Академия хоккея «Высшая школа тренеров им. Н.Г. ПУЧКОВА»

Зачетное задание

по курсу «Система подготовки юных хоккеистов»

|  |  |
| --- | --- |
| Выполнил: Слушатель  высшей школы тренеров  по хоккею им. Н.Г. Пучкова  \_\_\_\_\_\_Процук А.С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) | Проверил: Доцент кафедры теории и методики хоккея «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» В. В. Филатов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (оценка) |

Санкт-Петербург

2024

На этапе начальной подготовки юных хоккеистов учебно-тренировочная работа направлена на создание фундамента для дальнейшего спортивного роста и развития. Цели, задачи и режим работы на этом этапе имеют свои особенности, учитывая возрастные и физиологические особенности детей.

Цели учебно-тренировочной работы

1. Создание интереса к хоккею: Привлечение детей к занятию спортом, воспитание любви к хоккею и желание продолжать тренировки.

2. \*Общая физическая подготовка: Развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость и координация.

3. Освоение базовых технических навыков: Овладение основными элементами хоккея, такими как катание на коньках, владение клюшкой, броски и передачи.

4. Формирование здорового образа жизни: Воспитание привычек регулярного занятия физическими упражнениями, правильного питания и режима дня.

5. Социальная адаптация: Развитие навыков общения, взаимодействия в группе, уважения к товарищам и тренерам.

Задачи учебно-тренировочной работы

1. \*Развитие двигательных навыков: Освоение различных видов движения, улучшение координации и баланса.

2. Укрепление здоровья: Проведение мероприятий по укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета.

3. Ознакомление с правилами хоккея: Изучение основных правил игры, понимание принципов fair play и соблюдения дисциплины.

4. \*Воспитание моральных качеств: Развитие чувства ответственности, дисциплинированности, уважения к соперникам и товарищам по команде.

5. Подготовка к участию в соревнованиях: Постепенное вовлечение детей в соревновательную деятельность, знакомство с атмосферой соревнований.

Режим работы

1. Частота тренировок: Обычно проводятся 3-4 тренировки в неделю, каждая длительностью около 60-90 минут.

2. Распределение нагрузок: Тренировки должны включать элементы общей физической подготовки, специальной подготовки и технической работы. Важно соблюдать баланс между различными видами деятельности.

3. Игровые элементы: Использование игровых методов обучения, чтобы сделать тренировки увлекательными и интересными для детей.

4. Медицинский контроль: Регулярное проведение медицинских осмотров для контроля за состоянием здоровья детей и предотвращения травм.

5. Участие в соревнованиях: Организация и участие в местных турнирах и товарищеских матчах для приобретения опыта и повышения мотивации.

6. Работа с родителями: Проведение консультаций и семинаров для родителей, чтобы они могли лучше понимать процесс подготовки и поддерживать своих детей.

Пример недельного плана тренировок

Понедельник: Общая физическая подготовка (силовая тренировка, растяжка)

Вторник: Техника катания на коньках (упражнения на льду)

Среда: Владение клюшкой (броски, передачи)

Четверг:Игровая практика (игровые ситуации, тактические схемы)

Пятница: Соревновательная игра (товарищеские матчи)

Суббота: Отдых или восстановительные мероприятия (плавание, йога)

Воскресенье: Свободный день

Этот режим работы может варьироваться в зависимости от условий конкретной спортивной школы, уровня подготовки детей и других факторов. Важно помнить, что на этапе начальной подготовки ключевым является создание позитивного отношения к спорту и поддержание интереса к занятиям хоккеем.

Есть ли у вас конкретные вопросы по организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных хоккеистов?

На начальном этапе обучения, который обычно начинается в возрасте около шести-семи лет, организм ребёнка проходит через ряд важных физиологических изменений. Эти изменения касаются различных систем организма, включая нервную систему, опорно-двигательную систему, сердечно-сосудистую систему и органы чувств. Рассмотрим их подробнее:

1. Нервная система: Мозг ребёнка на данном этапе продолжает активно развиваться. Формируются новые нейронные связи, улучшается координация движений, развивается мелкая моторика. Важнейшими аспектами являются развитие когнитивных функций, таких как внимание, память, мышление и восприятие. Однако нервная система ребёнка ещё недостаточно зрелая, поэтому дети могут быстро утомляться и испытывать трудности с концентрацией внимания на протяжении длительного времени.

