



МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Реджепов Жасур Куатович

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта

jasur2396@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7835811>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-april 2023 yil

Ma'qullandi: 15-april 2023 yil

Nashr qilindi: 17-april 2023 yil

KEY WORDS

Эффективность методики обучения, отбор юных хоккеистов, развитие координационных способностей.

ABSTRACT

В статье показаны решения проблем по физической подготовке юных хоккеистов, определение эффективности методики физической подготовки юных хоккеистов.

Хоккей, действительно, является популярным видом спорта, и в некоторых странах, он является одним из самых любимых и распространенных видов спорта. Хоккей считается зрелищным и динамичным видом спорта, который требует от игроков высокого уровня физической подготовки и технического мастерства.

Хоккей действительно может быть одним из средств воспитания физической культуры личности, поскольку он способствует развитию координации, выносливости и силы. В то же время, правильный подход к занятиям хоккеем, который включает в себя как тренировки, так и игры, может помочь развить у детей и молодежи такие важные качества, как дисциплина, командный дух, настойчивость и целеустремленность.

Современный хоккей - это сложный и быстрый вид спорта, который требует от игроков постоянного совершенствования и улучшения своих навыков. Для достижения успеха в хоккее необходимо не только иметь хорошую технику и физическую форму, но и обладать такими качествами, как интеллект, тактическое мышление и способность принимать решения в условиях быстрого и динамичного игрового процесса.

В связи с возросшим уровнем профессионального хоккея, и крайне нестабильными, на протяжении длительного периода, выступлениями клубных команд в турнирах ощущается острая необходимость дальнейшего совершенствования многолетней подготовки хоккеистов, одним из важнейших разделов которой является физическая подготовка.

Высокая физическая подготовка определяет лицо хоккея, составляет его зрелищность, обеспечивает экономичность физических затрат, олицетворяет тактику, делит игроков на разные категории по мастерству, обеспечивает длительный и

стабильно высокий спортивный результат. Без хорошей физической подготовки невозможно достижения вершин мирового хоккея, поэтому особо актуальным является решение проблемы физической подготовки хоккеистов.

Достичь высокого мастерства в хоккее, можно лишь занимаясь с раннего детства, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие общих двигательных способностей, в том числе, и специфических, наиболее значимых для хоккеистов.

Особенности формирования координационных качеств у юных хоккеистов изучались многими авторами, предлагающими разнообразные средства и методы воспитания координации.

У молодых хоккеистов очень важно развивать координационные способности, т.к. все умения и навыки приобретаются и развиваются именно со юного возраста, когда юные спортсмены крепнут, становятся взрослыми. С помощью специализированных упражнений из легкой атлетики, гимнастики и других видов спорта можно повысить подготовку юных хоккеистов.

Целью данной работы является определение эффективности методики физической подготовки юных хоккеистов, применяемой в хоккейном клубе «Бинокор» г.Ташкент.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить динамику изменения уровня физической подготовленности спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса.
2. Определить влияние физической подготовленности на игровую деятельность.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику раннего отбора юных хоккеистов, основанную на морфофункциональных и специальных характеристиках.

Хоккей - это высокоинтенсивный вид спорта, который требует от игроков поддерживать высокую работоспособность в течение всей игры. В течение игры игроки выполняют множество различных движений, таких как быстрое передвижение на коньках, изменение направления движения, многократные нагрузки на мышцы ног, руки и корпус. Все это вызывает значительное общее утомление и требует от игроков высокой устойчивости взаимосвязей функциональных систем.

Координационные способности и двигательные навыки являются взаимосвязанными понятиями, которые определяют возможность человека выполнять различные движения и действия с высокой точностью и эффективностью.

Координационные способности - это способность человека контролировать и согласовывать движения отдельных частей тела или их группы при выполнении сложных двигательных задач. Координационные способности включают в себя устойчивость, равновесие, ориентацию в пространстве, реакцию и дифференциацию движений.

Двигательные навыки - это умение человека выполнять определенные движения, которые он освоил благодаря тренировке и опыту. Двигательные навыки различаются по сложности и могут включать в себя простые движения, такие как ходьба и бег, и более сложные движения, такие как

игра на музыкальном инструменте или управление автомобилем.

Связь между координационными способностями и двигательными навыками заключается в том, что для эффективного выполнения движений необходима точная координация и контроль движений отдельных частей тела. Координационные способности являются базовыми навыками, необходимыми для развития и улучшения двигательных навыков.

Кроме того, тренировка координационных способностей способствует улучшению двигательных навыков. Например, игра в спортивные игры, такие как футбол или баскетбол, требует хорошей координации и точности движений, что помогает развивать и улучшать двигательные навыки игроков.

