Считаю, что у человека обязательно должно быть увлечение, хобби, например – хоккей с шайбой, как у меня. И на своем опыте хочу доказать, что хоккей – это именно здоровый образ жизни.

Немного истории: Считается, что впервые начали носиться с деревянными палками на ледовом поле в Канаде. Именно канадцы превратили эту беготню в профессиональный спорт с правилами, устоями и турнирами».

Французские крестьяне тоже играли в игру, отдаленно напоминающую хоккей. А у северо-американских индейцев-могикан была похожая игра «хогий», в которой проигравшая команда подвергалась физическому наказанию. «Хогий» на их языке означает «больно».

Матчи современного хоккея проводятся на площадке стандартной длины с боковыми пластиковыми бортами, а около ворот имеются высокие защитные стекла для безопасности болельщиков.

Разработаны правила игры и судейства, стандартный размер ворот и шайбы.

Хоккейный матч обслуживает судейская бригада, состоящая из трех или четырех судей.

Игра состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени.

При силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой. За это даются двухминутные, пятиминутные, а также дисциплинарные десятиминутные штрафы или удаление до конца матча.

Так как сам играю в хоккей, могу оценить, в какую сумму обходится хоккейной экипировка. Для вратаря сумма составляет полмиллиона рублей, а для полевого игрока – 350-400 тысяч рублей. Как видите, дорогое удовольствие. И это не все, даже хорошая качественная клюшка стоит от 15 до 100 тысяч рублей, а она иногда ломается.

В 50-70-90х годах хоккей в СССР и России всегда считался национальной игрой, а сборная страны была неоднократным победителем и призёром Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. А в зал звёзд хоккейной славы Национальной Хоккейной Лиги Северной Америки включено немало наших хоккеистов.

Это тренер Анатолий Тарасов, он много лет успешно готовил советскую сборную к различным турнирам.

Владислав Третьяк стал ключевой фигурой команды СССР, завоевав три олимпийские золотые медали и десять титулов на чемпионатах мира.

А кто не слышал о Валерии Харламове? Легенда 17 – о нем даже снят кинофильм.

Защитник Вячеслав Фетисов блестяще проявил себя на различных уровнях, включая ЦСКА, сборную СССР, НХЛ и сборную России.

Игорь Ларионов стал одним из первых советских хоккеистов, который перешел в НХЛ и провел 14 сезонов, выиграв три Кубка Стэнли в составе «Детройт Ред Уингз», ему дали в НХЛ прозвище «Профессор».

Павел Буре начал свою карьеру в НХЛ с «Ванкувера» и получил себе прозвище «Русская ракета» благодаря необычайной скорости и маневренности. Его путь в НХЛ продлился всего 12 лет из-за проблем с коленями. В составе «Кэнакс» он два сезона подряд забивал по 60 голов.

Сергей Федоров, выступавший на позиции центрального нападающего, за 18 лет в НХЛ забил в общей сложности 483 гола и набрал 1179 очков в 1248 играх.

На протяжении многих лет Сергей Макаров демонстрировал выдающиеся достижения, за что его прозвали русским Уэйном Гретцки.

Хотелось бы сказать, что сегодня наш хоккеист Александр Овечкин из «Вашингтона» близок к тому, чтобы побить считавшийся недосягаемым рекорд по количеству голов за всю карьеру в НХЛ Уэйна Гретцки. Осталось забить 5 голов. Не сомневаюсь – он забьет!

Александру Якушеву пришлось ждать почти 50 лет, чтобы попасть в Зал хоккейной славы. В 2018-м, когда его туда включили, ему было уже 70.

Сергей Зубов вошел в историю как один из величайших защитников, за карьеру он забил 152 гола и отдал 619 результативных передач в 1068 играх

Всех их почитают и ими гордятся не только в НХЛ, но и в России.

Все это стало возможным для звезд благодаря изнурительным тренировкам. И мне пришлось хорошо поработать над собой.

Никто не будет спорить, что любая правильная нагрузка полезна для ребенка. Занятие хоккеем позволяют оттачивать двигательные способности, улучшать работу дыхательной, сердечнососудистой системы. Одновременно развиваются скоростные и силовые качества, формируется гармонично развитая спортивная фигура. И мне повезло, что папа поставил меня на коньки с 5-6 летнего возраста. Хотя сначала ничего не получалось, хотел бросить. Но потом заболел хоккеем по-настоящему и не пожалел об этом.

