

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/335704>

**Тип работы:** Доклад

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

#### Актуальность

Актуальность данной темы тесно связана, прежде всего, со значительным ухудшением состояния здоровья граждан нашей страны. В последнее время активно развивается оздоровительная физическая культура, которая уже стала одним из ключевых факторов здоровья человека.

Физическая культура – это социальная деятельность человека, которая направлена на укрепление здоровья, повышение иммунитета, формирование его личности. Благодаря ей организм человека развивается гармонично, а здоровье сохраняется на долгие годы.

Положительное влияние физической культуры на здоровье заключается в том, что она укрепляет иммунитет, способствует улучшению концентрации, формированию подтянутой фигуры. Занятия физической культурой повышают настроение и помогают снизить психологическое напряжение студента, так как во время занятий вырабатывается эндорфин.

Физическая культура положительно влияет также на умственные способности и учебу, поскольку учащиеся не ощущают сонливости в течение дня. При занятиях физической культурой преподаватели создают у обучающихся установку, которая помогает им концентрироваться на выполнении необходимых действий для достижения результата и стремиться к нему.

К сожалению, в нашей стране наблюдается растущая тенденция к ведению малоподвижного образа жизни, употребления алкогольных напитков, курения и употребления наркотиков. Поэтому важным является пропагандировать здоровый образ жизни и занятия физической культурой.

Цель работы состоит в исследовании такого вида спорта как хоккей.

#### Основная часть

Регулярная хоккейная тренировка имеет решающее значение для оттачивания у спортсменов навыков и подготовки их к игре в сезоне. Правильная форма, последовательность и внимание к деталям помогут хоккеистам поддерживать оптимальную форму и выдерживать длительные нагрузки игры.

Хоккеисты чередуют интервалы в 30-80 секунд с 4-5-минутным отдыхом между сменами, игра обычно состоит из коротких, интенсивных приступов скоростного катания и агрессивного телесного контакта. В среднем игроки проводят 15-20 минут в 60-минутной игре, поэтому программа тренировок по хоккею должна соответствовать требованиям этого физически сложного вида спорта.

Поскольку хоккей – это физически сложный вид спорта, требующий, как силы, так и выносливости, режим упражнений для хоккеистов отличается от того, что используют для тренировок спортсмены других видов спорта.

Рассмотрим содержание некоторых аспектов физической подготовки, которые помогут игрокам максимизировать результаты программы тренировок по хоккею.

Как сказано выше, хоккей – это игра с короткими периодами ускорения и взрывных движений, за которыми следуют быстрые передышки. Учитывая, что типичная хоккейная смена такая короткая, игроки должны выкладываться на 110 процентов за то небольшое время, которое они проводят на льду в каждую смену. Это не то же самое, что пробежать марафон или тренироваться, чтобы играть десять или пятнадцать минут подряд.

1. Аверясова Ю.О. Координационные способности у юных хоккеистов методика их развития и совершенствования / В сборнике: Современный тренинг и коучинг: новые возможности в бизнесе и образовании, 2021. - С. 70-72.
2. Критина Е.Д., Платонов А.В. Будущее профессионального спорта в России на примере хоккея // Вестник Университета Российской академии образования. 2022. № 2. С. 114-123.
3. Леньшина М.В. Интерес студенческой молодежи к новым олимпийским видам спорта и занятиям физической культурой / В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации,

спортивной деятельности и здорового образа жизни. Воронеж, 2020. С. 246-250.

4. Петрушкина Н.П. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2018. - № 11 (165). - С. 261-266.

5. Рассказов А.В., Белостропова В.Э. Хоккей с шайбой. Детский хоккей в России // В сборнике: Scientific perspectives 2018. Сборник материалов XXXV Международной научно-практической конференции. 2018. С. 231-233.

6. Филимонова С.И. Типология скоростно-силовой выносливости на основе генетических исследований студенческих команд в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 3. - С. 11-13.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/doklad/335704>