МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» Г.БОЛОГОЕ ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ПРОЕКТ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«ХОККЕЙ БОЛЬШЕ ЧЕМ ИГРА»

ВЫПОЛНИЛ

УЧЕНИК 5 «В» КЛАССА

Лесков Андрей

Руководитель:

Суханова А.И.

2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…….…………………………………………………………….........3

ГЛАВА 1. ХОККЕЙ – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА. …......................................................................................................6

1.1. История игры.. …………………………………………………………......6

## 1.2.Хоккей в цифрах: площадка и правила…….………………..……………...7

## 1.3. Чем полезен хоккей для здоровья?...........................................……..……...8

## 1.4. Как избежать травм, чтобы спорт был в радость. ………………..........….8

Выводы по главе 1……………………………………………….……….........9

ГЛАВА 2. СПОРТ В ШКОЛЕ……….……………..……………….……...….10

2.1. Социологическое исследование.……………………………...……….......10

2.2. Анкетирование.…………………………………………………….….....…11

Выводы по главе 2…………………………………………………..……….….12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…..……………………………………………..……….…….....13

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………................14

ПРИЛОЖЕНИЯ .…………………………………………………………………15

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждый родитель хотел бы, чтобы его ребенок был здоровым и крепким. И каждый понимает, что самый лучший способ сделать его таковым — спорт.[3]

Современный хоккей в настоящее время пользуется большой популярностью. Многие современные спортивные каналы, газеты, журналы, социальные сети предоставляют самые актуальные новости хоккея. Современный хоккей благодаря своей динамичности и необычности привлекает большое множество активных болельщиков. И совершено понятно, спортивные битвы такого характера не могут оставить кого-либо равнодушным. Ведь даже если любимая команда по каким-то причинам проигрывает, то она делает это очень ярко и зрелищно – такие спортивные события стоят того, чтобы на них посмотреть. Конечно же, современный хоккей – эти чисто мужская игра, именно поэтому ее фанаты в основном мужчины, которые любят экстрим и сильные эмоции. Когда нас спрашивают:«Зачем вы играете в хоккей», мы отвечаем: «Хоккей – больше чем игра! Это жизнь!». [8]

Данная тема является актуальной, так как в настоящее время в нашей стране очень активно начал развиваться хоккей, как профессиональный, так и любительский. Предлагаются различные, способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни.

**Объект исследования** – хоккей с шайбой

**Предмет исследования**- представление обучащихся о хоккее, их отношении к нему.

**Цели исследования:**

* познакомиться с происхождением хоккея, узнать какую роль он играет в жизни человека.
* изучить какое влияние оказывают занятия спортом на здоровье детей.

#### Гипотеза нашего исследования заключается в предположении того, что хоккей – это не только увлечение, но и образ жизни ребёнка*.*

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать учебно-методическую литературу по теме исследования:

* раскрыть содержание понятия «хоккей» и его историю;
* рассмотреть особенности площадки в цифрах и правил игры.

2. Выявить условия, положительно влияющие на здоровье детей, занимающихся хоккеем:

* рассмотреть плюсы хоккея для здоровья детей;
* раскрыть основные аспекты избежания травм во время игры.

3.Провести анкетирование выявления отношения обучающихся к занятиям спортом.

**Практическая значимость.** Данные материалы могут быть использованы для проведения классных часов о здоровом образе жизни, на уроках окружающего мира.

**Методы исследования:**

* Теоретический (анализ литературы, сравнение, обобщение);
* Эмпирические (анкетирование, наблюдение);

**Структура и объем работы:**

Исследовательская работа включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Во введении обосновывается актуальность работы, определяется аппарат исследования, методы проведения.

В главе 1 «Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта» изучена и проанализирована учебно-методическая литература по данной теме исследования; раскрыто содержание понятия «хоккей» и его историю; рассмотрены особенности площадки в цифрах и правила игры; выявлены плюсы хоккея для здоровья детей и основные аспекты избежания травм во время игры.

В главе 2 «Спорт в школе» представлено социологический опрос про спорт, анкетирование про хоккей.

В заключении сформулированы основные выводы по теоретической и практической главам.

Общий объем работы 16 страниц, список литературы включает 11 источников. В приложении содержатся таблицы.

**ГЛАВА 1. ХОККЕЙ – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА.**

**1.1. История игры**

Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям – на любом ледяном пятачке во дворе можно встретить компанию, оживленно гоняющую шайбу.

За почетное право называться изобретателями хоккея до сих пор спорят голландцы и канадцы. Традиционно местом рождения этого вида спорта считается Монреаль. Однако на некоторых голландских картинах XVI века можно увидеть людей, играющих на льду замерзших каналов в игру, похожую на хоккей.[ 9]

В Европу хоккей пришел уже в начале XX века.

