

---

## Влияние занятий хоккеем на детский организм.

В статье, на основе изученных данных по заболеваемости в 4 классах одной параллели, сделаны выводы о влиянии занятий хоккеем на здоровье детей.

Каждый образованный человек знает, что занятия спортом не только позволяют жить без болезней, но и поддерживать организм в тонусе.

Умный родитель старается с раннего возраста привить ребенку любовь к спорту, научить сохранять данное увлечение на всю жизнь.

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. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. 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.

Я уже третий год работаю в классе, в котором обучаются мальчики, занимающиеся хоккеем. Мне захотелось выяснить воздействие занятий спортом на здоровье детей.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

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 – как занятия в СДЮСШОР по хоккею с шайбой помогают создать факторы укрепления здоровья:

Распорядок дня спортсмена предусматривает учебу в школе, ежедневные тренировки по 1, 2 раза в день, 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.

Правильно составленный распорядок дня и его соблюдение помогает все выполнить: достигать хороших результатов в спорте, успевать в учебе, организовать свободное время.

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 не только в ледовом дворце, но и на открытых площадках. Три –четыре месяца в году пять раз в неделю одна из двух ежедневных тренировок проводится на улице.

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 распорядку.

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).

Крепкое здоровье обеспечивает хорошее настроение и нормальное физическое, умственное и психическое развитие детей.

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.

Ребенок, который не готов к температурным перепадам, быстро заболевает в холодное время года. Вдыхая холодный воздух, сосуды слизистой носоглотки сжимаются, затрудняют согревающее движение крови в верхних дыхательных путях. Вирус легко проникает в клетку, которая со временем отторгается, а на поврежденном участке поселяется бактериальная инфекция. Иммунная система защищает от вредоносных бактерий только в том случае, если у ребенка нормальное кровообращение. 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.

Детское закалывание однозначно укрепляет иммунитет организма.

Двигательная активность во время тренировок + закалывание  
= двойной эффект

- улучшаются показатели физического развития ребенка,
- повышается его сила и выносливость в целом.

Сочетание закалывания детей и спорта имеет свои особенности.

Активные занятия спортом хорошо развивают дыхательную систему детей. В сочетании с закалыванием горла или ног это является отличной базой для крепкой иммунной системы.

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. Так что если вы хотите вырастить из ребенка человека, готового постоять за себя, обращайте внимание не только на боевые искусства. 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, перчатки, панцирь, налокотники, щитки. И все это стоит совсем не дешево.

В отношении каждого члена команды тренер ведет статистику посещаемости в разрезе количества часов на льду и в спортивном зале / на улице. Формируется она нарастающим итогом с момента, когда ребенок пришел в секцию

Уровень нагрузки в течение 3-х лет равномерный, постоянный.

Для выполнения поставленной задачи - проверить на самом ли деле занятия спортом уменьшают заболеваемость во время учебного года, я проанализировала данные посещаемости четырех классов одной параллели.

Данные сведены в таблицу «Сводные ведомости учета посещаемости учащимися 2005 года рождения занятий в течение 2012-2015 учебных лет в (Таблица 1)

На основании данных учета посещаемости составлены диаграммы, анализирующие количество болевших в разрезе учебных лет, триместров, классов (Диаграммы 1, 3, 5), и количество пропущенных учебных дней в разрезе учебных лет, триместров, классов (Диаграммы 2, 4, 6).

