



DOI: 10.24412/2076-1503-2025-1-323-327

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева.
Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru

ЛОЗОВАЯ Марина Александровна,
Доцент кафедры физической культуры и здоровья,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева. Красноярск, Россия,
e-mail: lozmarin@inbox.ru

ВЕТРОВА Ирина Владимировна,
Доцент кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, Россия,
e-mail: roma.ira65@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ И ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы улучшения физического и культурного развития студентов высших учебных заведений через практику хоккея. Освещены особенности оптимизации физической подготовки студентов вузов. Подчеркнуты основные преимущества и перспективы внедрения хоккея в физическую подготовку студентов. Исследовано влияние занятий хоккеем на физическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, хоккей, здоровый образ жизни, оптимизация, студент.

LOZOVY Alexander Alexandrovich,
Senior Lecturer at the Department of Physical
Education and Sports,
M.F. Reshetnev Siberian State University
of Science and Technology.
Krasnoyarsk, Russia

LOZOVAYA Marina Alexandrovna,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Health,
Siberian State University
of Science and Technology named
after M.F. Reshetnev. Krasnoyarsk, Russia

VETROVA Irina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Methods of teaching
sports disciplines and national sports,
Krasnoyarsk State Pedagogical
University named after V.P. Astafiev. Krasnoyarsk, Russia

THE IMPORTANCE AND IMPACT OF HOCKEY LESSONS ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. *This article discusses the theoretical foundations of improving the physical and cultural development of students of higher educational institutions through the practice of hockey. The features of optimizing the physical training of university students are highlighted. The main advantages and prospects of introducing hockey into the physical training of students are emphasized. The influence of hockey lessons on the physical condition of students is investigated.*

Key words: *physical education, sports, hockey, healthy lifestyle, optimization, student.*

В современном обществе физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, особенно в период студенчества. Одним из наиболее популярных и динамичных видов спорта является хоккей, который не только способствует физическому развитию, но и оказывает значительное влияние на формирование личности студентов высших учебных заведений. В данной статье мы рассмотрим, как занятия хоккеем помогают студентам развивать важные качества, способствующие их успешной социализации и адаптации в обществе. В условиях современных тенденций в развитии образования в России физическая подготовка студентов вузов играет ключевую роль в их учебной и воспитательной деятельности. Она способствует формированию здорового образа жизни и успешной адаптации к профессиональным требованиям. Проблема улучшения содержания, форм и методов физической подготовки в университетах остается актуальной. В этом контексте, хоккей, как вид спорта, представляет собой эффективное средство для улучшения физической формы и активности молодежи.

Хоккей является популярным видом физической активности среди студентов и молодежи. Он широко используется в вузах для развития физических качеств и спортивных навыков. Хоккей интегрирован в учебные программы по физической культуре. Однако, из-за уменьшающегося интереса молодежи к систематическим занятиям спортом, наблюдается снижение активности и ухудшение физического состояния. Значение и воздействие занятий хоккеем на формирование личности студентов высших учебных заведений нельзя недооценивать. Хоккей, как командный вид спорта, способствует развитию таких важных качеств, как дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Эти аспекты имеют особое значение в условиях современной жизни, где способность взаимодействовать с другими становится ключевым элементом успеха.

Среди различных видов спорта, занимающих важное место в системе физической подго-

товки в России, хоккей является одним из наиболее привлекательных и популярных. Сложно найти другую игру, способную соперничать с ним по популярности. Использование хоккея в качестве инструмента физического воспитания оказывает значительное влияние на формирование личности студентов в высших учебных заведениях. Занятия хоккеем формируют не только физическую подготовку, но и психологическую устойчивость. Студенты учатся преодолевать трудности, справляться с эмоциональным напряжением и принимать быстрые решения в условиях стресса. Эти навыки оказывают положительное влияние на их академическую и профессиональную деятельность.

Хоккей обладает рядом преимуществ, таких как доступность, признание на международном уровне, простота оборудования, а также вызывает огромный эмоциональный отклик и требует проявления воли и мужества при преодолении действий соперников. Все это делает хоккей ценным инструментом для физического воспитания. Он способствует достижению высокой физической формы, развитию скорости, силы, выносливости, ловкости и других двигательных качеств, а также формирует смелость и дисциплинированность. Поддерживая активный образ жизни, студенты начинают ценить здоровую конкуренцию и стремление к совершенству. Командный дух, а также уважение к соперникам и правилам игры создают основу для формирования нравственных качеств, таких как честность и справедливость. Таким образом, хоккей становится не просто увлечением, а важной составляющей интеграции студентов в общество, способствующей их всестороннему развитию и укреплению личной идентичности.

