

Предмет: физическая культура

**В хоккей играют настоящие мужчины.**

(информационный проект)

**Исполнитель:**

Никифоров Тимофей,

ученик 5 класса

Гимназии № 212

**При поддержке:** Никифоровой А.В.

**Научный руководитель:**

Кривицкая Елена Александровна,

учитель физкультуры

Гимназии № 212

**Екатеринбург**

 **2021г.**

 **ПЛАН**

1. Введение………………………………………………………………… 3

2. Из истории хоккея…………………………………………………… 4

3. Виды хоккея………………………………………………………………6

4. Виды тренировок хоккея………………………………………….8

5. Интересные и важные факты из хоккея…………………12

6. Интервью с Никитой Трямкиным……………………………13

7. Влияние хоккея на детский организм…………………… 14

8. Заключение……………………………………………………………. 15

9. Используемая литература……………………………………… 16

10. Приложение c иллюстрациями…………………………… 17

 **1. Введение**

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 здоровья, но и в целях его роста и становления как личности. Тема моего проекта приобретает особую актуальность в условиях, когда отечественный хоккей находится на подъеме. Сегодня в него играют и президент, и многие политики, и взрослые и молодые любители хоккея.

Но мне кажется, что мало кто из болельщиков знает, сколько приходится трудиться хоккеисту, чтобы добиться каких - то результатов, и как влияют занятия хоккеем на человека.

**Поэтому я выдвинул гипотезу**: занятия хоккеем делают человека здоровым, сильным, успешным в жизни.

**Моя главная цель**: привлечь гимназистов к занятию любым видом спорта.

**Я поставил задачи:**

1. Рассказать о влиянии хоккея на здоровье человека.
2. Рассказать об особенностях тренировок хоккея.
3. Провести интервью у известного хоккеиста команды «Автомобилист».
4. Предложить ребятам кроссворд на расширение и закрепление знаний о хоккее.
5. Подготовить сувенирную и рекламной продукцию.

 **2. История возникновения хоккея**

Сам термин – «хоккей», образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком».

Споры о том, где и когда появился хоккей не прекращаются по сей день. Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров, датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру. **( Приложение 1**) Но что бы там ни было в Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей. С тех пор родоначальницей хоккея считается Канада.

Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры: число игроков было уменьшено до семи; весь матч от начала до конца игрался одним составом; заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника. Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки — 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

**Зарождение хоккея в СССР**

Первые товарищеские хоккейные матчи в СССР состоялись в 1932 году. В них участвовали команда немецкого рабочего союза «Фихте» и советские команды по хоккею с мячом. Несмотря на то, что советские клубы победили, «канадский» хоккей не прижился в Союзе и в довоенное время не развивался.

В 1930-е годы хоккей набирал популярность в Европе и был одним из главных видов спорта на зимних Олимпийских играх. В 1945 году появилась резолюция председателя Комитета по делам физической культуры и спорта СССР Николая Романова, согласно которой развитие хоккея с шайбой стало одной из приоритетных задач в спортивной политике СССР. Первый чемпионат страны по хоккею с шайбой состоялся в 1946 году, первым чемпионом стало московское «Динамо».

 В первые годы хоккей в СССР развивался медленно. Игрокам не хватало технической оснащенности, многие не умели поднимать шайбу со льда. Не было единой системы экипировки игроков, некоторые хоккеисты выступали в амуниции из хоккея с мячом, некоторые – без щитков. На площадках не устанавливали бортики – их заменяли незакрепленные фанерные ограждения. Это влияло на невысокий темп развития игры. **(Приложение 2)** Чтобы подготовить конкурентоспособную сборную, понадобилось девять лет.

Впервые на чемпионате мира сборная СССР выступила в 1954 году и сразу одержала победу. **(Приложение 3)**

 **3. Разновидности хоккея**

В настоящее время существует несколько видов хоккея.