Таким образом, взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков заключаются в том, что развитие и улучшение координационных способностей способствует улучшению двигательных навыков и эффективности движений.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых для успешной игры в хоккей. Выносливость определяет способность организма к длительной работе с высокой интенсивностью, а также скорость восстановления после физической нагрузки. Воспитание выносливости у юных хоккеистов имеет большое значение, так как это позволяет им увеличивать продолжительность и интенсивность игры, а также быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. Благодаря развитой выносливости юные хоккеисты могут играть более эффективно, улучшать технику игры и тактику команды, а также снижать риск получения травм и переутомления.

Для выявления эффективности влияния учебных занятий на улучшения здоровья занимающихся, а также для изучения темпов роста общей и специальной подготовленности хоккеистов 15-16 лет команды «Бинокор» использовались тесты:

- > для определения скорости - бег 30 метров;
- > для определения выносливости - бег 400 метров;
- > для определения взрывной силы мышц - прыжок в длину с места;
- > удар на дальность полета шайбы;
- > бег 15 метров с хода;
- > челночный бег «7 x 50 метров».

В подготовительном периоде перед командой ставились следующие задачи:

Развитие двигательных качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости, координации и баланса. Все эти качества необходимы для достижения успеха в хоккее, поэтому в подготовительном периоде они развиваются при помощи различных тренировочных упражнений и силовых тренировок.

Укрепление всех групп мышц: силовая подготовка играет важную роль в подготовительном периоде, так как она помогает укрепить все группы мышц и повысить устойчивость к травмам.

Закладка фундамента общей физической подготовки: в этом периоде основное

внимание уделяется улучшению общей физической формы, что включает в себя развитие аэробной и анаэробной выносливости, гибкости, координации и силы.

Дальнейшая специальная физическая подготовка: в конце подготовительного периода начинается специальная физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств и навыков, необходимых для игры в хоккее, таких как быстрота реакции, скорость передвижения на коньках, техника бросков и прочие.

Тренировки на первом этапе проходили 4-5 раз в неделю по следующему плану (недельный микроцикл):

Дни недели	Содержание занятия	Нагрузка
Понедельник	Отдых	
Вторник	Технико-тактическое занятие с шайбами - 90 минут,	Средняя
Среда	ОФП - подвижные игры - ОРУ - 90 минут	Большая
Четверг	Двухсторонняя игра с заданиями - 60 минут	Большая
Пятница	Техника-тактика с шайбами 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 - 90 м	Средняя
Суббота	Отдых активный (индивидуальная подготовка)	Малая
Воскресенье	Календарная или товарищеская игра	Большая

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода построение занятий в недельном цикле не изменилось, как и применяемые средства. Изменилось соотношение ОФП и СФП. Если на общеподготовительном этапе подготовительного периода они составляли 60 % - ОФП и 40 % - СФП, то на специально-подготовительном этапе - 40 % ОФП и 60 % СФП.

Дни недели	Содержание занятия	Нагрузка
Понедельник	Отдых	
Вторник	Технико-тактическое занятие с шайбами - 90 минут.	Средняя
Среда	Календарная или двусторонняя игра - 60 минут	Большая
Четверг	Техника - передачи - остановки - ведение 2 -удары -90 минут	Малая
Пятница	Техника-тактика с шайбами 1 x 2, 2 x 3, 3 x 4 - 90 минут	Средняя
Суббота	Отдых	
Воскресенье	Календарная игра, восстановительные средства	Большая

Исследование было проведено в три этапа:

- 1) удостоверяющий (выявление уровня развития координационных способностей у юных хоккеистов);
- 2) формирующий (занятия по разработанному комплексу упражнений);
- 3) испытательный (повторное выявление уровня развития координационных способностей у юных хоккеистов после проведения цикла упражнений).

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма юных хоккеистов накануне первенства Узбекистана можно считать в целом удовлетворительным. В ходе подготовительного периода игрокам удалось повысить уровень физической подготовленности, были созданы предпосылки к дальнейшему повышению уровня технико-тактического мастерства.

Обычно в игре по мере наступления усталости повышается процент технического брака при выполнении различных действий с мячом. Высокий уровень физической подготовленности, в частности общей и специальной выносливости, позволяет сохранять процент брака на определенном достаточно низком уровне.

Таким образом, надо отметить, что на общеподготовительном этапе подготовительного периода беден арсенал средств, направленных на развитие общей выносливости, почти отсутствуют бег, лыжи, плавание и другие средства, направленные на развитие общей и специальной выносливости.

Средний показатель уровня общей физической подготовленности определен, как ниже среднего и повлиял на такой результат уровня общей выносливости, который определялся бегом на 400 метров. Общий уровень выносливости (64,3 сек) очень низкий.

При определении среднего уровня специальной физической подготовленности отмечается невысокий уровень специальной выносливости: средний показатель команды в челночном беге «7 x 50» метров (68,25 сек) ниже

среднего

Отмечается высокий уровень быстроты в пробегании отрезка 15 метров с хода - 1,69 сек.