В настоящее время отмечается снижение уровня двигательной активности среди студентов, что оказывает негативное влияние на их физическое развитие и общее состояние здоровья. Это усугубляется изменениями в образе жизни молодого поколения, включая длительное сидение за учебниками, погружение в виртуальные развлечения и недостаток физической активности. Многие

студенты совмещают учебу с работой, что также ограничивает их возможность заниматься спортом или просто гулять на свежем воздухе. В результате физическая активность оказывается на втором плане. Некоторые студенты не видят необходимости в регулярных физических упражнениях, считая, что они не принесут значительных результатов. Это приводит к тому, что многие из них не начинают заниматься спортом вообще. Исследования показывают, что недостаток движения напрямую связан с увеличением числа заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые расстройства и нарушение обмена веществ.

Для решения данной проблемы необходимо создать условия, способствующие возрождению интереса к физической активности. Университеты могут внедрять программы поощрения занятий спортом, организовывать спортивные мероприятия и активные кружки, которые помогут студентам интегрировать физическую активность в повседневную жизнь. Кроме того, важную роль играют семейные и общественные установки, которые должны поддерживать здоровый образ жизни.

Только совместными усилиями можно противостоять этим вызовам и вернуть молодежь к активному, здоровому образу жизни, что в конечном итоге положительно скажется на их учебе и будущем.

Этот тренд подчеркивает важность сохранения и укрепления здоровья молодежи и выдвигает необходимость разработки новых методов улучшения физической подготовки в высших учебных заведениях. Эта тенденция вызывает серьезные опасения, поскольку активность является ключевым фактором для поддержания не только физической формы, но и психического благополучия. С учетом стремительного развития технологий и увеличения времени, проводимого за экраном, молодежь все чаще отвлекается от физических упражнений в пользу пассивных видов досуга.

Недостаток движения может привести к множеству проблем, включая ухудшение сердечно-сосудистой системы, снижение мышечной массы и увеличение риска хронических заболеваний. Важно отметить, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, повышают уровень энергии и улучшают настроение, что особенно критично в период напряженной учебы.

В университетах предусмотрены обязательные занятия физической подготовкой дважды в неделю, обеспечивающие систематичную и регулярную физическую активность студентов. Однако, даже при таких параметрах недостаточно для достижения необходимого оздоровительного

эффекта. Поэтому важно внедрять дополнительные виды физической активности во внеучебное время. Эффективное проведение таких занятий зависит от мотивации студентов. В связи с этим необходимо активизировать образовательные инициативы, которые бы способствовали вовлечению студентов в различные формы физической активности. Университеты и колледжи должны создать привлекательные условия для занятий спортом, включая разнообразные спортивные секции и программы здоровья. Лишь совместными усилиями мы сможем изменить ситуацию и вернуть молодежь к активному образу жизни.

Хоккей в университетах является наиболее подходящей формой физической активности. Во-первых, это объясняется международной популярностью этой игры. Во-вторых, хоккей оказывает комплексное воздействие на организм, развивая основные системы человека: сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную. Кроме того, хоккей является существенной социально-необходимой деятельностью, которая оказывает влияние на формирование интересов, вкусов и настроения личности.

На занятиях хоккеем студенты развивают сложную технику и тактику игры, улучшают физические качества, преодолевают усталость и боль, вырабатывают устойчивость к неблагоприятным условиям. Эти аспекты способствуют развитию волевых черт характера, таких как смелость, стойкость, решительность, мужество. Коллективный характер хоккейной игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, а также учит ответственности, уважению к партнерам и соперникам, дисциплинированности и активности.

Хоккей, как командный вид спорта, способствует разностороннему физическому развитию студентов, развивает их интеллектуальные, психологические и психофизические качества, а также формирует важные моральные черты характера. Хоккей, как командный вид спорта, способствует разностороннему физическому развитию студентов, развивает их интеллектуальные, психологические и психофизические качества, а также формирует важные моральные черты характера. В процессе игры спортсмены учатся работать в команде, достигая общих целей. Это требует не только физической силы, но и умения анализировать ситуацию, принимать быстрые решения и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам на льду.

Кроме того, хоккей способствует формированию таких качеств, как дисциплина, упорство и ответственность. Студенты учатся уважать соперников и ценить честную игру, что становится важ-

ным аспектом их личностного роста. Психологическая нагрузка, связанная с ответственностью за командные результаты, развивает устойчивость к стрессу и эмоциональную грамотность. Одним из ключевых аспектов хоккея является дисциплина. На льду каждый игрок должен четко следовать установленным правилам и тактике, чтобы команда могла достичь успеха. Это требует не только физической подготовки, но и умения контролировать свои действия, что является важным навыком для студентов. В условиях учебного процесса, где необходимо соблюдать сроки и выполнять задания, дисциплина, приобретенная на хоккейной площадке, становится неоценимым активом. Студенты, играющие в хоккей, учатся не сдаваться при первых неудачах, а продолжать работать над собой и своими навыками. Это качество особенно важно в учебе, где результаты не всегда могут быть мгновенными. Упорство, проявленное на льду, переносится и в академическую жизнь, позволяя студентам добиваться поставленных целей даже в условиях стресса.

