

**МБОУ «Шашикманская средняя  
общеобразовательная школа»**

## **СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

**Ешов Айас Гаврилович**  
учитель физической  
культуры

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Одним из приоритетных вопросов теории и практики спортивной подготовки будущих спортсменов является совершенствование методики физического воспитания детей. Это связано с тем, что именно в это время формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

**Объект исследования:** учебно-тренировочные занятия юных хоккеистов.

**Предмет исследования:** спортивная подготовка юных хоккеистов.

**Цель исследования:** совершенствование спортивной подготовки юных хоккеистов.

**Задачи:**

- \* проанализировать специальную и методическую литературу, периодическую печать и интернет ресурсы по теме исследования;
- \* рассмотреть теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов;
- \* изучить морфофункциональные особенности детей 10-12 лет;
- \* представить особенности основных двигательных качеств у юных хоккеистов;
- \* изучить технико-тактическую подготовку хоккеистов.

# Глава 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме

## 1.1 Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов

Процесс многолетних занятий спортом достаточно трудно представить в деталях, так как он включает практически необозримое множество переменных. Специалисты выделяют в качестве самых крупных звеньев три стадии подготовки: базовой, максимальной реализации спортивных возможностей, спортивного долголетия.

На систему тренировочных нагрузок юных спортсменов распространяются общие принципы: постепенность, волнообразность, цикличность.

## 1.2 Основы теории управления движениями

Соревновательная деятельность может осуществляться спортсменом только при условии владения произвольными специализированными приемами и действиями, составляющими арсенал техники конкретного вида спорта. Всякий произвольный двигательный акт человека характеризуется двумя взаимосвязанными сторонами: двигательной и смысловой. Более важная часть технического совершенствования, развития способности спортсмена к импровизации, созданию и реализации оригинальных образов движений, помогающих решать двигательную задачу в условиях постоянно изменяющихся условий.

## 1.3 Морфофункциональные особенности детей 10-12 лет

Подростковый возраст - период бурного развития организма детей. Тренер по хоккею при подготовке к учебно-тренировочным занятиям должен учитывать возрастные особенности занимающихся.

# 1.4 Особенности развития основных двигательных качеств юных хоккеистов

Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

# 1.5 Техничко-тактическая подготовка хоккеистов

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.



# Заключение

Таким образом, успех в организации и проведение учебного процесса зависит от средств и методов обучения и тренировки, определения уровня физических нагрузок. В тренировочном процессе необходимо учитывать преимущественно подражательные способности юных хоккеистов, поэтому следует шире использовать в обучении и тренировке метод показа (демонстрации).

В ходе учебно-тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.