**Хоккей с шайбой.**

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

**(Приложение 4)**

**Хоккей на траве.**

Игровое поле существенно больше площадки для канадского хоккея, а именно — 100x60 ярдов (примерно 91,4x55 м). Игра проходит на травяном поле. Мяч — белый многослойный (пробка, резина, оплетка), покрыт кожей. Вес мяча примерно 150-160 г. Длина клюшки — произвольная, в ней принимают участие 11 игроков с каждой стороны. Длительность матча — 70 минут с одним перерывом. **(Приложение5)**

**Хоккей с мячом.**

Собственно, поначалу это был тот же хоккей на траве, различие состояло только в месте проведения матчей — на льду или на траве. Основные характеристики современного хоккея с мячом: время игры — 90 минут, с двумя перерывами. Численность команды — 11 человек, включая вратаря. Мяч ярко-оранжевый, длина клюшки — 120 см. **(Приложение 6)**

**Следж-хоккей**

Параолимпийская версия стандартного хоккея входит в программу с 1994 г. В нём принимают участия те, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом, поэтому вместо коньков используются специально разработанные сани. Игроки имеют 2 клюшки (укороченный вариант), которыми могут отталкиваться и бросать шайбу по воротам. **(Приложение7)**

**Индорхоккей**

Разновидность хоккея на траве. Главное отличие в том, что матчи проводятся на гандбольных площадках.

**Флорбол**

Игры проводятся в зале на твёрдом полу с пластиковым мячом.

**Хоккей на роликах (квадах**)

Является летним видом спорта, чаще всего игры проводятся в зале. Игроки катаются на роликах и укороченными (по сравнению с обычным хоккеем) эбонитовыми клюшками пытаются забить мяч в ворота. Здесь также присутствует силовая борьба и высокий темп игры.

**Подводный хоккей**

Данный вид спорта возник в середине 50-х годов прошлого века. Все игры проводятся под водой. На дне бассейна установлены ворота, в которые игроки пытаются загнать пластиковую шайбу. Матч состоит из двух периодов по 15 или 10 минут. Первый ЧМ у мужчин проводился в 1980 г., у женщин на 4 года позже. В экипировку спортсменов входит ласты, маска, дыхательная трубка, клюшка и перчатки. **(Приложение 8)**

**Подлёдный хоккей**

Является симбиозом хоккея и дайвинга. Самый экстремальный зимний вид спорта, поскольку «шайбу» катают по льду с внутренней стороны замёрзшего озера, а игроки находятся головой вниз. Ворота выполнены в виде лунки. Ситуация также усложняется тем, что подышать можно лишь в окне проруби, находящимся рядом с таким "хоккейным полем".
 В каждой команде могут находиться по 2–3 человека, а таймы длятся не более чем по 10 минут (из-за экстремально низких температур). Первый ЧМ проводился в 2009 г. **(Приложение 9)**

 **4. Какие бывают виды тренировок в хоккее и в чем их польза?**

Хоккей – один из самых популярных видов спорта. Мастерство катания и владения клюшкой завораживает миллионы людей, мало кто остается равнодушным к этому виду спорта. Хоккей очень быстрая и динамичная игра, где за доли секунды можно переломить ход игры, выиграть или наоборот проиграть матч. Поэтому этот вид спорта предъявляет высокие требования к игрокам в плане технического, физического и психологического развития.

Для достижения этих целей в настоящее время существуют различные виды тренировок, которые помогают более обстоятельно подойти к тренировочному процессу, сделать его продуктивным и интересным. И так все тренировки делятся: на тренировки на льду и на земле.

**Тренировки на льду.**

Все основные тренировки происходят, конечно, на льду.

1. Техника катания, скольжение. Без хорошо выработанной техники хоккейного бега юный спортсмен не сможет развить нужную взрывную (стартовую) скорость, а также выполнять непредсказуемые и резкие маневры в течение игры.
2. Техника владения клюшкой и шайбой – дриблинг.
* Как правильно держать клюшку в руках;
* Ведение шайбы;
* Усовершенствование приемов передачи шайбы партнеру;
* Улучшение контроля за шайбой;
* Развитие скорости, ведения шайбы и принятия решений.
1. Бросковая техника:
	* правильный кистевой бросок;
	* Улучшите контроль шайбы;
	* правильная хоккейная стойка при броске по воротам;
	* броски с удобной и неудобной стороны крюка;
	* броски сходу;
	* хоккейные щелчки;
	* хоккейные щелчки сходу;
	* способность наносить броски по воротам с "поднятой головой".
2. Скоростные навыки.
3. Командная игра.