2. Опорно-двигательная система: Кости и мышцы ребёнка продолжают расти и укрепляться. Важно отметить, что скелет ещё не полностью сформирован, поэтому чрезмерные физические нагрузки могут привести к травмам. Необходимо уделять особое внимание правильной осанке во время занятий, поскольку неправильное положение тела может вызвать проблемы с позвоночником в будущем.

3. :Сердечно-сосудистая система : Сердце и сосуды ребёнка адаптируются к увеличивающимся физическим нагрузкам. Частота сердечных сокращений и артериальное давление постепенно стабилизируются. Однако стоит помнить, что физическая активность должна быть дозированной, чтобы избежать перегрузки сердца.

4. Органы чувств: Зрение и слух играют ключевую роль в процессе обучения. Дети начинают различать мелкие детали, улучшаются навыки чтения и письма. Однако зрительная нагрузка может быть значительной, поэтому необходимо следить за правильным освещением рабочего места и делать перерывы для отдыха глаз.

5. Эндокринная система: Гормональный фон ребёнка начинает меняться, что влияет на его эмоциональное состояние и поведение. Важно учитывать эти изменения и создавать благоприятные условия для адаптации ребёнка к новому образу жизни.

Эти физиологические особенности требуют особого подхода к организации учебного процесса. Необходимо учитывать потребности растущего организма, обеспечивать достаточный отдых, правильно организовывать рабочее пространство и поддерживать физическую активность.

Есть ли у вас конкретные вопросы по какой-либо из перечисленных систем или аспектов развития?

На начальном этапе подготовки в тренировочном процессе используются различные виды и направленности занятий, которые помогают развивать базовые физические качества, формировать технику выполнения упражнений и адаптировать организм к физическим нагрузкам. Рассмотрим основные виды и направления тренировок:

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

-Цель: Развитие базовых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации).

- Примеры упражнений: Бег, прыжки, гимнастика, упражнения с собственным весом (отжимания, приседания), игры с мячом.

- Особенности: Занятия должны быть разнообразными и интересными, чтобы поддерживать мотивацию и интерес ребёнка.

2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- Цель: Формирование специфических навыков и умений, необходимых для конкретного вида спорта.

- Примеры: Для футболистов — работа с мячом, для пловцов — техника плавания, для гимнастов — элементы акробатики.

- Особенности: Специализация начинается постепенно, чтобы не перегружать организм ребёнка.

3. Техническая подготовка:

- Цель: Овладение техникой выполнения основных элементов выбранного вида спорта.

- Методы: Показ, объяснение, имитация, выполнение упражнений под контролем тренера.

- Пример: Обучение технике удара по мячу в футболе, технике плавания кролем в плавании.

4. \*Тактическая подготовка:

- Цель: Осознание стратегического аспекта спортивной деятельности, умение принимать решения в ходе соревнований.

- Методы: Игровые ситуации, разбор тактических схем, обсуждение возможных сценариев действий.

- Применение: Особенно актуально для командных видов спорта, таких как футбол, баскетбол, хоккей.

5. Психологическая подготовка:

- Цель: Повышение уровня психологической устойчивости, развитие уверенности в себе, формирование мотивации к занятиям спортом.

- Методы: Психологические тренинги, беседы с тренером, групповая работа, визуализация успеха.

-Важность: Помогает справляться с тревогой перед соревнованиями и поддерживает позитивное отношение к тренировочному процессу.

6. Теоретическая подготовка:

- Цель: Ознакомление с правилами и основами выбранного вида спорта, понимание принципов тренировки и восстановления.

- Формы: Лекции, обсуждения, просмотр видеоуроков, чтение специализированной литературы.

- Роль: Теория помогает лучше понять, зачем выполняются те или иные упражнения и как они влияют на организм.

7. Игровая подготовка:

- Цель: Развитие координации, реакции, умения работать в команде, повышение интереса к спорту.

- Метод: Использование игровых форматов тренировок, участие в мини-турнирах и соревнованиях.

- Преимущества: Игра делает процесс обучения более увлекательным и способствует быстрому усвоению материала.

8. Контроль и тестирование:

- Цель: Оценка текущего уровня физической подготовленности и прогресса.

- Инструменты: Тесты на силу, выносливость, скорость, координацию, контроль техники выполнения упражнений.

- Регулярность: Проводится периодически для корректировки тренировочного плана и оценки эффективности занятий.

