

Особенности организация занятий с обучающимся по ДООП «Хоккей с шайбой»

Блинов В.Г., педагог дополнительного образования

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1-4 годов обучения, а также выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки зависят от особенностей развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется в строгом соответствии с учебным материалом программы и их возрастными характеристиками, включающими анатомические, физиологические и психологические особенности.

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности и недостаточный уровень развития психомоторных функций, важных для игровой деятельности, поэтому требуется внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике и тактике игры для юных хоккеистов 8-10 лет проводится с использованием упражнений, подходящих для данного возраста. Не следует требовать от детей выполнения упражнений в максимальном темпе, применять множество упражнений, где необходимо быстро и точно реагировать на изменяющуюся обстановку, изучать более 2-3 технических приёмов за одно занятие, проводить двусторонние игры в стандартных составах на стандартных площадках.

Знакомство начинающих хоккеистов с основными группами технических приёмов помогает вести элементарную игровую деятельность и формирует интерес к хоккею. Овладение тактическими действиями начинается с изучения индивидуальных и групповых тактик в упражнениях 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на ограниченных площадках и в подвижных играх. Для развития игрового мышления используются различные средства, включая подвижные игры, направленные на улучшение быстроты сложной реакции, ориентировки и взаимодействия с партнёрами.

Учитывая, что двигательные навыки успешнее формируются на базе достаточной физической подготовки, в занятиях с учащимися 1 года обучения около 50% времени уделяется физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку уменьшается за счёт увеличения времени на техническую подготовку. Применяются доступные средства из программного материала, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусмотрены контрольные нормативы. Время, выделенное на их сдачу, тренер может использовать для подготовки учащихся. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, так как многие дети младшего школьного возраста имеют нарушения осанки, которые могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для этого разработаны специальные комплексы упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий является урок, который может быть как комплексным, так и тематическим. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке, с акцентом на подготовку к сдаче нормативов.

Качественное планирование является необходимым условием для решения задач спортивной школы, позволяя определить содержание подготовки, выбрать основные направления, средства и методы тренировки, учитывая условия работы, подготовленность учащихся и задачи, стоящие перед ними в данном возрасте.

В работе с юными хоккеистами используются как комплексные, так и тематические уроки. Комплексные уроки включают упражнения по физической, технической и тактической подготовке одновременно. Особое внимание уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Качественное планирование является необходимым условием для выполнения задач спортивной школы. Оно позволяет определить содержание тренировочного процесса, выбрать основные направления, эффективные средства и методы. При планировании учебно-тренировочной работы учитываются условия, уровень подготовки учащихся и задачи, соответствующие их возрасту.

Для каждой учебной группы разрабатываются перспективный и годовой планы учебно-тренировочной работы. Важно учитывать, что в период пребывания детей в оздоровительно-спортивных лагерях режим тренировок устанавливается по уровню и интенсивности последующего года обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 3 часов. Поэтому при планировании тренировочного процесса с учащимися второго года обучения материал подбирается с учетом повторения ранее изученного. Теоретический материал изучается в форме кратких бесед продолжительностью от 7 до 15 минут. Одновременно теоретические знания приобретаются и 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 и тактическая подготовка, физическая подготовка, теоретическая подготовка, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. 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 с шайбой.