

Методы, формы организации деятельности и общения в объединении «Хоккей с шайбой»

*Дубенский В.А.,
педагог дополнительного образования*

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1-10 годов обучения, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В связи с тем, что мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к учащимся.

Начальное обучение юных хоккеистов 8-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным хоккеистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приёмов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на кортах стандартных размеров.

Ознакомление начинающих хоккеистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к хоккею с шайбой.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнёрами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовки, в занятиях с учащимися 1 года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На 2 году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счёт увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная, на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется выработке у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий, функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными хоккеистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы, годовой план учебно-тренировочной работы. При этом необходимо учитывать, что в период пребывания детей в оздоровительно-спортивных лагерях режим учебно-тренировочной работы устанавливается для учебно-тренировочных групп по соответствующей наполняемости и наивысшему режиму последующего года обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 3-х часов. В связи с этим, при планировании учебно-тренировочного процесса с учащимися 2 года обучения, материал необходимо подбирать с учётом повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 минут. Одновременно теоретические знания приобретаются учащимися и на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения. В учебном году предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-хоккею с шайбой и хоккею с шайбой. Время, затраченное на участие в соревновании, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Методы и формы организации деятельности также варьируются в зависимости от вида деятельности, среди которых основными являются: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, теоретическая подготовка, приём контрольных нормативов по технической и физической подготовке, участие в соревнованиях. Таким образом, ключевые методы и формы деятельности и общения, следующие: теоретические занятия (лекции, беседы), упражнения (индивидуальные, групповые, командные), практические и тренировочные занятия, контрольные занятия, игровые тренировки, досуговые мероприятия, участие в спортивных мероприятиях по хоккею с шайбой.