

## Общие теоретические аспекты детского хоккея с шайбой

*Блинов В.Г., педагог дополнительного образования*

Хоккей — один из самых популярных видов спорта как в России, так и за рубежом. Этот вид спорта закаляет, развивает сильные черты характера, тренирует выносливость, координацию и силу.

Дети начинают заниматься хоккеем с 7, а иногда и с 6 лет. Специалисты утверждают, что хоккей для ребенка — это универсальное средство профилактики заболеваний позвоночника, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, включая все суставы и связки.

Занятия хоккеем положительно влияют на формирование правильной осанки, укрепление иммунитета, предотвращают частые простуды и осложнения. Регулярные тренировки с раннего возраста помогают создать «атлетический» мышечный каркас, развивают ловкость, зоркость и быстроту реакции. Только крепкий и сильный хоккеист способен правильно управлять своим корпусом и забивать шайбы в ворота.

В настоящее время детский хоккей активно развивается: строятся ледовые дворцы, детские хоккейные площадки и секции. Однако, учитывая, что хоккей — динамичный и жесткий вид спорта, где возможны травмы, важно тщательно подбирать физические нагрузки для детей. Именно поэтому тренировки юных хоккеистов начинаются не с хоккейной подготовки, а с развития мышечного аппарата, ловкости и двигательных навыков, что необходимо для их гармоничного развития.

На основе этого разрабатываются общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-оздоровительной направленности, которые способствуют максимальному раскрытию физического и творческого потенциала ребенка, формируя его как здоровую и нравственную личность.

Программы основаны на методических рекомендациях по подготовке юных хоккеистов для детских спортивных школ, учитывают передовой опыт и современные научные исследования. Основные принципы работы с детьми включают:

1. Отбор талантливых детей на этапе начальной подготовки и их зачисление в учебно-тренировочные группы для многолетних тренировок.
2. Универсальность в постановке задач, выборе средств и методов для всех обучающихся, а также индивидуальный подход к каждому юному хоккеисту.

3. Учет возрастных различий детей, что критично для эффективного освоения технических элементов хоккея.
4. Создание предпосылок для успешного овладения технико-тактическими действиями и достижения высокого уровня физической подготовленности на последующих этапах тренировок.
5. Опора на нормативные требования для перевода обучающихся в более старшую возрастную группу.

При оценке перспективности ребенка в хоккее важно учитывать его возрастные особенности и закономерности развития организма, используя научно обоснованные методы оценки возможностей каждого ребенка в освоении игры.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен быть осведомлен о морфологических и функциональных изменениях в организме юных хоккеистов на различных этапах подготовки. Важно учитывать педагогическую и психологическую пригодность детей, включая их интеллектуальные способности и пригодность нервной системы к занятиям и соревнованиям по хоккею. Особое внимание следует уделять тренируемости функциональных систем и органов, которые определяют достижения в хоккее, поскольку хорошая приспособляемость организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам является ключом к высоким результатам.

Продолжительность одного занятия в группах подготовки не должна превышать полутора часов. Поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо подбирать материал с учетом повторения ранее изученного. Теоретический материал изучается в форме кратких бесед продолжительностью от 7 до 15 минут, причем теоретические знания также приобретаются на практических занятиях. Рекомендуется использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В течение учебного года проводятся соревнования между учебными группами по мини-хоккею и хоккею с шайбой. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Методы и формы организации деятельности варьируются в зависимости от вида активности. Основными являются: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, теоретическая подготовка, сдача контрольных нормативов по технической и физической подготовке, а также участие в соревнованиях. Таким образом, ключевые методы и формы деятельности и общения включают: теоретические занятия (лекции, беседы), упражнения (индивидуальные, групповые, командные), практические и

тренировочные занятия, контрольные занятия, игровые тренировки, досуговые мероприятия и участие в спортивных соревнованиях по хоккею.

При работе с хоккеистами значительное внимание уделяется средствам восстановления, которые делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя как психолога, управляющего свободным временем тренирующихся и снимающего эмоциональное напряжение. Эти факторы существенно влияют на характер и течение восстановительных процессов.