Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Инсарская районная спортивная школа»

ИНН 1309083269 ОГРН 1021300888278

ул. Семашко д.13, г. Инсар, Республика Мордовия 431430

тел.8(834)-49-2-22-26,insar.djussh@yandex.ru

ф.(бух-и 2-16-73) mku.czo @ mail.ru.

**ВЫСТУПЛЕНИЕ**

 **«Детский хоккей»**

 Подготовил: тренер-преподаватель

 МБУДО «Инсарская районная СШ»

 Царев Д.С.

Инсар, 2019 г.

 Хоккей – спорт для настоящих мужчин. Многие родители опасаются отдавать детей в хоккей и этому есть свое объяснение.

 Этот вид спорта требует от спортсмена серьезных физических нагрузок, а на льду часто случаются травмы. Но, несмотря на это хоккей для детей может стать полезным видом спорта, ведь эта дисциплина позволит вам вырастить здорового, целеустремленного и сильного ребенка.

 Хоккей, как и любой спорт, развивает выносливость и физическую силу. Но есть у этого вида спорта и уникальные особенности.

 Основные плюсы хоккея:

* Хоккей является одной из самых подвижных командных игр. При занятиях этим видом спорта укрепляются сердце и сосуды. Бывают случаи, что врачи рекомендуют заниматься хоккеем детям с пороками сердца при определенных условиях;
* Этот вид спорта способствует приросту мышечной массы. По статистике хоккеисты имеют мышечную массу большую, чем, к примеру, у детей спортсменов занятых [боевыми искусствами](https://sport.insure/blog/vidy-edinoborstv-dlya-detey/);
* Хоккей повышает скорость реакции. По данным исследований, скорость реакции у хоккеистов значительно выше, чем у [футболистов](https://sport.insure/blog/razvitie-rebenka-v-futbole/). Занимаясь этим видом спорта ребенок научиться быстро принимать решения и реагировать на любые ситуации;
* Укрепление иммунитета. Ребенок забудет про простудные заболевания, ведь сухой лед является лучшей профилактикой астмы и респираторных болезней;
* Сила характера. Именно хоккей научит ребенка отвоевать свое место в жизни и противостоять трудностям.

 Интересно! Многие психологи рекомендуют занятия хоккеем трудным детям. Именно этот вид спорта может превратить трудного подростка в уравновешенную сильную личность.

 Прежде чем отдать ребенка в хоккей его нужно поставить на коньки. Именно с катания на льду начинаются занятия хоккеем. А если вы решили вырастить из своего малыша знаменитого хоккеиста, ставить на коньки его нужно как можно раньше. Так, по мнению экспертов, лучшим возрастом для начала занятий на льду 3-4 года.

 Идеальный возраст для записи в хоккейную секцию 5-7 лет.

 Перед тем как отдать ребенка в секцию следует знать, с какими проблемами детям нельзя заниматься хоккеем.

 Из абсолютных противопоказаний можно выделить:

* Патологии центральной нервной системы;
* Патологии сердечно-сосудистой системы;
* Плоскостопие 3 степени;
* Патологии опорно-двигательного аппарата;
* Близорукость любой степени.

 С этими заболеваниями занятия хоккеем категорически запрещены. Из условных противопоказаний можно выделить:

* Астма;
* Лишний вес;
* Остеохондроз;
* Слабый иммунитет.

 При этих заболеваниях занятия возможны только с разрешения лечащего врача. Перед записью в секцию необходимо пройти полное медицинское обследование и получить допуск к тренировкам.

 Записываю в секцию хоккея всех желающих детей, без отбора, в отличие от крупных городов.

 Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов.

 Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорнодвигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, силa, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

 Таким образом, успех в организации и проведение учебного процесса зависит от средств и методов обучения и тренировки, определения уровня физических нагрузок.

 В возрасте 7-10 лет у ребенка недостаточно развиты двигательные мышцы. Следует совершенствовать координационные способности. Развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

 В тренировочном процессе необходимо учитывать преимущественно подражательные способности юных хоккеистов, поэтому следует шире использовать в обучении и тренировке метод показа (демонстрации).

 В обучении технико-тактическим приемам к методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видео- запись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися непосредственно на катке.

 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.

 Хоккей для детей – это прекрасная возможность закалить детский характер и обеспечить ребенка крепким здоровьем. Но и родителям нужно быть готовым к тому, что в первые годы тренировок от них потребуется серьезная работа.

 Перед записью в секцию именно на плечи родителей ложится обучение ребенка катанию на льду и ОФП, а также в первые 3-5 лет контроль тренировочного процесса. Помните, то, что вы заложите в ребенка с детства, то вы и получите в дальнейшем.

Литература:

* 1. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. Минск, изд. Высшая школа,
	2. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист М.: Фис,
	3. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. М: Фис,
	4. Зарубежный спорт. Хоккей
	5. Зимин Е. Мастерство в твоих руках, - М: Фис,
	6. Климин В.А., Колосков В.И Управление подготовкой хоккеистов М: Фис,
	7. Мальгинов И.А. Заливка и содержание льда на катках. Изд. 2-е, переработанное. М: Фис,
	8. Николаенко А.В. Спортивные сооружения. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов, - М: просвещение ;
	9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М: Фис, Савин В.Г. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры М: Фис,
	10. Савин В.Г. Методика воспитания выносливости у хоккеистов. Методические разработки для студентов и слушателей Высшей школы тренеров ГИОЛИФКА, - М: Издание Редакционноиздательского отдела ГИОЛИФКА,
	11. Шигаев А.С. Психологическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. Методические разработки. М. Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 1979.