

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ ПРИЕМОМ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Отабекова Машхура Одилжановна<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Наманган Давлат Педагогика институти, магистранти

Email: [mashhuraotabekova2004@gmail.com](mailto:mashhuraotabekova2004@gmail.com)

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

### АННОТАЦИЯ:

#### ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 10.01.2025

Revised: 11.01.2025

Accepted: 12.01.2025

#### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Специальная подготовка, игровые приемы.

Процесс начальной подготовки количественных и качественных спортивных показателей юных хоккеистов подчинён общим закономерностям обучения и воспитания, и в нем закономерно находят свое отражение общие педагогические принципы. На подготовку спортивного резерва хоккеистов распространяются и общие принципы соревновательной деятельности спортсменов в хоккее на траве. В тот же период, на этапе начальной подготовки эти принципы приобретают свое характерное содержание, обусловленное особенностями возрастного развития детей.

**ВВЕДЕНИЕ.** В исследованиях доказано что регулярные занятия спортом, хотя и не несут принципиальных трансформации в важнейшие закономерности процесса роста и формирования организма. Но эти же процессы оказывают существенное стимулирующее действие, за счет чего происходит существенные модификации основных параметров телосложения юных спортсменов на начальном этапе подготовки. Приступая к разработке динамики и структурных показателей соревновательной деятельности юных хоккеистов определяют стратегии тренировочных и соревновательных нагрузок на отдельных ее этапах, необходимо тщательно учитывать возрастные закономерности развития отдельных функциональных систем и организма в целом. В работах учёных отмечают индивидуализацию подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Определено, что более быстрый, полный и устойчивый эффект обучения двигательным действиям и развития физических способностей может быть достигнут именно в индивидуальном

подходе к подготовке будущих хоккеистов. Поэтому учёные считают, что процесс начальной спортивной подготовки будет более эффективным, если преимущественная направленность тренировочного процесса на отдельных этапах определяется с учетом данных о периодах наибольшего естественного прироста в развитии двигательных качеств и функциональных возможностей организма юных спортсменов. Хоккей с мячом как вид спорта развивается, методы совершенствуются, соревновательная деятельность игроков осложняется. Важно как отмечают не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать возрастные периоды развития организма. Это особенно легко поддается тренирующим воздействиям, отвечая на них быстрым прогрессирующим развитием двигательных способностей. Но считают, что необходимо избежать чрезмерно узкой специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге оказывается малоперспективной. Отличительная особенность этапа начальной подготовки хоккеистов - приходящийся на это время пубертатный период, характеризующийся гетерохронностью формирования отдельных систем и органов организма юных спортсменов. Поэтому одним из важнейших разделов учебно-тренировочной работы на этом этапе должна стать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее физическое развитие и способствующая снижению утомляемости подростков.

Возраст детей 6-7 лет является благоприятным для развития координации и точности движений, функций равновесия. В то же время как отмечает для спортсменов этого возраста характерно несовершенство механизмов нейроэндокринной регуляции, отставание показателей относительной силы, низкие величины максимального кислородного голодания. Таким образом, юном возрасте у спортсменов отмечается развитие произвольного внимания, совершенствование таких его свойств, как распределение и переключение. Вместе с тем повышается продуктивность и других психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения. У спортсменов интенсивно развивается способность не только запоминать программу своих действий, но и предвидеть их результат. Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, естественным способом передвижения человека. А если прибавить к этому еще и действия с клюшкой, контроль за мячом, реакцию на постоянные изменения

---

ситуации, силовую борьбу, смену составов через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движений – то можно понять, насколько уникальна игра в хоккей. Чтобы играть в эту игру, предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка. Тренировка с использованием тяжестей – это лишь составная часть подготовки спортсмена для игры в хоккей. Полная физическая подготовка хоккеистов представляет собой многостороннюю программу. Тренировки на траве и вне траве развивают умение чередовать напряжение с расслаблением и наилучшим образом использовать силу мышц, необходимую именно в хоккее. Ведут к увеличению скорости хоккеистов. Развивают ловкость, «легкие ноги», ловкие руки, статическую и динамическую гибкость и, конечно же, способствуют совершенствованию техники хоккеистов. Развитие чистой мышечной массы, улучшение телосложения, разминки, восстановление после игры, питание плюс предупреждение травм и посттравматическая реабилитация также являются ключевыми компонентами полной программы физической подготовки. Подготовка хоккеиста базируется на тех же методических принципах, что и в других спортивных играх. Специфические особенности подготовки, должны быть учтены еще в самой начальной стадии обучения. Главной предпосылкой для хоккеиста является специальная физическая подготовленность (ловкость, проворство, реактивность). Нецелесообразна более длительная по сравнению с другими спортивными играми отработка технических элементов, а также их постоянное повторение. Отработка техники никогда не должна проводиться в отрыве от изучения тактических приемов.

Рекомендуется проводить подготовку хоккеиста в ситуациях, аналогичных игровым. Необходимо отрабатывать индивидуальные технико-тактические элементы, особенно в части нападения. В тренировке соответственно характеру соревнований применяется преимущественно интервальный метод.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Игра в хоккей на траве предъявляет большие требования к физической подготовленности спортсменов. В процессе состязания игроки постоянно с различной скоростью маневрируют по площадке, ведут борьбу за мяч с игроками команды противника, выполняют различные технические приемы. Чтобы выдерживать нужный темп до конца состязания, выполнять установку тренера в тактическом

---

---

плане, не допускать технических и тактических ошибок в игре, особенно в ее конце, хоккеист должен постоянно заботиться о повышении своей общей физической подготовленности. Недостаточная физическая подготовка игроков ограничивает тактические возможности ведения игры всей команды.

#### **Использованная литература:**

1. Брянкин С. В. Организация отбора в современном спорте / С. В. Брянкин, С. В. Константинов. - М.:Издат. МОГИФК, 1982. - 55 с.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с. 3. Губа В. П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений / В. П. Губа, Я. С. Татаринцов // Теория и практика физической культуры, 1988. - №3. - с. 32-33. - ISSN 0040-3601.

3. Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин В. И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, Издат. №67-62. 1981. - 58 с

4. Костюкевич В. М. Специализированная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве: автореф, дисс. канд. пед. Наук: 13.00.04 / Костюкевич Виктор Митрофанович. - Москва.: 1990.