 Что касается зарождения хоккея с шайбой в нашей стране, то здесь мы можем опираться на более надежные и точные сведения.  Русские люди испокон веков любили кататься на коньках. Как только мороз сковывал лед, затевали удалые игры, спорили, кто быстрее, сильнее, смелее. Народные игры с палкой и деревянным шаром были популярны ещё в Древней Руси. Особенно любима была игра в кубарь. Деревянный шар (кубарь) игроки гоняли палками по льду. Кубарь нужно было загнать за черту на середину застывшего озера или, если играли с водящими, попасть в круг, который чертил для себя каждый участник игры. [10]

  Со временем шар заменили чугунной пулькой. Это изобретение было сделано из предосторожности. Кубарь при ударах взвивался вверх и наносил игрокам травмы (защитного снаряжения тогда, естественно, не выпускали). Пулька же всегда скользила только по льду. В разных районах эта игра носила различные названия: юла, котёл, клюшки, клюшкование.  Когда стали появляться коньки (их поначалу мастерили из дерева, кости, меди), игры ещё больше стали похожи на современный хоккей. В девяностых годах прошлого века члены кружка “Петербургские любители спорта” создали и оформили правила игры в хоккей, а в 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. И пошел хоккей в путешествие по стране: Москва, Тверь, Владивосток, Архангельск, Новгород,Павловский Посад, Харьков, Саратов.  Итак, история хоккея шагнула в ХХ век. Тем временем Америка, Канада, Западная Европа уже преуспели в хоккее с шайбой. Но в итоге, естественно, мыих догнали. [6]

**1.2. Хоккей в цифрах: площадка и правила**

Размеры площадки отличаются в правилах НХЛ (профессиональной спортивной организации, объединяющей игроков США и Канады) и ИИХФ (Международной федерации хоккея с шайбой).

В первом случае играют на площадке площадью 60,96 на 25,90 метров, во втором – 58 на 30 метров. Для любительских соревнований подойдет и каток размером 40 на 20 метров. Углы любой площадки должны быть скруглены, а сама игровая зона ограждена бортом высотой не менее метра.[11]

Для игры в хоккей размечают лед. В трех-четырех метрах от бортов наносят линии ворот, а в 17,23 метрах от них – синие линии, которые разделяют площадку на три зоны: центральную и две зоны соперников.

Кроме того, красная линия в центре делит поле пополам, а на середине линии находится точка вбрасывания. Аналогичные точки размечаются на расстоянии шести метров по обе стороны от ворот – с зоной вбрасывания радиусом четыре с половиной метра.

В хоккейных матчах используются ворота шириной 1,83 метра и высотой 1,22 метра.

Для игры используется шайба толщиной 2,54 см, диаметром 7,62 см и весом 105–185 г и клюшки длиной 150–200 см.

Хоккейный матч состоит из трех периодов по 20 минут с перерывами между ними – по 15 минут каждый. Одновременно на поле должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь.

Основная задача команды – отобрать шайбу у соперника и забросить ее в его ворота. [11]

**1.3. Чем полезен хоккей для здоровья?**

По мнению специалистов, хоккей на льду – один из лучших способов сжигания жира. За 45 минут хоккеист теряет около 500 ккал.

Поскольку игра проходит на льду, катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом, так как в погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения.

Кроме того, хоккей тренирует выносливость, поскольку темп игры очень высокий.

Учит хоккей и вниманию – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением очень небольшой и быстрой шайбы. Поскольку эта игра командная – игроки учатся взаимодействовать в коллективе и быстро принимать решения.

Важно и то, что любительские игры проходят, как правило, на свежем воздухе. Это позволяет игрокам активнее насыщать свою кровь кислородом. [5]

**1.4. Как избежать травм, чтобы спорт был в радость**

Хоккей – довольно травмоопасный спорт, если игроки не используют защитное снаряжение.

Большинство травм в хоккее – это повреждение головы и лица, поэтому даже дружеский товарищеский матч должен проходить с использованием хоккейных шлемов. Это особенно важно, если играют дети.

Второй обязательный пункт в защитном снаряжении – специальные перчатки, поскольку большинство ударов клюшкой приходятся в область большого пальца и запястья.

Третий пункт минимального набора хоккеиста-любителя – защита ног. Вам понадобятся специальные щитки, оберегающие переднюю поверхность голени от ударов шайбой или клюшкой.

Перед началом любого матча обязательна разминка: бег на месте (разумеется, без коньков), наклоны и приседания. Уделите повышенное внимание коленным суставам, голеностопу и плечевому поясу – этим отделам тела придется поработать активнее всего. [2]

**Выводы по главе 1**

Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям – на любом ледяном пятачке во дворе можно встретить компанию, оживленно гоняющую шайбу.

По мнению специалистов, хоккей на льду – один из лучших способов сжигания жира. За 45 минут хоккеист теряет около 500 ккал.

Поскольку игра проходит на льду, катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом, так как в погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения.

Кроме того, хоккей тренирует выносливость, поскольку темп игры очень высокий.