Все эти виды и направленности занятий взаимосвязаны и дополняют друг друга, обеспечивая всестороннюю подготовку спортсмена на начальном этапе. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его уровень физической готовности и психологическое состояние, чтобы создать оптимальные условия для успешного старта в спорте.

Хотите узнать больше о каком-то конкретном виде спорта или направлении подготовки?

На этапе начального обучения юных хоккеистов применяются разнообразные средства и методы, направленные на развитие базовых навыков, физической подготовки и психологической устойчивости. Рассмотрим основные из них:

Средства

1. Физические упражнения

- Упражнения с собственным весом: Отжимания, приседания, подтягивания, планка.

- Кардиоупражнения: Бег, прыжки на скакалке, велосипед.

- Гибкость и растяжка: Упражнения на растяжку мышц ног, спины, рук.

- Координация и баланс: Упражнения на равновесие, прыжковые упражнения.

2. Технические упражнения

- Работа с клюшкой и шайбой: Дриблинг, передача, приём передачи, броски.

- Катание на коньках: Техника скольжения, повороты, торможение.

- Индивидуальная техника: Работа над личной техникой катания и владения клюшкой.

3. Игровые формы

- Мини-игры: Хоккей 3x3, 4x4, 5x5.

- Эстафеты: Элементы командного взаимодействия, развитие скорости и реакции.

- Соревнования: Участие в товарищеских матчах и турнирах.

4. Видеоанализ

- Просмотр видеозаписей матчей профессиональных игроков.

- Анализ собственных игр и тренировок для выявления ошибок и улучшения техники.

Методы

1. Объяснительно-иллюстративный метод

- Тренер объясняет правила и технику выполнения упражнений, демонстрирует их на практике.

- Используется для ознакомления с базовыми навыками и правилами игры.

2. Репродуктивный метод

- Повторение изученных упражнений и техник для закрепления навыков.

- Применяется для совершенствования технических элементов и повышения стабильности их выполнения.

3. Проблемный метод

- Создание ситуаций, требующих самостоятельного поиска решений.

- Например, задания на импровизацию в игре, решение тактических задач.

4. Игровой метод

- Проведение тренировок в форме игр и соревновательных упражнений.

- Способствует развитию командного духа, улучшает реакцию и координацию.

5. Метод круговой тренировки

- Последовательное выполнение нескольких упражнений на разных станциях.

- Позволяет развивать различные физические качества и навыки одновременно.

6. Соревновательный метод

- Организация внутренних соревнований между группами учеников.

- Стимулирует стремление к улучшению результатов и развивает дух соперничества.

7. Методы психической регуляции

- Релаксация, дыхательные упражнения, медитации.

- Помогают справиться с волнением и стрессом перед играми и тренировками.

Особенности применения средств и методов

- Индивидуальный подход: Учитываются физические возможности и психологические особенности каждого юного хоккеиста.

- Прогрессия нагрузок: Постепенное увеличение сложности и интенсивности тренировок.

- Разнообразие: Комбинация различных средств и методов для поддержания интереса и предотвращения монотонности.

- Безопасность: Особое внимание уделяется предотвращению травм и правильному выполнению упражнений.

На начальном этапе обучения важно создать прочную базу, которая станет фундаментом для дальнейшего спортивного роста. Применение разнообразных средств и методов позволяет достичь этой цели максимально эффективно.

Какие ещё аспекты тренировочного процесса юных хоккеистов вас интересуют?

Техническая подготовка юных хоккеистов на начальном этапе обучения включает в себя освоение базовых навыков, необходимых для успешной игры в хоккей. Этот этап является ключевым для формирования фундамента будущих спортивных достижений. Рассмотрим содержание технической подготовки более детально:

1. Основы катания на коньках

- Передвижение вперёд и назад: Основные движения, включающие правильную постановку корпуса, распределение веса и координацию движений.

- Повороты и остановки: Различные типы поворотов (передний, задний, боковой) и способов торможения (плуг, т-стоп).

- Скоростное катание: Развитие максимальной скорости передвижения на льду.

2. Владение клюшкой и шайбой

- Дриблинг: Контроль шайбы с помощью клюшки, ведение её различными способами (прямое ведение, боковое ведение, ведение с изменением направления).

- Перехват и приём передач: Навыки приёма шайбы, как на месте, так и в движении.

- Броски и удары: Разучивание различных типов ударов (бросок с замаха, щелчок, кистевой бросок) и обучение точности попадания в цель.

3. Тактика и взаимодействие в команде

- Позиционирование на площадке: Понимание своей роли в команде и правильного расположения на поле.

- Коммуникация и взаимодействие: Разработка навыков общения с партнёрами по команде, поддержка и взаимопомощь.

- Тактичные схемы: Основы

4. Индивидуальные технические элементы

- Обводка соперников: Разучение различных способов обхода защитников (финт, обманное движение, изменение скорости).

- Борьба за шайбу: Техника борьбы за шайбу вдоль борта и в углах площадки.

- Игра в защите: Блокировка бросков, перехват передач, выбор позиции для перехвата.

Методы обучения техническим элементам

- Демонстрация и объяснение: Тренер показывает правильный способ выполнения элемента и объясняет ключевые моменты.

- Имитация и повторение: Юные хоккеисты многократно повторяют упражнение, стараясь точно воспроизвести показанное действие.

- Коррекция ошибок: Постоянный анализ и исправление ошибок, помощь в улучшении техники.

- Использование вспомогательных средств: Конусы, барьеры, специальные тренажёры для отработки конкретных навыков.

Особенности технической подготовки на начальном этапе

- Акцент на качество, а не количество: Основное внимание уделяется правильности выполнения технических элементов, а не количеству повторений.

- Последовательность освоения: Переход от простых элементов к более сложным по мере овладения базовыми навыками.

- Создание игровой атмосферы: Использование игровых ситуаций для закрепления навыков и повышения интереса к обучению.

- Поддержка и поощре: Похвала и поддержка со стороны тренера способствуют повышению уверенности и мотивации.

Техническая подготовка на начальном этапе обучения закладывает основу для будущего мастерства хоккеиста. Грамотное сочетание теории и практики, индивидуальный подход и создание комфортной учебной среды помогут юным спортсменам успешно освоить базовые навыки и подготовиться к дальнейшему спортивному росту.

Есть ли у вас конкретные вопросы по какому-либо из упомянутых аспектов технической подготовки?

Тактическая подготовка юных хоккеистов на начальном этапе обучения направлена на формирование понимания игры, развитие способности принимать правильные решения в различных игровых ситуациях и эффективного взаимодействия с партнерами по команде. Рассмотрим основные аспекты содержания тактической подготовки:

1. Понимание структуры игры

- Правила игры: Ознакомление с основными правилами хоккея, такими как офсайд, проброс, нарушение численного состава команды.

- Роли игроков: Объяснение ролей нападающих, защитников и вратаря, их функции и обязанности на поле.

- Позиции на площадке: Определение позиций игроков на поле в зависимости от фазы игры (атака, защита).

2. Командное взаимодействие

- Коммуникация: Развитие навыков общения с партнёрами по команде, своевременное информирование о положении шайбы и соперника.

- Взаимодействие в тройках: Основы взаимодействия между игроками одной линии (тройка нападения или пара защитников).

- Поддержка и страховка: Принципы взаимной помощи и страховки партнёров в различных ситуациях.

3. Анализ игровых ситуаций

- Оценка ситуации: Развитие способности быстро оценивать текущую игровую ситуацию и выбирать наилучший вариант действия.

- Принятие решений: Обучение принятию решений в условиях ограниченного времени, например, куда передать шайбу или как действовать при обороне ворот.

- Моделирование ситуаций: Разбор типичных игровых ситуаций (например, выход один на один, игра в большинстве) и поиск оптимальных решений.

4. Тактики атаки и защиты

- Атака: Основы построения атакующих комбинаций, выбор момента для броска по воротам, использование флангов и центра поля.

- Защита: Тактики оборонительных действий, блокировка бросков, перехват передач, правильное расположение игроков при обороне.

- Переходы от атаки к защите и наоборот: Быстрая смена тактик в зависимости от развития событий на поле.

5. Стратегия игры

- Планирование игры: Разработка общего плана на игру, определение целей и задач для каждой четверти матча.

- Изменение стратегии: Гибкость в изменении стратегии в зависимости от хода игры, силы соперника и других факторов.

- Использование замен: Оптимальное использование замен игроков для сохранения энергии и эффективности команды.

Методы обучения тактическим элементам

- Теоретические занятия: Объяснение тактических концепций, разбор видеоматериалов профессиональных игр.

- Практические тренировки: Имитация игровых ситуаций, проведение двусторонних игр с акцентом на тактические элементы.

- Анализ игр: Совместный просмотр и анализ записей матчей, обсуждение допущенных ошибок и успешных моментов.

- Ролевые игры: Моделирование различных ролей на поле, чтобы игроки могли испытать себя в разных позициях и лучше понимать взаимодействие внутри команды.

Особенности тактической подготовки на начальном этапе

- Простота и доступность: Начальные тактические концепции должны быть простыми и легко усваиваемыми, чтобы не перегружать юных спортсменов.

- Интерактивность: Использование интерактивных методов обучения, таких как игровые задания и моделирование ситуаций, для лучшего восприятия информации.

- Поддержка самостоятельности: Постепенно предоставлять игрокам возможность самостоятельно принимать решения на поле и учиться на своих ошибках.

- Постоянная обратная связь: Регулярный анализ успехов и неудач, обсуждение с тренером и командой для коррекции поведения на поле.

Тактическая подготовка на начальном этапе обучения закладывает основы игрового мышления и командного взаимодействия, что является важным шагом на пути к становлению полноценного хоккеиста. Грамотное сочетание теоретических знаний и практических навыков поможет молодым спортсменам уверенно чувствовать себя на ледяной арене и достигать высоких результатов.

Есть ли у вас конкретные вопросы по какому-либо из упомянутых аспектов тактической подготовки?

На этапе начального обучения в хоккее развиваются различные физические качества и двигательные способности, которые необходимы для успешного освоения базовых навыков и дальнейшего спортивного роста. Рассмотрим основные из них:

1. Сила

- Общая сила: Развитие мышечной массы и силы всех основных групп мышц (ноги, спина, руки, пресс).

- Взрывная сила: Способность быстро развивать максимальную силу, что важно для ускорения, прыжков и резких смен направлений.

- Силовая выносливость: Способность поддерживать высокий уровень усилий на протяжении длительного времени, например, в течение всей игры.

2. Выносливость

- Аэробная выносливость: Развитие способности организма эффективно использовать кислород для обеспечения длительной физической активности.

- Анаэробная выносливость: Способность выполнять интенсивные кратковременные усилия без накопления усталости.

- Специфическая выносливость хоккеиста: Включает способность сохранять высокую работоспособность на протяжении всего матча, учитывая частые смены активности и отдыха.

3. Скорость

- Максимальная скорость: Развитие быстроты передвижения на льду, что особенно важно для атакующих игроков.

- Скоростная выносливость: Способность удерживать высокую скорость на протяжении длительных отрезков времени.

- Реакция и стартовая скорость: Быстрое реагирование на изменения в игре и начало движения с места.

4. Гибкость

- Активная гибкость: Способность мышц растягиваться и возвращаться в исходное положение без внешней помощи.

- Пассивная гибкость: Возможность достижения максимального диапазона движений с использованием внешних сил (партнера, оборудования).

- Функциональная гибкость: Гибкость, необходимая для выполнения специфических движений в хоккее, таких как катание на коньках, броски и обводка.

5. Координация

- Динамическая координация: Способность контролировать свои движения в условиях изменяющейся обстановки, например, при маневрировании вокруг соперников.

- Мелкая моторика: Координация мелких движений, важная для точного управления клюшкой и шайбой.

- Пространственная ориентация: Восприятие своего положения относительно других игроков и объектов на поле.

6. Баланс и устойчивость

- Статический баланс: Способность сохранять равновесие в неподвижном состоянии, например, стоя на одной ноге.

- Динамический баланс: Сохранение равновесия при движении, особенно важно при катании на коньках и выполнении маневров.

- Устойчивость к внешним воздействиям: Способность противостоять толчкам и ударам от соперников, сохраняя контроль над телом.

Методы развития физических качеств и двигательных способностей

- Комплексные тренировки: Совмещение силовых, скоростных и координационных упражнений в одном занятии.

- Интервальные тренировки: Чередование периодов высокой интенсивности с периодами отдыха для развития выносливости и скорости.

- Функциональный тренинг: Использование упражнений, имитирующих реальные движения хоккеиста, для улучшения специфических навыков.

- Растяжка и разминка: Регулярные упражнения на растяжку для увеличения гибкости и предотвращения травм.

Особенности развития на начальном этапе

- Постепенность: Постепенное увеличение нагрузок и сложности упражнений для предотвращения переутомления и травм.

