККЕЙ.

Что даёт нам хоккей:

- 1) хоккей развивает скорость реакции, координацию движения и укрепляет все группы мышц. Хоккей закаляет организм, так как занятия проходят на свежем воздухе, учит взаимодействовать в команде.
- 2) хоккей хорошо влияет на работу мозга.
- 3) хоккей - это реальный шанс побывать в других городах на соревнованиях, получить медали и награды, возможность завести много новых друзей.

Почему же трус не играет в хоккей?

- Хоккей – это травмоопасный спорт. Без синяков и ссадин дело не обходится, поэтому нужна строгая дисциплина, как на тренировках, так и вовремя игры. Хоккей – это скорость, динамика, мышление, большие нагрузки. Чтобы играть в хоккей нужно быть достаточно смелым и сильным характером, трусам здесь не место.
- Сегодня много ребят играют в хоккей, и не важно, где проходит игра – на специальных ледовых закрытых площадках или просто во дворе на катке. Каждый из них, и я в том числе, делаем вклад в развитие хоккея.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что собранные материалы могут быть использованы учащимися и учителями для пропаганды здорового образа жизни.

Таким образом, задачи исследовательской работы решены, поставленная цель достигнута, выдвинутая гипотеза подтвердилась..

Хочу пожелать всем ребятам больших спортивных успехов и достижений в этом виде спорта.

Список используемой литературы:

1. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. М: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
2. Санадзе М. Когда я вырасту, я стану хоккеистом, С-П: Изд-во Поляндрия, 2015. - 80 с.
3. «Золотые клюшки» Мацку И., Метаев Ю.А., Ульянов В.А-Москва, 1980г.
4. «Хоккей без тайн» Тарасов А.В. -Москва, 1988г.
5. Сайты в интернете:
 - Википедия Хоккей с шайбой <https://ru.wikipedia.org/wiki>
 - Экипировка хоккеиста <https://ru.wikipedia.org/wiki>
 - Хоккей на траве <https://ru.wikipedia.org/хоккей>
 - Хоккей <https://ru.wikipedia.org/wiki>