Учит хоккей и вниманию – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением очень небольшой и быстрой шайбы. Поскольку эта игра командная – игроки учатся взаимодействовать в коллективе и быстро принимать решения.

Важно и то, что любительские игры проходят, как правило, на свежем воздухе. Это позволяет игрокам активнее насыщать свою кровь кислородом.

**ГЛАВА 2. СПОРТ В ШКОЛЕ**

**2.1. Социологическое исследование**

 Для создания системного подхода к формированию здорового образа жизни работают спортивные секции. Наши обучащиеся принимают активное участие во всех соревнованиях.

Мы провели опрос, какие спортивные секции ребята посещают вне школы.

Было опрошено 25 человек из разных классов.По результатам мы составили диаграмму и таблицу с результатами. (Приложение 1, таблица 1)



Рис.1. Спортивные секции

 По результатам опроса можем сделать **вывод,** что в школе из всех видов спорта дети больше предпочитают: футбол и хоккей. А это –подвижные виды спорта, т.к. в последнее время молодежь потянулась к быстрым видам спорта, это укрепляет мышцы ног, улучшает работу вестибулярного аппарата и координацию движений, расширяет круг общения.

Так же мы провели социологический опрос по поводу отношения ребят к спорту (Приложение 2, таблица 2)


Рис.2. Отношение школьников к спорту

По результатам социологического опроса можно сделать следующие выводы: все опрошенные положительно относятся к спорту. 50% ребят занимаются спортом, чтобы быть здоровыми; 30 % нравиться заниматься спортом и 20% для того, чтобы быть сильным.

**2.2. Анкетирование**

Нам захотелось узнать, как наши ребята относятся к хоккею. С этой целью мы провёли анкетирование. Всего было опрошено 25 человек из разных классов.

Вывод. В результате мы выяснили, что многим ребятам нравится этот вид спорта, некоторые хотели бы им заниматься. Основной причиной для занятий, ребята называют укрепление здоровья.

**Выводы по главе 2**

 В последнее время молодежь потянулась к быстрым видам спорта, это укрепляет мышцы ног, улучшает работу вестибулярного аппарата и координацию движений, расширяет круг общения.

 В ходе исследования было установлено, что любимым времяпрепровождением у ребят в нашей школе, является занятие спортом. Выбирают они его, потому, что хотят быть здоровыми, сильными и стремятся всегда и во всем быть первыми.

Из всех видов спорта дети предпочитают: волейбол, футбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис и лыжные гонки. Но самый популярный вид спорта: футбол и хоккей.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной исследовательской работе был рассмотрен вопрос хоккей больше чем игра. Исследование проведено на теоретическом и эмпирическом уровне.

В главе 1 представлен теоретический анализ: изучена и проанализирована учебно-методическая литература по данной теме исследования; раскрыто содержание понятия «хоккей» и его историю; рассмотрены особенности площадки в цифрах и правила игры; выявлены плюсы хоккея для здоровья детей и основные аспекты избежания травм во время игры.

В главе 2 представлена эмпирическая часть работы. Проведен социологический опрос про спорт, анкетирование про хоккей.

Таким образом, поставленные цели и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтверждена.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова Т.Ф. Управление тренировкой должно опираться прежде всего на биологические законы// Теория и практика физической культуры. 1991. №6 с.37-39.
2. Алексеев Е. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала/ Евгений Алексеев. – М.: Питер, 2015. – 300 с.
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208с.
4. Варио. История хоккея с мячом. Атака из глубины. – М.: Машиностроение, 2016. – 900с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1988. – 330с.
6. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры / В. В. Григоревич. — М.: Советскийспорт,2008.—228с.
7. Даккорд Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой/ Б.Даккорд.-М.:Олимпийская литература, 2013. – 123 с.
8. Кукушкин В. Хоккей нового времени / В.Кукушкин.-М.: Спорт, 2015. – 328с.
9. Кулинко, Н. Ф. История физической культуры и спорта / Н. Ф. Кулинко. — Оренбург: 1997.—374с.
10. Киселев, П.А., Киселева С.Б. «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» М.,: Глобус, 2008 г.
11. Сухов В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В.Сухов. – М.: Литера, 2020. – 831с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. Спортивные секции (Таблица 1)…………………………..

Приложение 2. Отношение школьников к спорту (Таблица 2)………………

Приложение №1

Таблица 1

Спортивные секции.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество** |
| Баскетбол | 3 |
| Футбол | 10 |
| Хоккей | 8 |
| Лыжные гонки | 2 |
| Настольный теннис | 2 |

Приложение №2

Таблица 2

Отношение школьников к спорту

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы |
| за | Против |
| Ваше отношение к спорту | 100 % | 0 % |
| Почему вы выбираете спорт? | Быть здоровым – 50%Нравится заниматься спортом – 30%Быть сильными (побеждать) – 20% |  |