- Универсальность: Разносторонняя подготовка, направленная на развитие всех ключевых физических качеств, а не только одного-двух.

- Игровая форма: Использование игровых форматов для поддержания интереса и мотивации к тренировкам.

- Мониторинг прогресса: Регулярный контроль и оценка физического состояния для корректировки тренировочной программы.

Развитие физических качеств и двигательных способностей на начальном этапе обучения закладывает фундамент для дальнейших спортивных достижений. Комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности каждого игрока, позволит максимально эффективно подготовить молодых хоккеистов к успехам в будущем.

Есть ли у вас конкретные вопросы по какому-либо из упомянутых аспектов развития физических качеств?

Основные цели и задачи юных хоккеистов включают в себя несколько аспектов, направленных на их всестороннее развитие как спортсменов и личностей. Давайте рассмотрим эти цели и задачи подробнее:

1. Физическое развитие: Одной из главных задач является улучшение физической формы и выносливости. Хоккей требует высокой скорости, силы и координации движений, поэтому тренировки направлены на развитие этих качеств.

2. Техническое мастерство: Юные хоккеисты стремятся овладеть основными навыками игры: катание на коньках, владение клюшкой, броски, передачи и дриблинг. Эти навыки являются основой для успешной игры.

3. Тактика и стратегия: Понимание игровых схем, умение работать в команде и принимать правильные решения на льду — важные составляющие успеха в хоккее. Тренеры помогают юным спортсменам развивать тактическое мышление.

4. Психологическая подготовка: Спортивная карьера связана с давлением и стрессом, поэтому важным аспектом является обучение самоконтролю, умению справляться с неудачами и поддерживать мотивацию.

5. Командная работа: Хоккей — командный вид спорта, и успешная игра зависит от умения взаимодействовать с партнерами по команде. Важны навыки общения, взаимопонимания и поддержки.

6. Дисциплина и ответственность: Воспитание дисциплины и ответственности помогает молодым игрокам соблюдать режим тренировок, правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

7. Развитие лидерских качеств: Некоторые игроки проявляют склонность к лидерству, и тренеры помогают им развивать эти качества, чтобы они могли стать капитанами команды или лидерами на поле.

8. Формирование здорового образа жизни\*: Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, улучшению иммунитета и снижению риска различных заболеваний.

9 Социальная адаптация: Участие в спортивных секциях помогает детям и подросткам находить друзей, учиться работать в коллективе и адаптироваться в обществе.

10. Подготовка к профессиональным соревнованиям: Для тех, кто стремится к профессиональной карьере, важной задачей становится участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, чтобы набраться опыта и показать свои способности.

11. Разностороннее образование: Важно помнить, что помимо спортивной карьеры, необходимо получать общее образование, чтобы иметь возможность развиваться и в других сферах жизни.

12. Эстетика и культура игры: По мере роста мастерства, молодые спортсмены начинают понимать красоту и культуру хоккея, учатся уважать соперников и судей, следовать правилам честной игры.

Эти цели и задачи помогают юным хоккеистам не только достигать успехов в спорте, но и становиться гармоничными личностями, готовыми к вызовам взрослой жизни.

Есть ли у вас конкретные вопросы по какой-то из этих целей или задач?

Физиологические особенности организма дошкольников играют ключевую роль в их развитии и адаптации к окружающей среде. Рассмотрим основные аспекты:

1. Рост и развитие

Рост: Дошкольники быстро растут, прибавляя в среднем около 5-7 сантиметров в год. Этот процесс сопровождается увеличением массы тела и изменением пропорций тела.

Развитие скелета: Костная ткань у детей этого возраста еще мягкая и гибкая, что делает их более подверженными травмам. Важно следить за правильной осанкой и избегать чрезмерных нагрузок.

Мышечная система: Мышцы развиваются постепенно, начиная с крупных групп мышц и переходя к мелким. Это влияет на координацию движений и способность выполнять сложные действия.

2. Сердечно-сосудистая система

Частота сердечных сокращений: У дошкольников частота пульса выше, чем у взрослых, что связано с более быстрым обменом веществ и потребностью в кислороде.

Артериальное давление: Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Это обусловлено меньшей массой тела и более эластичными сосудами.

3. Дыхательная система

Объем легких: Легкие у дошкольников меньше, чем у взрослых. Они делают более частые вдохи и выдохи, чтобы обеспечить достаточное количество кислорода.

