**Влияние хоккея на физическое и социальное развитие подростка**

Бурцев Сергей Рудольфович

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ДООСЦ

Селивановского района

Владимирской области

Термин «физическое развитие», с одной стороны, обозначает процесс формирования и созревания детского организма, с другой – степень этого созревания на каждом данном отрезке времени, т. е. имеет, как минимум, два значения. Исходя из этого, под физическим развитием понимают совокупность  морфологических, функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития (биологический возраст) организма, характеризующий процесс созревания ребенка на определенном этапе жизни.

Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребенка. Чем более значительны нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность возникновения заболеваний.

Социальное развитие – это процесс, во время которого усваиваются ценности, традиции и культура общества.

Хоккей с шайбой - один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Ветераны хоккея называют его спортом космических скоростей - огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях, неожиданность решения для соперника. Все это сказано по отношению взрослых мужчин. Современный спорт предъявляет высокие требования к физическому состоянию хоккеистов. Однако о важной составляющей развития ребенка, занимающегося хоккеем, многие забывают. Каковы же «плюсы» и минусы» хоккея, влияющие на развитие подростка выявлены изучая литературные источники.

«Минусы»:

1.Хоккей является весьма травмоопасным видом спорта: переломы, сотрясение мозга, разные вывихи.

2.Высокие физические нагрузки. Они связаны с тем, что игрок тратит на льду очень много энергии, так как приходится передвигаться в тяжелом снаряжении (форме) весом 8-10 кг. В период игры хоккеист испытывает двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя.

3.Нередко хоккеистов «украшают» и выбитые зубы.

4.Неудачи, срывы, низкие результаты могут вызвать в подростках потерю уверенности в себе.

5.Если у кого-то проблемы с сердцем то, возможен сердечный приступ.

6.Часто развивается плоскостопие. Может быть как продольным, так и поперечным.

«Плюсы»:

1.Жизнь без простуд - без кашля, гриппа. Сухой лед хорошо чистит носоглотку, что положительно сказывается и на детей с астмой.

2.Самое оптимальное средство для тренировки сердца, легких, для стабилизации сердечно-сосудистой системы.

3.При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура.

4.Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку. 5.Так как хоккей - это командная игра, то у ребят вырабатывается навык работы в коллективе, а у некоторых из них развиваются лидерские качества.

6.Хоккей раскрывает такие качества ребенка как быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями

постоянно меняющейся обстановки. Волевые качества.

7.С психологической точки зрения хоккеисты более уравновешены, так как всю агрессию оставляют на поле.

8.Подростки лучше переживают переходный возраст, когда дети перестают слушаться родителей. Положительный эффект оказывает регулярное подчинение тренеру.

9.Хоккей – прекрасный способ борьбы с неврозами и стрессами, он помогает отвлечься от повседневных неприятностей.

Таким образом, в хоккее есть минусы, но больше плюсов. Развитие ребенка без отрицательных последствий возможно только при целостном взаимодействии физиологического, психического и двигательного развития при строгом врачебном контроле. Хоккей, оказывает положительное влияние на физическое развитие подростка, формирует его личность в целом.

В первую очередь этот вид спорта укрепляет самое главное – здоровье.

Хоккей оказывает плодотворное влияние на личные качества юного хоккеиста. Хоккей с шайбой является командной игрой и воспитывает в игроке коллективный настрой на победу, подросток внимательно слушает и уважает своего тренера. В спортивной команде ценят честность, преданность, чуткость, взаимовыручку. Воспитание играет здесь ключевую роль. У подростка развиваются такие физические качества как выносливость, скорость, сила, быстрота, укрепляет все группы мышц. Хоккей с шайбой так же способствует дисциплине маленького спортсмена, которая помогает в быту и в спорте. Распорядок дня у хоккеиста – организован. Привычка к определенному распорядку дня держит подростка в тонусе. Хоккей с шайбой развивает смелость и мужественность. Это очень жесткий, но техничный и зрелищный вид спорта. Хоккей развивает у подростка реакцию, координацию, силу воли, целеустремленность, выдержку, принятие решений в ограниченном пространстве и времени, скорость мысли, организованность, умение действовать в команде.