Ледовые занятия – универсальны и охватывают все стороны развития хоккеиста. Но к ледовым тренировкам также необходимы и дополнительные виды занятий на земле.

**Тренировки на земле.**

1. Развитие физических данных.
2. Бросковые тренировки.
3. Тренировки на развитие выносливости и скорости.
4. Занятия на тренажерах. Они позволяют оттачивать технику круглый год.
5. Командные игры (футбол, гандбол, эстафеты).

**Тренажеры для хоккея.**

Тренировки хоккеистов требуют регулярных и разнообразных занятий, направленных как на физическую подготовку, так и на повышение уровня катания и владения клюшкой. Только комплексная подготовка, когда хоккеист прекрасно катается, умеет совершать дриблинг, бросать сильно и точно по воротам, а также физически вынослив, позволяет ему добиваться нужных высот. Соответственно, для спортсменов разработаны тренажеры, которые помогают достижению и развитию необходимых навыков и умений.

**Синтетический лед** — это возможность тренироваться за пределами хоккейных площадок. С помощью синтетического льда можно отрабатывать элементы владения шайбой, например обводку, и броски по воротам. Обычно дома используются размеры такого листа искусственного льда от 60 см до 3 метров, и в зависимости от размера, такие тренажеры для хоккеистов можно использовать и для отработки элементов катания на коньках.

**Силовые и кардиотренажеры** – это лучший способ развития силы, атлетизма и выносливости. **(Приложение10)**

**Тренажер для дриблинга «Быстрые руки».**

Это конструкция, разбитая на секции, позволяющая хоккеисту на скорости проходить этот тренажер, пробрасывая по ходу шайбу между секциями тренажера. Это улучшает координацию хоккеиста, а также позволяет чувствовать шайбу, ее скорость в момент движения. **(Приложение 11)**

Также для дриблинга используют и другие приспособления: змейка, балансировочный диск, мастер-пас, хоккейные стойки. Задачи занимающегося хоккеиста: улучшение техники владения клюшкой (обводки различных стоек, ведение шайбы, прием шайбы, передача шайбы партнеру, развитие скоростного и маневренного дриблинга, обводки партнера по команде). **(Приложение12)**

**Тренажер «Goal Blocker»** можно использовать как на льду, так и на земле. Он имитирует вратаря, представляет собой конструкцию размером с хоккейные ворота, однако в ней проделаны небольшие отверстия в местах, наиболее неудобных для вратаря. Таким образом, отрабатывая броски в эти участки, нападающий может добиться необходимой точности попадания в игре в наиболее сложные, для поимки шайбы вратарем, места.

**(Приложение 13)**

**Тренажер** «**Attack Triangle»**, то есть имитатор соперника, будет полезен хоккеистам для индивидуальных тренировок, когда рядом нет напарника. Он моделирует воображаемого соперника на коньках и с клюшкой. Этот тренажер позволяет игрокам развивать навыки перемещения шайбы, способности владения клюшкой и обводки воображаемого соперника. Используя Attack Triangle дома или в качестве индивидуальной тренировки на площадке, хоккеисты естественным образом начинают вырабатывать более профессиональные движения клюшкой. **(Приложение14)**

**Хоккейная беговая дорожка «Tread Mill» —**это комплексное решение для улучшения техники катания на коньках  и индивидуальных навыков, для развития скорости, выносливости, динамики и толчковой силы ног.

Статическое положение игрока позволяет провести множество специфических упражнений, которые невозможно реализовать на льду.

Координация правильного движения ног, рук и целого тела доводится до совершенства в комбинации с упражнениями, направленными на многозадачность, работу с клюшкой, периферическое зрение, броски и так далее. **(Приложение 15)**

Упражнения на хоккейной беговой дорожке помогут улучшить технику катания и индивидуальных навыков, таких как:

* скорость,
* выносливость,
* координация,
* стартовая скорость,
* динамика движения,
* толчковая сила.