Командные тренировки и матчи не только строят крепкие дружеские связи, но и прокладывают путь к развитию лидерских качеств. Студенты, замечая свой прогресс и преодолевая трудности, укрепляют уверенность в себе. Хоккей формирует гармоничную личность, способную к самодисциплине и успешной социальной адаптации в мире. Таким образом, использование хоккея в учебном процессе физического воспитания студентов является актуальным и целесообразным. Занятия способствуют развитию физических качеств, формированию социальных навыков, укреплению характера и эмоциональному развитию. В условиях современного мира, где здоровый образ жизни и умение работать в команде становятся все более актуальными, хоккей представляет собой отличную возможность для студентов не только поддерживать физическую форму, но и развивать личностные качества, которые помогут им в будущем. Важно, чтобы высшие учебные заведения поощряли занятия спортом, создавали условия для тренировок и способствовали развитию физической культуры среди студентов, что, в свою очередь, будет способствовать их успешной социализации и адаптации в обществе.

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исходя из результатов теоретического анализа влияния хоккея на формирование личности, можно сделать следующие выводы:

Во-первых, современное состояние теории и методики физического воспитания позволяет рассматривать хоккей как важный элемент физи-

ческой подготовки студентов в высших учебных заведениях и как одну из форм игровой активности. Хоккей способствует не только физическому развитию студентов, но также помогает формировать важные личностные качества, такие как коллективизм, сознательная дисциплина, способность подчинять свои интересы интересам коллектива и стремление к здоровому образу жизни.

Во-вторых, игра в хоккей характеризуется интенсивными физическими нагрузками, а также высоким эмоциональным и психологическим напряжением. Эти факторы играют важную роль в формировании интереса к занятиям физической активностью. Таким образом, использование хоккея как средства физического воспитания влияет на формирование личности студентов в высших учебных заведениях.

В-третьих, хоккей является не только захватывающим видом спорта, но и мощным инструментом для формирования таких качеств, как дисциплина, упорство и ответственность. Для студентов, которые ежедневно сталкиваются с вызовами и стрессом, занятия хоккеем могут стать отличной возможностью развить эмоциональную грамотность и научиться справляться с трудностями. Хоккей учит не только физической силе, но и внутренней стойкости, что делает его важной частью воспитания успешных и ответственных людей.

Эта проблема представляет значительные перспективы для будущих исследователей. Как уже указано, эффективное внедрение хоккея в программу физического воспитания в вузах зависит от тщательного изучения и осуществления этой задачи. Кроме того, важным аспектом остается стимулирование интереса студентов к физической активности вне учебного времени. Поэтому на данном этапе задача тренеров и преподавателей заключается в исследовании, внедрении и развитии хоккея как средства физического развития студентов, что остается актуальным и требует глубокого научного анализа и систематического изучения.

Список литературы:

- [1] Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -208с.
- [2] Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1970. - 262с.
- [3] Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1977. -215с.
- [4] Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.и др. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства Учебник для студентов

высших учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр Академия, 2004. - 400с.

[5] Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр Академия, 2001, - 520с

Spisok literatury:

[1] Bukatin A.YU., Koluzganov V.M. YUnyj hokeist: Posobie dlya trenerov. - M.: Fizkul'tura i sport, 1986. - 208s.

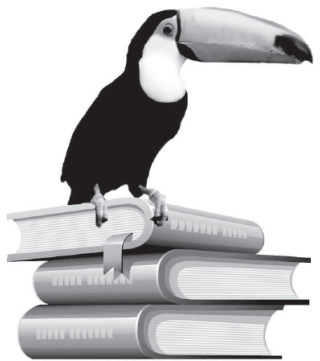
[2] Verhoshanskij YU.V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte. - M.: Fizkul'tura i sport, 1970. - 262s.

[3] Verhoshanskij YU.V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte. 2-e izd. pererab, i dop. M.: Fizkul'tura i sport, 1977. - 215s.

[4] ZHeleznyak YU.D., Portnov YU.M., Savin V.P. i dr. Sportivnye igry: Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva Uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Pod redakciej YU.D. ZHeleznyaka, YU.M. Portnova. - M.: Izdatel'skij centr Akademija, 2004. - 400s.

[5] ZHeleznyak YU.D., Portnov YU.M. Savin V.P., Leksakov A.V. Sportivnye igry: Tekhnika, taktika obucheniya: Uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Pod redakciej YU.D. ZHeleznyaka, YU.M. Portnova. - M.: Izdatel'skij centr Akademija, 2001, - 520s





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru