

## Влияние тренировочного процесса на личность детей 7-8 лет

В детско-юношеском спорте от качества подготовки спортсменов, обусловленного владением тренерами-преподавателями технологией обучения, зависит не только уровень профессионального мастерства спортивного резерва, но и траектория физического и психологического развития детей, которая в свою очередь определяет возможности юных спортсменов выступать в будущем на уровне спорта высших достижений.

В данном контексте особое внимание привлекает современная тенденция ускоренной подготовки начинающих хоккеистов с повышенными в раннем возрасте требованиями к спортивному результату.

Данные научно-методической литературы указывают на то, что на начальном этапе спортивной подготовки рекомендуется избегать ранней специализации, а вместо этого нужно содействовать развитию разносторонней двигательной активности занимающихся, так как **сопутствующие высоким спортивным результатам физические и психологические нагрузки оказывают негативное влияние на организм юных спортсменов.** Например, высокие функциональные напряжения, вызванные активной соревновательной деятельностью юных хоккеистов, объективно нарушают закономерности многолетнего спортивного совершенствования, **преждевременно изнашивая ресурсы юных спортсменов, лишая их возможности достичь по-настоящему высоких спортивных результатов в будущем.**

Резкая интенсификация тренировочного процесса, направленная на достижение максимально высоких спортивных результатов в раннем возрасте **противоречит** психологическому и биологическому развитию ребенка.

В свою очередь заранее сориентированный на достижение высокого результата тренер начинает форсировать подготовку. При складывающейся интенсификации тренировочного процесса не удается адекватно возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся подобрать средства и методы тренировки. Таким образом, вместо того, чтобы дать системам организма планомерно развиваться, тренер способствует включению дополнительных ресурсов, десинхронизирующих адаптационные механизмы юных игроков.

Подобная ориентация характеризуется отрицательными эффектами и способна привести только к достижению этапных результатов. В условиях раннего соперничества у юных игроков формируются негативные черты характера. На фоне успешных выступлений у опережающих в индивидуальном развитии детей развиваются чувства высокомерия, эгоизма, появляется «звездная болезнь», а у отстающих теряется интерес к занятиям. Вследствие разочарования многие занимающиеся, еще не успев реализовать себя, вынуждены преждевременно прекратить занятия хоккеем.

Согласно анализу данных научно-методической литературы специалисты предлагают проводить всестороннюю подготовку детей в возрасте 5–11 лет, которая, включает не только овладение техническими и тактическими приемами, но и **развитие всех двигательных качеств занимающихся**. Тренировочные занятия на этом этапе **не должны** повторять задачи подготовки взрослых хоккеистов. Основное внимание должно быть сконцентрировано на построении прочного фундамента для будущей спортивной специализации. Речь о подготовке детей к соревнованиям с узкоспециализированным уклоном вообще не идет.

Обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста рекомендуется осуществлять с применением достаточно большого

количества подвижных, спортивных игр и эстафет, а с повышением возраста занимающихся предпочтение следует отдавать подвижным играм и эстафетам меньше, чем специальной подготовке. Это свидетельствует о поступательной стратегии подготовки юных хоккеистов, которая должна выстраиваться по методу индукции, в следующей последовательности развития: **ребенок, спортсмен, хоккеист**, где внимание должно быть направлено на интересы ребенка, что будет способствовать формированию у него потребности к занятиям

### НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ

Не нужно свехурочно заставлять детей тренироваться. Придёт время — они сами поймут, когда нужно заниматься до седьмого пота, и здесь работа на фоне усталости будет давать плоды. В раннем же возрасте она только портит технику. В детстве надо получать удовольствие. Если ребёнок встаёт на тренировки лучше, чем в школу, если он просится на занятия с температурой 38,0, значит, вы всё сделали правильно.

Большим хоккеистом станет не тот, кто будет быстрее всех кататься в детской команде или забивать по три гола за игру, а кто каждый день будет получать удовольствие от занятий и знать, к чему он стремится. Вам, родители, нужно только создать правильные условия для роста ребёнка, развивать в нём любовь к игре, трудолюбие и поддерживать на протяжении всего пути.

Информация подготовлена преподавателем психологии высшей категории  
КГБУ ПО «Камчатский педагогический колледж» Колесникова Ирина Дмитриевна