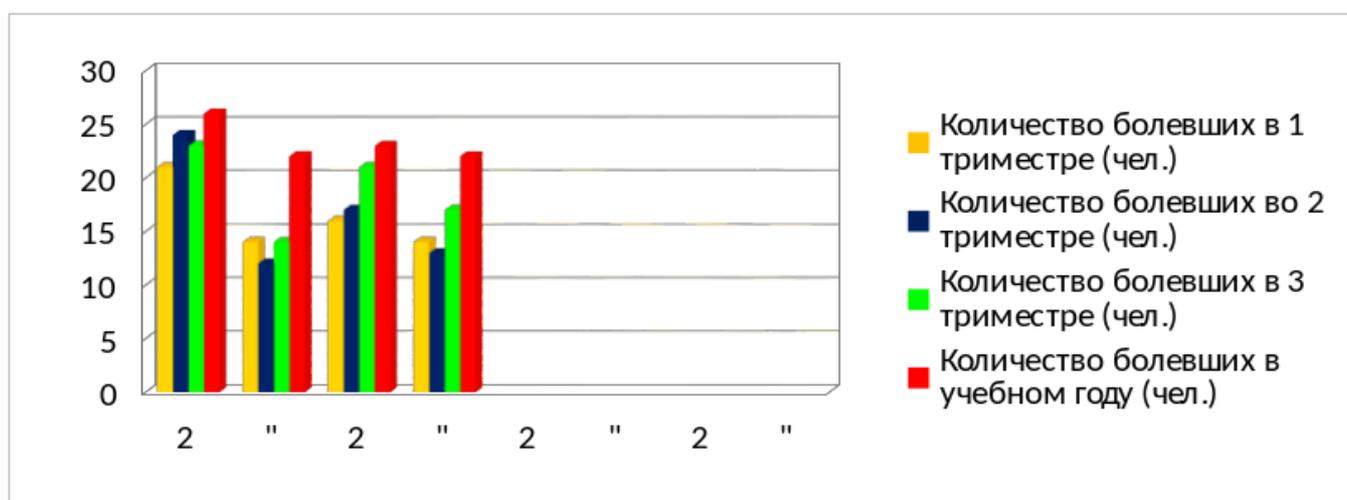
Исследование заболеваемости завершает расчет средней продолжительности болезни: частное от деления общего количества пропущенных дней на количество болевших (Таблица 2) и сравнение по классам (Диаграмма 7).

Таблица 1

**Сводные ведомости учета посещаемости учащимися 2005 года рождения занятий  
в течение 2012-2015 учебных лет  
в "Средней общеобразовательной школе № 97 с полным днем пребывания детей» г. Ижевска**