Общая динамика физической подготовленности команды в целом хорошо прослеживается при анализе средних показателей команды

Динамика изменения физической подготовленности

Показатели	Челночный бег «7х50» метров (сек)	30м (сек)	400м (сек)	Прыжок с места (см)	Бег 15 м с хода (сек)	Уровень подготовленности
Средние показатели. Начало подготовительного периода	68,25 ниже среднего	4,35 выше среднего	64,3 очень низкий	237 выше среднего	1,69 высокий	ниже среднего
Средние показатели. Конец подготовительного периода	67,3 средний	4,28 высокий	62,8 ниже среднего	242 высокий	1,63 высокий	выше среднего
Средние показатели. Соревновательный период	66,3 выше среднего	4,24 высокий	62,8 ниже среднего	242 высокий	1,60 очень высокий	выше среднего

Следовательно, комплекс упражнений, предложенный нами, способствовал совершенствованию специальных координационных качеств, необходимых для хоккеистов.

Подводя итоги педагогического эксперимента следует констатировать, что под влиянием разработанного нами комплекса упражнений для стимулирования развития координационных способностей юных хоккеистов у последних по результатам специального тестирования обнаружено улучшение способностей к дифференцированию параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий и, особенно, равновесию и владению мячом.

Это дает основание рекомендовать использование данного комплекса упражнений для совершенствования координации движений в тренировочную подготовку юных хоккеистов.

Развитие и совершенствование координационных способностей у детей относится к числу приоритетных направлений физкультурного образования.

Полученную динамику прироста показателей выносливости в контрольной группе мы объясняем применением традиционных методов. Незначительное изменение уровня выносливости в этой группе обусловлено отсутствием специфических нагрузок. Высокий прирост показателей выносливости в

экспериментальной группе вызван наличием в методике специфических условий, обеспечивающих на фоне совершенствования технического мастерства, повышения уровня функциональных возможностей организма. При этом, целесообразно отметить тот факт, что метод круговой тренировки позволял осуществлять индивидуальный подход, строго дозировать нагрузку, ее объем, интенсивность и содержание. Кроме этого, возможность изменять содержание «станций» позволило снизить действие неблагоприятных состояний и однообразия.

Заключение

1. Развитие координационных способностей у детей и юных спортсменов относится к числу приоритетных направлений физического воспитания.

2. Для совершенствования физической подготовки юных хоккеистов разработан комплекс упражнений, содержащий общефизические, гимнастические, акробатические, прыжковые упражнения, а также стойку на колеблющейся платформе.

Внедрение специальных упражнений в тренировочный процесс юных хоккеистов способствовало совершенствованию их координационных способностей, о чем свидетельствовало обнаруженное при динамических тестовых испытаниях улучшение способностей к дифференцированию параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий и, особенно, равновесию и владению шайбы.

Литература:

1. Современные системы спортивной подготовки/под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М: СААМ, 2010.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. – М.: Высш. шк., 2004
3. Ж.К.Реджепов. (2023). УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ПО ОВЛАДЕНИЮ ТЕХНИКОЙ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ. CURRENT APPROACHES AND NEW RESEARCH IN MODERN SCIENCES, 2(4), 42–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807512>
4. Рашидов Бохтиёр Пулатович. (2023). СПЕЦИАЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(11), 104–106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807447>
5. Karimov, A.A. The problem of training loads rationing of young hockey players at the stage of in-depth specialization in annual training cycle. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 219-224 (2021).
6. Davletmuratov, S.R. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 61-64 (2021)
7. Hojiyev, S.S. Yosh hokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5 (181), 99-101 (2021).
8. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
9. Redjepov Jasur Kuvatovich. "FEATURES OF STRENGTH TRAINING OF ADOLESCENTS AGED 14-15 YEARS, TAKING INTO ACCOUNT THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 126-30, doi:10.55640/eijmrms-02-11-30.
10. Каримов, А. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юклагасини

оптималлаштириш. Фан-Спортга, (7), 39-41 (2020).

11. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.

12. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спортга научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.

13. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. Фанспортга, (3), 10-13.

14. Rashidov Bakhtiyor Pulatovich. "APPLICATIONS OF STRETCHING EXERCISES TO DEVELOP THE FLEXIBILITY OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 332-5, <https://doi:10.55640/eijmrms-02-11-72>.

15. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67-71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>

16. Soyibjon Tajibaev, Khojiev Shokhrukh. (2023). DEVELOPMENT OF A TECHNOLOGY FOR DETECTING AND ELIMINATING BIOKINEMATIC AND BIODYNAMIC ERRORS IN ATHLETES INVOLVED IN ICE HOCKEY. SOLUTION OF SOCIAL PROBLEMS IN MANAGEMENT AND ECONOMY, 2(4), 119-123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793919>

17. Rashidov Bakhtiyor. (2023). GENERAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS. МЕЖДУРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ АКАДЕМИЧЕСКИХ НАУК, 2(4), 5-8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807452>

INNOVATIVE
ACADEMY