Хоккей с раннего возраста помогает ребятам развивать навыки работы в коллективе, а у некоторых из них проявляются и лидерские качества. Меня со временем стали брать в юношеские команды.

Физическое самовоспитание – процесс целенаправленной, осознанной и планомерной работы над собой, оно определяет и регулирует эмоциональную и активную позицию человека в отношении здоровья, его психофизическое состояние и физическое развитие. У меня сформировалась гармоничная спортивная фигура.

Для успешного самовоспитания необходима воля, которая формируется и укрепляется в процессе работы и преодоления трудностей. На своем примере могу утверждать, что игра в хоккей сделала меня волевым человеком. И в конце концов меня стали признавать лучшим нападающим и лучшим игроком на турнирах в составе взрослых команд.

Мы решили познакомиться с состоянием хоккея в Тогучинском районе и Новосибирской области, узнать о наших местных звездах хоккея, проживающими в соседних селах. К сожалению, в СМИ и по телевидению много сведений публикуется только о команде Сибирь. На просторах Интернета подробных материалов мы также не нашли.

С большим трудом по крупицам мы узнали, что любят и играют в эту игру значительное количество людей разных возрастов и в дневное, и в ночное время. Что существуют и любительские лиги, такие как:

**Сибирская хоккейная лига (СХЛ)** проходит в таких городах, как Новосибирск, Бердск, Краснообск, Кольцово и Куйбышев.

**Ночная хоккейная лига** **России** была основана в 2011 году по инициативе Президента России Владимира Путина во всех крупных городах.Ночная хоккейная лига Новосибирска представляет собой всероссийский турнир для любительских команд.

В лиге «Любитель 40+» - 6 команд и 134 игрока.

В лиге «Любитель 50+» - 6 команд и 153 игрока.

В «Лиге Мечты» - 6 команд и 83 игрока.

В «Лиге Надежды» - 6 команд и 96 игроков

В 2013 году хоккейные фанаты объединились, создав Лигу Любительского Хоккея Новосибирска. Начав с 12 команд и проводя матчи на ЛДС «Кудряшовский», лига начала писать свою собственную историю.

В юбилейном 10-м сезоне 2023-24 г Лига расширила свои границы: теперь игры проходят на 7 стадионах, а количество команд растёт и уже достигает 85 хоккейных дружин, численность хоккеистов превышает 2000 любителей.

Кто из вас знает, что и наши земляки играют в хоккей в 50-60-летнем возрасте? А мы пообщались с ними и хотим представить местных звезд.

В нашей школе работает шофером

**Дрёмов Сергей Анатольевич**, ему 50 лет, он выступает в Новосибирске за команды «Апачи», ХК «Березиково», ХК «Сибирские ястребы». Карточку защитника на сезон 2024-25 Дрёмова Сергея Анатольевича мы нашли на сайте Сибирской Хоккейной Лиги.

**Васильев Сергей Прокопьевич**, 60 лет, работает директором сельхозпредприятия в Кудельном Ключе. Играет за команды ХК «Березиково», ХК «Нечаевский» и за ветеранов Тогучинского р-на.

**Морозов Александр Иванович**, более 30 лет работает учителем физкультуры в Пойменной школе. Играет за команду ветеранов Тогучинского р-на

**Куликов Сергей Иванович**, 63 года, пенсионер из села Шахта. Также играет за команду ветеранов

**Головин Александр Алексеевич**, 63 года, пенсионер. Является обладателем кубка Новокузнецка

В таком солидном возрасте ведение здорового образа жизни можно считать настоящим подвигом и достойным примером для молодежи.

Мне повезло выходить на площадку с ними. Это действительно Звезды, которые всего себя отдают хоккею. Помогают, поддерживают, учат.

В заключение можно утверждать: цели и задачи исследования выполнены полностью. Хоккей абсолютно точно можно считать здоровым образом жизни в любом возрасте.

Здорово, что сегодня на катки в Березиково и в Тогучине на Локомотив десятки школьников из наших сел ездят, чтобы покататься на коньках. Но играют в хоккей очень мало. Что-то в стране надо менять, ведь когда-то вся наша страна болела хоккеем…

Подводя итоги, хотелось бы пожелать, чтобы больше внимания в прессе и ТВ уделялось и любительскому хоккею, и другим видам спорта. Россия в глубинке должна знать своих местных звезд.

Ведь хоккей – действительно здоровый образ жизни.