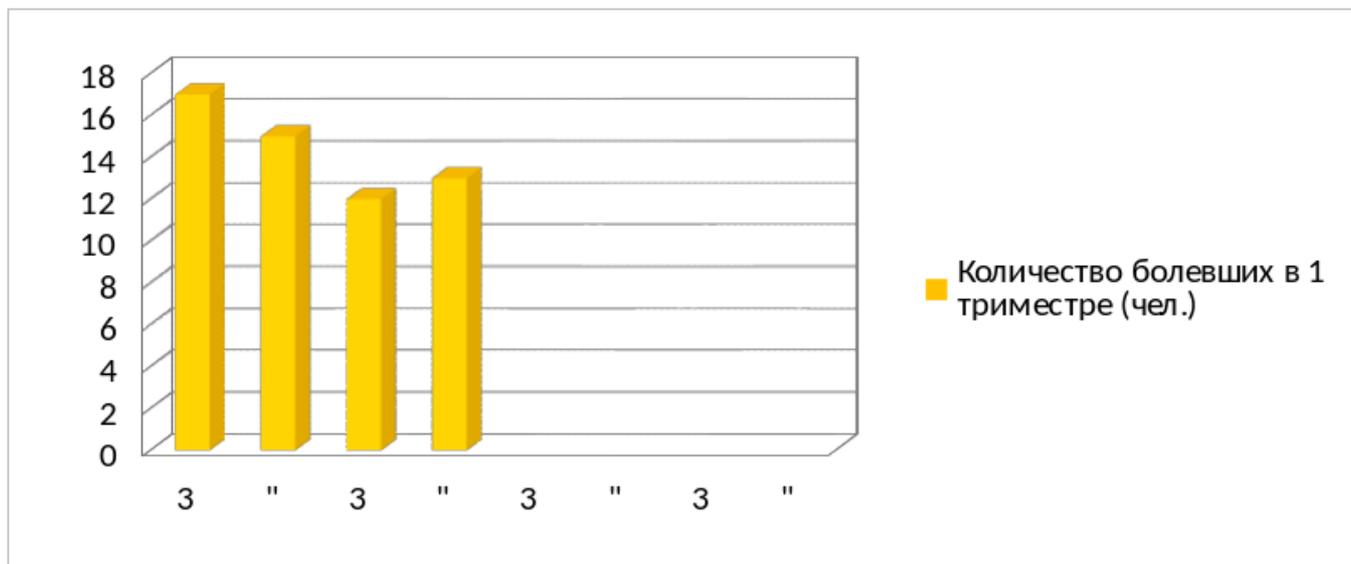
КЛАССЫ	А				В			Г			Д		
	кол-во уч дней	кол-во чел	кол-во болевших, чел	кол-во пропусков, дни	кол-во чел	кол-во болевших, чел	кол-во пропусков, дни	кол-во чел	кол-во болевших, чел	кол-во пропусков, дни	кол-во чел	кол-во болевших, чел	кол-во пропусков, дни
<b>2014-2015</b>													
1 триместр	60	26	17	99	25	15	83	26	12	27	26	13	96
<b>2013-2014</b>													
1 триместр	61	26	21	120	25	14	81	26	16	81	26	14	92
2 триместр	50	26	24	142	25	12	98	26	17	69	26	13	98
3 триместр	55	26	23	130	25	14	114	26	21	106	26	17	164
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>392</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>293</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>256</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>354</b>
<b>2012-2013</b>													
1 триместр	60	26	12	59	25	9	42	26	7	24	26	12	62
2 триместр	49	26	6	47	25	10	74	26	13	107	26	11	72
3 триместр	52	26	10	79	25	8	54	26	5	37	26	9	103
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>22</b>	<b>185</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>170</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>168</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>237</b>

Диаграмма 1



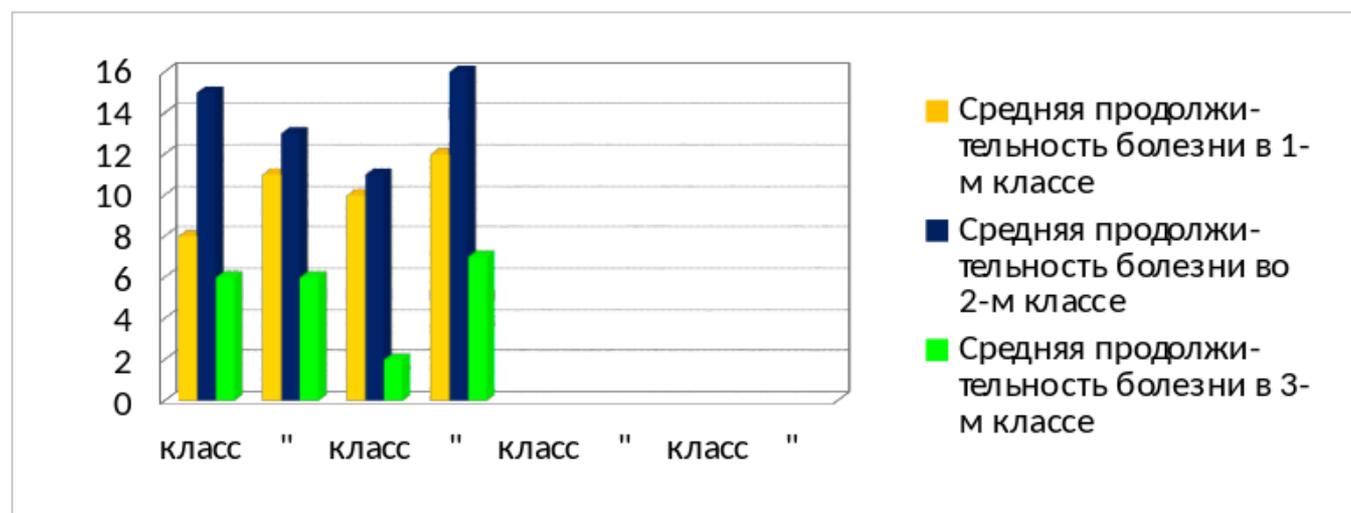
Количество болевших учеников в исследуемых классах в 2012-2013 учебном году (1-е классы)

Диаграмма 2



Количество пропущенных учебных дней в исследуемых классах в 2012-2013 учебном году (1-е классы)

Диаграмма 3



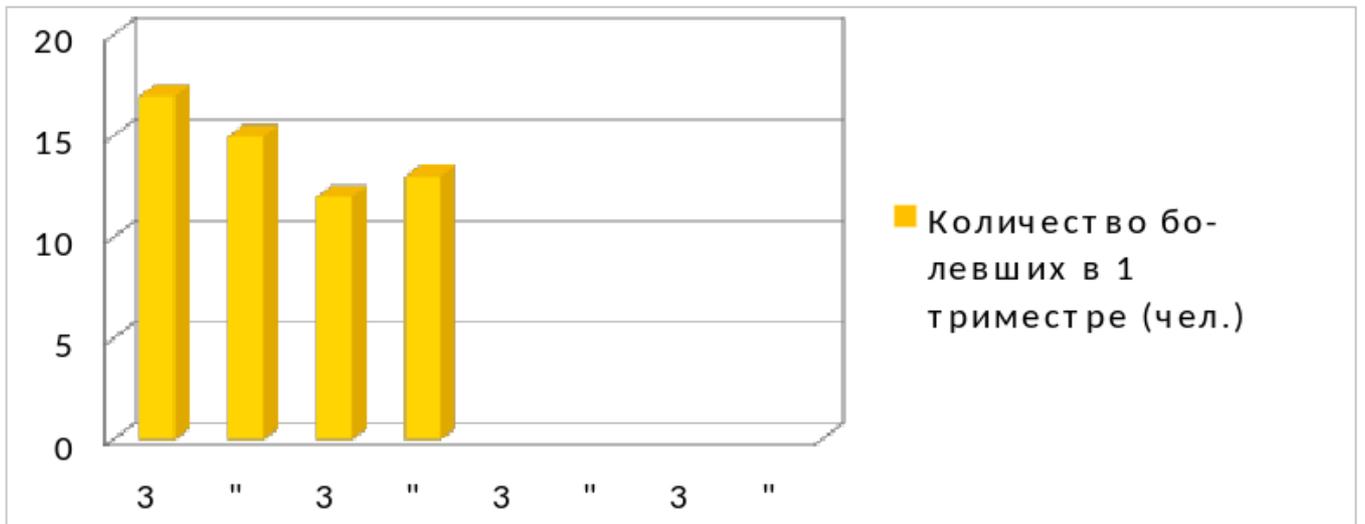
Количество болевших учеников в исследуемых классах в 2013-2014 учебном году (2-е классы)