Чтобы не быть голословным, подтверждаю эти факты опытом из своих занятий хоккеем. Я в данный момент играю в хоккейном клубе **«Спартаковец-авто»** 2009 год. Мы тренируемся 6 раз в неделю по 2 тренировки в день. Это обязательно лед и земля. На льду - весь перечень тренировок: скоростные, техника скольжения, бросковые, дриблинг, и конечно же, игровые. Регулярные игры городского и областного уровня. С этого года мы принимаем участие в Российских соревнованиях.

Тренировки вне льда включают в себя бросковые, силовые занятия, дриблинг и конечно командные.

**Дополнительные тренировки в летнее время.**

Чтобы не терять свои скоростные навыки и физические достижения, необходимо продолжать тренировки и в летний сезон. Для этого стоит посещать индивидуальные тренировочные сборы по хоккею или летние хоккейные лагеря для детей и взрослых, которые позволят улучшить технику катания, скорость и выносливость.

В нашей школе «Спартаковец» мы каждый август проходим в обязательном порядке хоккейные сборы. По мимо этого, я стараюсь регулярно принимать участие в международных хоккейных кэмпах: в Норвегии, Чехии, в Сочи. Здесь тренировки включают как минимум две тренировки на льду и две тренировки на земле. Вот примерное расписание тренировок на Сочинском кэмпе. **(Приложение 16)**

Чтобы понять, над чем работают хоккеисты на тренировках, надо посмотреть на список отрабатываемых навыков, которые оцениваются в конце сборов.

**(Приложение 17)**

 **5. Интересные и очень важные факты о хоккее**

Хоккей относится к скоростно-силовым видам спорта, а это означает, что помимо умения быстро и ловко кататься на коньках, необходимо иметь хорошее физическое развитие и выносливость. Так, обязательным атрибутом хоккеиста является экипировка-форма. Мы провели эксперимент: взвесили меня до и поле того, как я надел на себя форму. **Вся моя экипировка весит 10 кг.** Во время очень интенсивных тренировок я могу потерять до 2 кг веса.

**(Приложение18)**

Взрослый хоккеист развивает скорость на льду до 48 км/ч., а молодой игрок (12 лет)-32км/ч.

Средней скоростью шайбы на сегодняшний день считается 110-120 км/ч. у взрослых игроков. Сегодня мировое достижение принадлежит Александру Рязанцеву из «Трактора» - 183,7 км/ч - такова скорость его шайбы. Рекорд зафиксирован 21 января 2012 года.

Скорость шайбы у детей - 80 км/ч.

Продолжая говорить о смелости хоккеистов, должен сказать о том, что хоккей с шайбой является очень травматичным видом спорта.

**Причины травм:**

* высокая скорость,
* удар шайбы,
* удар клюшкой,
* удар лезвием конька,
* столкновения с бортом и воротами,
* силовая борьба.

Силовая борьба предусматривает контактную игру, игру «корпус в корпус». Именно с силовой борьбой связано большинство травм в хоккее.

**( Приложение 19)**

 **6. Интервью с игроком хоккейного клуба «Автомобилист»**

 **Никитой Трямкиным**

Я, как многие, имею своих кумиров. Один из них Никита Трямкин - защитник хоккейного клуба «Автомобилист». Очень результативный игрок. Игровой номер 88 **(приложение 20)**

В 2014 году Никита играл за молодежную сборную России в Чемпионате мира, где команда заняла третье место.

В 2016-1017 гг. Никита играл за Канадскую команду «Ванкувер Кэнакс».

В 2018 году участвовал в составе сборной России на чемпионате мира.

Я взял интервью у Никиты и получил ответы на мои вопросы.

Когда Никите было 4 года дедушка привел его в хоккей. Это был клуб «Спартаковец». Его тренером был Деменьшин Сергей Павлович. (Он был и моим первым тренером). Ему нравилось тренироваться, ходил с большим желанием. Несмотря на большую загруженность Никита успевал еще и хорошо учиться в школе. Никита считает, что для хоккеиста важны все виды тренировок, как на льду, так и на земле и главное – регулярность. Главными качествами хоккеиста должны быть мужественность, сила и выносливость. Это качества, которые вырабатываются упорными тренировками. Так же Никита подтвердил мое убеждение, что играть надо в пас, поддерживать и помогать друг другу, так как хоккей командная игра. Когда Никита играл за Канадский клуб, у него были проблемы с английским языком, он вынужден был усиленно изучать язык. Поэтому он призывает всех учить иностранные языки в школе, чтобы комфортно чувствовать себя в любой обстановке, в любой стране.

Никита пожелал всем ребятам заниматься любыми видами спорта, чтобы быть здоровыми, сильными, организованными. Благодаря спорту человек больше путешествует. Встречается с новыми людьми, получает массу новых впечатлений и эмоций.

 **7. Влияние хоккея на детский организм**

Как все спортсмены, мы два раза в год проходим медкомиссию. И все медики подтверждают, что наше состояние здоровья из года в год улучшается. В занятиях хоккеем они находят только плюсы для здоровья.

* Дети – хоккеисты редко болеют и страдают простудными заболеваниями. Сухой лед лечит носоглотку, даже астму и отлично помогает при аллергически - астматических заболеваниях.
* Хоккей – это универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательной системы, укрепления и поддержания мышечного тонуса.
* Это оптимальное средство для тренировки сердца и легких.
* Полезен этот вид спорта даже для зрения, так как постоянное слежение за шайбой и игроками тренирует глазные мышцы.
* Хоккей может стать отличным помощником для борьбы с лишними килограммами.
* Тренирует практически все группы мышц, помогает сформировать красивую атлетическую фигуру.
* Хоккей развивает у ребенка такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку.
* Хоккей развивает такое важное качество как умение работать в команде, быстрое принятие решения, ответственность за себя и за всю команду.
* Занятия хоккеем заставляют быть более организованными, правильно распределять свое время.

 **Заключение.**

Таким образом, хоккей – это вид спорта, который требует отличных физических данных, развивает ловкость и быстроту реакций, смелость, силу воли, организованность.

И даже если я не стану профессиональным хоккеистом, все эти качества характера помогут мне быстрее адаптироваться в обществе и добиться успехов, всегда заниматься спортом и следить за своим здоровьем.

Надеюсь, что я смог заинтересовать вас заниматься любым видом спорта и развил интерес конкретно к хоккею.

 **Список используемой литературы.**

1. Детская энциклопедия хоккея. – Москва: Издательство «Э»,2017

2. Хоккей для детей - какие качества развивает <https://sport.insure/blog/khokkey-dlya-detey/>

3. История возникновения хоккея <https://zen.yandex.ru/media/id/5c48544da70d1c00aecda829/istoriia-vozniknoveniia-hokkeia-5d271e400aca0500ac711d51>

4. Тополь Э.В. «Стрижи» на льду. Москва: Издательство АСТ, 2019.

 **Кроссворд «ХОККЕЙ»**

**По горизонтали**

1. Штрафной бросок в хоккее с шайбой

3. Великий тренер СССР по хоккею с шайбой

5. Лучший советский вратарь в хоккее с шайбой

7. Ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры

9. Легендарный игрок ЦСКА под номером 17

13. Что защищает вратарь

14. Как в хоккее называется встречная ответная атака

16. Игрок хоккейной команды, основной задачей которого является устрашение противника, кулачные единоборства, «выключение» из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды

17. Одна из наиболее активных форм защиты, состоящая в ограничении действий соперника в рамках правил

18. Хоккейный период на 25 минут.. ., футбольного. Вставьте пропущенный математический термин

19. Три гола, забитые в одном матче одним игроком

21. Совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля

23. Обувь хоккеиста

24. Напряженная неподвижная устойчивая поза, принимаемая человеком в готовности совершить выпад, манёвр

**По вертикали**

2. Перчатка вратаря с шайбой

4. Назовите часть света, в которой проводится регулярный чемпионат НХЛ

6. В каком зале должны еще тренироваться хоккеисты

8. Хоккейный снайпер – это… Кто

10. Действия нападающего, заменяющего защитника на его позиции

11. Каким еще видом спорта должны заниматься хоккеисты

12. Сколько минут длится хоккейный период

15. Дополнение к «великолепной пятёрке», согласно известной песне, – это… Кто

20. Родина хоккея.