Носоглотка: У маленьких детей узкие дыхательные пути, что увеличивает риск инфекций верхних дыхательных путей.

4. Пищеварительная система

Пищевод и желудок: Желудок у детей меньшего объема, что требует частого приема пищи небольшими порциями.

Функционирование кишечника: Кишечник у дошкольников работает менее эффективно, что может привести к проблемам с пищеварением, таким как запоры или диарея.

5. Иммунная система

Иммунитет у детей дошкольного возраста еще не полностью сформирован, что делает их более восприимчивыми к инфекциям. Важно укреплять иммунитет через правильное питание, физическую активность и соблюдение гигиены.

6. Нервная система

Центральная нервная система у дошкольников развивается активно, что способствует улучшению координации движений, речи и когнитивных функций. Однако процессы торможения и возбуждения еще недостаточно сбалансированы, что приводит к повышенной эмоциональности и импульсивности.

Заключение

Физиологические особенности детского организма требуют особого подхода к воспитанию и обучению. Важно учитывать возрастные особенности при планировании физических нагрузок, питания и режима дня. Это поможет обеспечить гармоничное развитие ребенка и предотвратить возможные проблемы со здоровьем.

Есть ли у вас дополнительные вопросы по этой теме?

Учебно-тренировочные занятия у юных хоккеистов имеют специфические особенности, обусловленные требованиями данного вида спорта. Рассмотрим основные методы, средства, направленность и содержание таких занятий.

Методы обучения

1. Показательный метод: Тренер демонстрирует технику выполнения упражнений, чтобы ученики могли визуально представить себе правильный способ действий.

2. Метод словесного объяснения: Используется для описания техники выполнения упражнений и правил игры. Включает инструктаж, комментарии и обсуждения.

3. Практический метод: Основной акцент делается на практическом выполнении упражнений и игр. Это включает в себя отработку технических приемов, тактических комбинаций и игровых ситуаций.

4. Соревновательный метод: Проводятся мини-турниры и матчи между учениками, что стимулирует их к совершенствованию навыков и повышению мотивации.

Средства обучения

1. Спортивное оборудование: Клюшка, шайба, коньки, защитная экипировка и т.д. Все необходимое для безопасного и эффективного проведения тренировок.

2. Тренировочное оборудование: Ледовая арена, тренажеры для развития силы и выносливости, мячи и другие приспособления для улучшения координации и ловкости.

3. Видеоанализ: Запись и анализ видео тренировок и матчей для выявления ошибок и корректировки техники.

4. Компьютерные программы: Программы для анализа статистики, планирования тренировок и отслеживания прогресса учеников.

Направленность учебно-тренировочных занятий

1. Физическая подготовка: Развитие силы, выносливости, скорости и координации движений. Включает в себя общефизическую подготовку и специальные упражнения для хоккея.

2. Техническая подготовка: Отработка базовых технических приемов: катание на коньках, владение клюшкой, броски, передачи и дриблинг.

3. Тактическая подготовка: Изучение игровых схем, командных взаимодействий и индивидуальных тактик. Развитие стратегического мышления.

4. Психологическая подготовка: Работа над уверенностью в себе, способностью справляться с давлением и стрессом, развитием лидерских качеств.

### Содержание учебно-тренировочных занятий

1. Разминка: Общая разминка для подготовки организма к нагрузкам, включающая бег, прыжки, растяжку и другие упражнения.

2. Основная часть:

- Техника катания: Упражнения на ледовой арене для улучшения баланса, контроля над телом и скорости передвижения.

- Владение клюшкой: Отработка приемов владения клюшкой: ведение шайбы, передачи, броски.

- Индивидуальные и групповые упражнения: Упражнения для развития координации, реакции и точности движений.

- Игровые ситуации: Моделирование реальных игровых ситуаций для отработки тактических навыков.

3. \*Заключительная часть: Заминка, включающая расслабляющие упражнения и обсуждение прошедшей тренировки.

Пример структуры учебно-тренировочного занятия

1. Разминка (15 минут)

2. Техника катания (20 минут)

3. Владение клюшкой (25 минут)

4. Игровые ситуации (30 минут)

5. Заминка (10 минут)

Этот подход позволяет юным хоккеистам постепенно осваивать необходимые навыки и готовиться к участию в соревнованиях. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и адаптировать программу тренировок соответственно его уровню подготовки.

Есть ли у вас дополнительные вопросы по этой теме?