Диаграмма 4



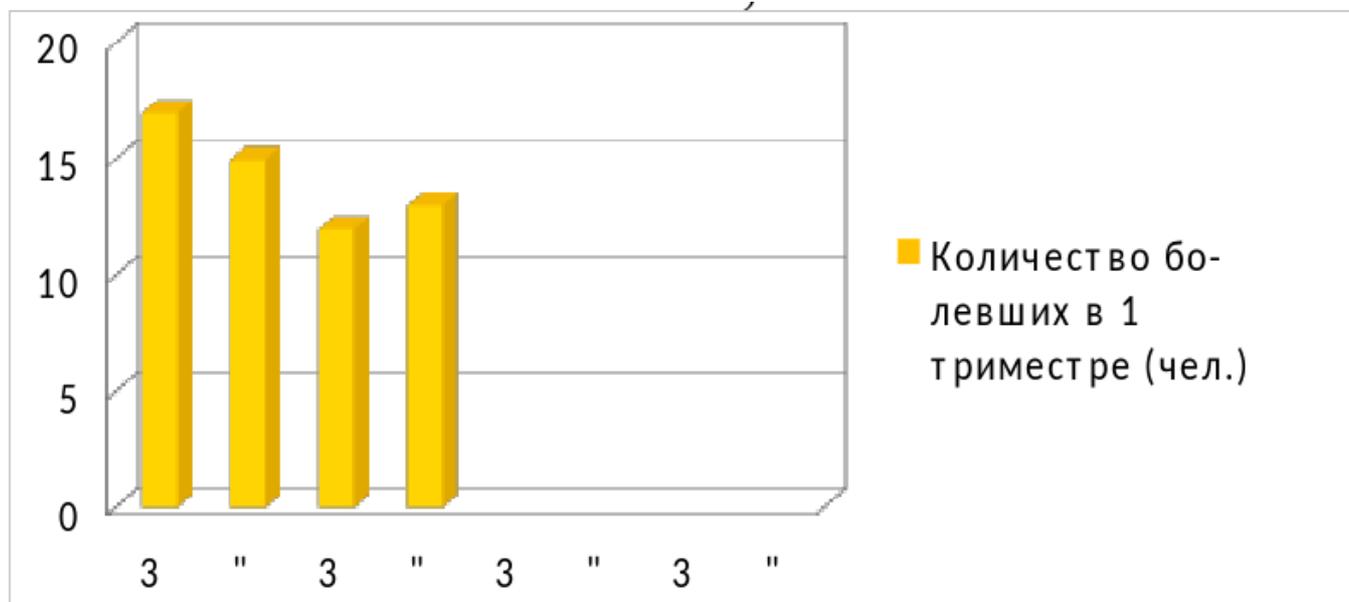
Количество пропущенных учебных дней в исследуемых классах в 2013-2014 учебном году (2-е классы)

Диаграмма 5



Количество болевших учеников в исследуемых классах в 2014-2015 учебном году (3-е классы)

Диаграмма 6



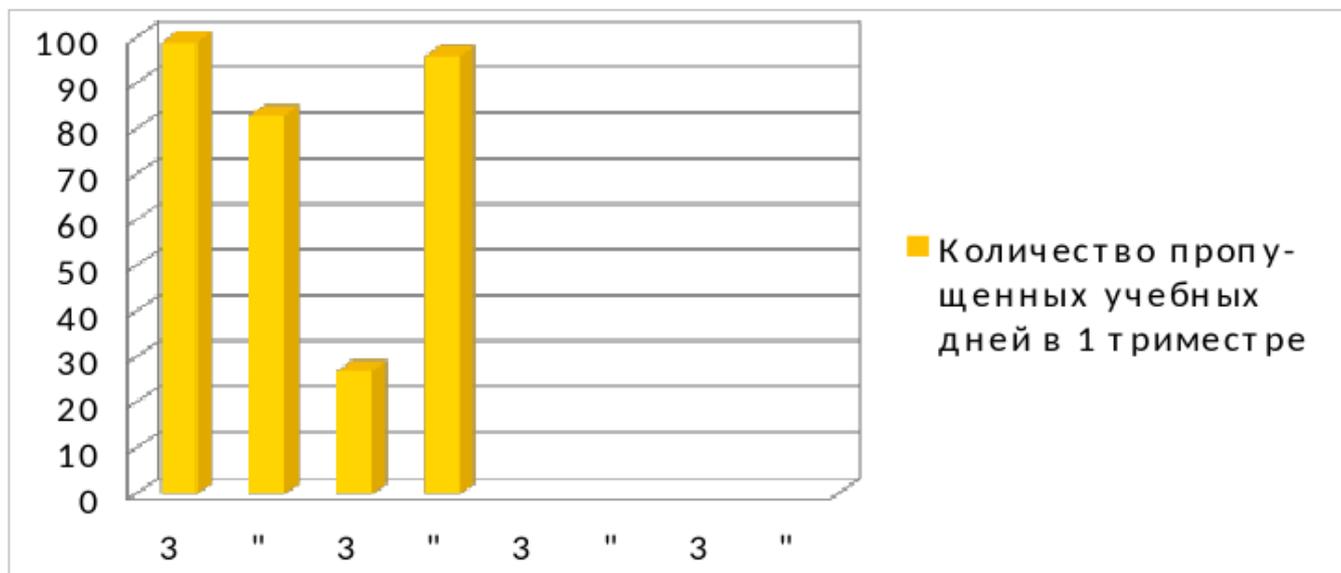
Количество пропущенных учебных дней в исследуемых классах в 2014-2015 учебном году (3-е классы)

