

УДК 796

## **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. ХОККЕЙ**

*Гордеев А.Ю., студент 2 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *Физическая культура, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, гимнастика, хоккей, клюшка, шайба, ворота, коньки.*

*Хоккей является одним из древнейших видов зимних игр. Именно этот вид спорта мы можем наблюдать на голландских картинах XVI века, на которых изображены люди, играющие на замерзших каналах в игру схожую с хоккеем. Но при этом место рождения этого вида спорта считается Монреаль.*

Традиционный хоккей с шайбой известен как младшему поколению, так и старшему. Безусловно, хоккей популярный вид спорта, который сможет стать неплохой альтернативой фитнесу в зимний период времени, а так же поможет сохранить и приумножить ваше здоровье. По мнению многих специалистов, данный вид спорта это один из лучших способов сжигания жира. Кроме того, благодаря высокому темпу игры хоккей тренирует выносливость и внимание. Ведь действительно, всем игрокам приходится постоянно наблюдать и следить за перемещением очень маленькой, но быстрой шайбы. Так как 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.

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.

С одной стороны, польза для здоровья – не оспорима, с другой, хоккей – динамичный вид спорта, насыщенный силовой борьбой, а это повышает риск травм, как среди молодого, так и старого поколения. Чтобы избежать травм, игрокам надо обзавестись защитным снаряжением и не забыть про разминку перед матчем.

Хоккеист должен обладать многими качествами в своем характе-

ре. Одно из самых важных качеств является сила, она нужна спортсмену при беге на коньках, при силовой борьбе, и при борьбе за шайбу. Сила в большой степени влияет на скорость движения и важна при развитии ловкости. Но не стоит отбрасывать на второй план и быстроту, ведь именно быстрота хоккеиста зависит от его реакции, скорости движения и частоты, что так важно для игры высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, ускорениях, остановках и внезапных рывках. Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от быстроты спортсмена, но и от степени развития других его качеств. Быстрота движений хоккеиста повышается, если совершенствуется его техническое мастерство. Еще одним не менее важным качеством у хоккеиста является выносливость. В хоккее выносливость – это сохранение в игре высокого темпа от начала до конца смены, от начала до конца состязания, сезона. Хоккей – это игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна не только общая, но и скоростная выносливость.

Таким образом, рассмотрев зимний вид спорта хоккей можно сделать вывод о том, что эта игра не только поднимает настроение и укрепляет здоровье, но так же тренирует нашу память, силу, выносливость и многие другие не заменимые качества здорового человека.

#### *Библиографический список:*

1. Разумова, О.И. // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы всероссийской научно-практической конференции. - 2014. - С. 97-99.
2. Арестов, Ю.М. Подготовка хоккеистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 128с.
3. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 243с.

## **WINTER SPORTS. HOCKEY**

*Gordeev A.Yu.*

**Key words:** *Physical culture, student, healthy lifestyle, student youth, gymnastics, qigong, hockey, club, puck, gates, skates.*