

## *Общие теоретические аспекты детского хоккея с шайбой*

Хоккей – один из самых популярных видов спорта в России и за рубежом. Хоккей закаляет, воспитывает сильные качества характера, тренирует выносливость, координацию, силу.

В хоккее начинают играть дети с 7, а то и с 6 лет. По мнению специалистов, хоккей для ребенка – это универсально средство для профилактики болезней позвоночника, сердечнососудистой и опорно-двигательной систем организма включая исключительно все суставы и связки. Отмечается положительное влияние занятий хоккеем на формирование правильной осанки, укрепление общего иммунитета, взросление без постоянных простуд и осложнений. Регулярные занятия хоккеем позволяют с раннего возраста (если ребенок начал занятия в дошкольный период) формировать «атлетический» мышечный каркас, развивать ловкость, зоркость, быстроту реакции. Только сильный, крепко сложенный хоккеист сможет правильно сыграть корпусом и послать в ворота шайбу.

Детский хоккей в настоящее время получил очень большое развитие: создается множество ледовых дворцов, детских хоккейных площадок, различных секций по хоккею. Но, поскольку хоккей считается достаточно динамичным и жестким видом спорта, где можно легко получить травму, необходимо, прежде всего, продумать подбор правильных физических нагрузок для детского организма. И неслучайно, тренировка юного хоккеиста начинается не с хоккейной подготовки, а с развития мышечного аппарата, ловкости, двигательных навыков, что, безусловно, необходимо для поступательного развития ребенка.

Исходя из сказанного, создаются общеобразовательные общеразвивающие модифицированные программы физкультурно-оздоровительной направленности, заключающиеся в том, что они создают условия для максимального раскрытия физического и творческого потенциала ребенка, формирования его физически и нравственно здоровой личности.

Программы основываются на методических рекомендациях по подготовке юных хоккеистов, для детских спортивных школ, где учтен передовой опыт работы в данной области. Используются современные данные научных исследований, а также труды известных разработчиков методик обучения игре в хоккей.

Основные условия и принципы работы с детьми на этапах подготовки:

1. Работа по отбору, на этапе начальной подготовки, талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочных этапов для многолетней спортивной тренировки.

2. Основным принципом построения учебно-тренировочной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного

хоккеиста.

3. Программы учитывают не только индивидуальные, но, прежде всего, возрастные различия детей, являющиеся важнейшими причинами, определяющими эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники игры в хоккей.

4. В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

5. Система подготовки опирается на нормативные требования для перевода обучающихся в более старшую возрастную группу.

При определении перспективности к занятиям хоккеем с шайбой нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого ребёнка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, то есть интеллектуальные способности юных хоккеистов, пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по хоккею с шайбой. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в хоккее, так как без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких, устойчивых результатов в хоккее.

Продолжительность одного занятия в группах подготовки не должна превышать полутора часов. В связи с этим, при планировании учебно-тренировочного процесса 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 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.

При работе с хоккеистами необходимо обращать не малое влияние на средства восстановления, которые, как известно, делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, как психолога в управлении свободным временем тренирующихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.