Таблица 2

**Средние показатели посещаемости учащимися 2005 года рождения занятий в течение 2012-2015 учебных лет в "Средней общеобразовательной школе № 97 с полным днем пребывания детей» г. Ижевска**

КЛАССЫ	А			В			Г			Д		
	кол-во болевших чел	кол-во пропусков дни	средняя продолжительность болезни дни	кол-во болевших чел	кол-во пропусков дни	средняя продолжительность болезни дни	кол-во болевших чел	кол-во пропусков дни	средняя продолжительность болезни дни	кол-во болевших чел	кол-во пропусков дни	
	2	3	4=3/2	5	6	7=6/5	8	9	10=9/8	11	12	13=12/11
<b>2014-2015</b>												
1 триместр	17	99	6	15	83	6	12	27	2	13	96	7
<b>2013-2014</b>												
1 триместр	21	120	6	14	81	6	16	81	5	14	92	7
2 триместр	24	142	6	12	98	8	17	69	4	13	98	8
3 триместр	23	130	6	14	114	8	21	106	5	17	164	10
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>392</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>293</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>256</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>354</b>	<b>16</b>
<b>2012-2013</b>												
1 триместр	12	59	5	9	42	5	7	24	3	12	62	5
2 триместр	6	47	8	10	74	7	13	107	8	11	72	7
3 триместр	10	79	8	8	54	7	5	37	7	9	103	11
<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>185</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>170</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>168</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>237</b>	<b>12</b>

Диаграмма 7



Средняя продолжительность болезни в исследуемых классах в 2012-2015 учебных годах

На основании представленных данных видно, что по количеству болевших больших разрывов между классами нет, так в 1-х классах, наибольшее число заболевших учащихся по итогам года в 1«А» - 22 чел, далее в сторону уменьшения 1«Д» - 19 человек, 1 «Г» - 17 человек и 1 «В» - 16 человек. При этом в 1 и 2 триместрах в 1 «Г» наименьшее количество заболевших человек, а во 2 триместре наибольшее – 13 человек по сравнению с 6, 10 и 11 учащимися в других классах. Во 2-х классах наибольшее число заболевших учащихся по итогам года во 2«А» - 26 чел, далее в сторону уменьшения 2 «Г» - 23 человека, 2 «В» и 2 «Д» - по 22 человека. Во всех триместрах 2 «Г» занимает вторую позицию после 2 «А» класса. В 3-х классах в 1 триместре в 3 «Г» наименьшее количество заболевших – 12 человек, в 3«Д» - 13 человек, в 3«В» - 15 человек и в 3«А» - 17 человек.

Анализ количества дней, пропущенных учащимися по болезни, меняет расстановку мест между классами, картина в «Г» классе существенно лучше. В 1-х классах, наибольшее число пропущенных дней по итогам года в 1«Д» - 237 дней (по количеству учащихся было 2 место), далее в сторону уменьшения 1«А» - 185 дней, 1 «В» - 170 дней и 1 «Г» - 168дней. Во 2-х классах в 2 «А» - 392 дня, 2 «Д» - 354 дня, 2 «В» - 293 дня и 2 «Г» - 256 дней. В 3-х классах в 1 триместре 3 «А» - 99 дней, 3 «Д» - 96 дней, 3 «В» - 83 дня и 3 «Г» - 27 дней.

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что дети занимающиеся спортом, тоже болеют. Но для более глубокого анализа проведен расчет средней продолжительности болезни: частное от деления общего количества пропущенных дней на количество болевших и сравнение по классам. В 1-х классах продолжительность болезни 1 учащегося составила: 1«Д» - 12 дней, 1«В» - 11 дней, 1 «Г» - 10 дней, 1«А» - 8 дней, Во 2-х классах в 2 «Д» - 16 дней, 2 «А» - 15 дней, , 2 «В» - 13 дней и 2 «Г» - 11 дней. В 3-х классах в 1 триместре 3 «Д» - 7 дней, 3 «А» и 3 «В» - по 6 дней и 3 «Г» - 2 дня.

Таким образом, расчет средней продолжительности болезни показал, что дети, занимающиеся спортом, пропускают учебных занятий меньше по причине меньшей продолжительности заболеваний.

Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Спорт не только полезен, но и интересен. Существуют различные виды спорта, в зависимости от своих предпочтений и возможностей, мы можем выбрать плавание или бег, футбол или теннис и т.д.

Регулярные спортивные занятия предупреждают многие заболевания, значительно укрепляют иммунитет, повышая сопротивляемость и устойчивость организма к различным

---

негативным факторам. Спорт закаляет не только тело человека, но и его дух, повышает выносливость и тренирует силу воли, что немаловажно с психологической точки зрения.

Установлено, что дети, занимающиеся таким видом спорта, как хоккей с шайбой, много времени проводят на свежем воздухе, на льду. Их образ жизни полностью включает все факторы укрепления здоровья: устойчивый распорядок дня и его соблюдение, постоянная двигательная активность, использование в тренировочном процессе природных факторов.

При хоккейных тренировках происходит постоянное, систематическое закаливание: тренировки на улице при низких температурах, перепады температур в теплое время года (на улице тепло – на закрытых хоккейных площадках холодно). Организм учится реагировать на холод.

На основании данных сводных ведомостей учета посещаемости четырех классов нашей параллели («А», «В», «Д» и своего «Г» класса) с 1 по 3 классы сделаны выводы, что по количеству болевших больших разрывов между классами нет. Анализ количества дней, пропущенных учащимися по болезни, показал, что в «Г» классе ситуация существенно лучше.

Произведен арифметический расчет средней продолжительности болезни на 1 болевшего ребенка в год в каждом классе. Установлено, что продолжительность болезни у детей, занимающихся хоккеем меньше, чем продолжительность болезни в других классах на несколько дней.

Полученные результаты позволяют говорить, что дети, занимающиеся спортом, пропускают учебных занятий меньше по причине меньшей продолжительности заболеваний.

Анализ проведенных исследований показал, что занятия спортом укрепляют здоровье детей, повышают иммунитет, что позволяет быстрее справляться с простудными заболеваниями, дети реже пропускают занятия в школе, и как следствие повышается качество обучения.

#### **Источники:**

- Интернет-журнал о здоровье «Медицина в России, статья «Здоровье и спорт»;
- Осетрова Светлана Викторовна, учитель физкультуры. Доклад по теме «Здоровый образ жизни школьника». Интернет портал «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://www.obzh.ru>;
- Сайт хоккейного клуба Ижсталь <http://r-hockey.ru/rating.asp?Year=2005>;
- Сводные ведомости учета посещаемости. Электронный журнал школы.
- Статистика тренера команды Ларионова С.В.