



ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ ПО МЯЧУ ДЕВОЧЕК-ХОККЕИСТОК НА ТРАВЕ 15-16 ЛЕТ.

Агзамова Зульфия Ахмадали кизи

Бураимов Израиль Борибоевич

УзГУФКиС, преподаватель

Азиз Валиев

УзГУФКиС, магистр

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7807643>

Актуальность проблемы. Подготовка девушек-хоккеисток 15-16 лет важна для эффективности силы удара рукой. Эффективность ударов определяется их технически правильным выполнением. Основные критерии техники удара - сила удара и точность попадания в цель.

Ключевые слова: сила удара, экспериментальная группа, точность удара, эффективность удара.

Цель исследования. Он заключается в определении эффективности применения силовых упражнений у девочек-хоккеисток 15-16 лет, в том числе в развитии скорости и точности бросков.

Объект исследования: специализированная детско-юношеская спортивная школа имени Ахмада Яссави Верхне-Чирчикского района (ДЮСШ).

Завершение атаки и захват ворот соперника-ключевой момент в игре в хоккей. Обычно завершение атаки происходит путем передачи мяча в ворота. От качества броска зависит результативность спортсмена. В процессе тренировок и соревнований хоккеистки выполняют движения с различными силовыми характеристиками. Длительные тренировки по хоккею способствуют развитию силовых качеств отдельных групп мышц, в частности плечевого пояса и рук.

Силу, направляющую мяч в ворота, можно проработать, повторив несколько бросков с максимальной силой, и, кроме того, следует уделять больше внимания спортивной тренировке. Физиологические особенности подростков 15-16 лет позволяют использовать общие силовые тренировки, что при правильном подходе к их размеру положительно сказывается на работе над силой броска. В изучаемой нами работе решены следующие исследовательские задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по изучаемой теме.
2. Управление специальными силовыми упражнениями и общими силовыми упражнениями для удара по мячу, а также выбор инструментов и включение их в тренировочный процесс.

Повышение эффективности силовых тренировок на скорость и точность ударов руками.

Сила-одно из основных спортивных качеств, необходимых хоккеисту. Также нужны сильные мышцы туловища, чтобы бросать мяч и наносить удары. Сила во многом определяет скорость движения и играет важную роль в развитии ловкости. Чтобы направить мяч в ворота, необходимо тренировать мышцы рук. Мышцы рук делятся на три группы в соответствии с анатомическими и функциональными особенностями

суставов человеческого тела. Хотя мышцы рук делятся на три группы, многие не связанные между собой мышцы участвуют даже в очень простом процессе движения. Первой группой мышц плечевого пояса являются трапецевидные и дельтовидные мышцы.

Вторая группа мышц - это группы двуглавой мышцы предплечья, трехглавой мышцы и разгибателя запястья.

Третья группа мышц-предплечья и кисти.

В метании запястья непосредственно участвуют следующие мышцы:

трицепс, бицепс, группы мышц запястья и ладони.

Методы и организация обучения.

Исследование было проведено в 2022 году среди девочек в возрасте 15-16 лет в специализированной детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) МФУ Ахмада Яссави Верхне-Чирчикского района. В исследовании приняли участие две группы подростков по 10 человек, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (экспериментальная группа и контрольная группа). В течение трех месяцев экспериментальная группа провела 36 тренировок (3 раза в неделю) по отправке мяча в ворота.

Упражнения подбираются для определенных групп мышц, которые влияют на силу удара, а также точность предплечья (предплечья, бицепсы, трицепсы, мышцы плеча и руки).

Тренировки проводились перед основной тренировкой, чтобы хоккеисты могли комбинировать "силу", полученную в тренажерном зале, с возможностью увеличения силы удара во время тренировок на основном поле. Занятия в тренажерном зале проводились в среднем по 40-50 минут.

Экспериментальная группа провела 36 специальных силовых тренировок. Для тренировок была отведена половина хоккейной площадки, где проводились упражнения на силу и точность ударов руками. Тренировки проводились в среднем по 40-50 минут два раза в неделю утром именно для силы рук.

Устройство Mad Guy использовалось для оценки силы удара рукой. Девушкам-хоккеисткам предлагалось с расстояния 20-25 метров бить друг друга мячом как можно сильнее, лучший результат определялся и фиксировался в двух бросках.

Точность удара определялась 10 бросками в сторону хоккейных ворот. В нижнем левом и верхнем, нижнем правом верхних углах ворот был установлен значок. Задача игрока заключалась в том, чтобы как можно больше раз ударить мячом по цели, а также записать количество ударов.

Комплекс общих силовых упражнений, направленных на развитие ударной силы руки, мы решили дать нагрузку на соответствующие группы мышц следующим образом.

- 1) Подъем туловища стоя на коленях, опираясь на руки;
 - 2) Подъем туловища с подвешиванием на двойнике;
 - 3) Подъем штанги с обратным хватом;
 - 4) Подъем гантелей сидя;
 - 5) в положении лежа поднимите штангу руками вверх и медленно верните ее назад;
- Сравнивая два предложенных комплекса упражнений, можно сделать вывод, что комплекс упражнений для развития точности ударов руками по воротам у хоккеистов,

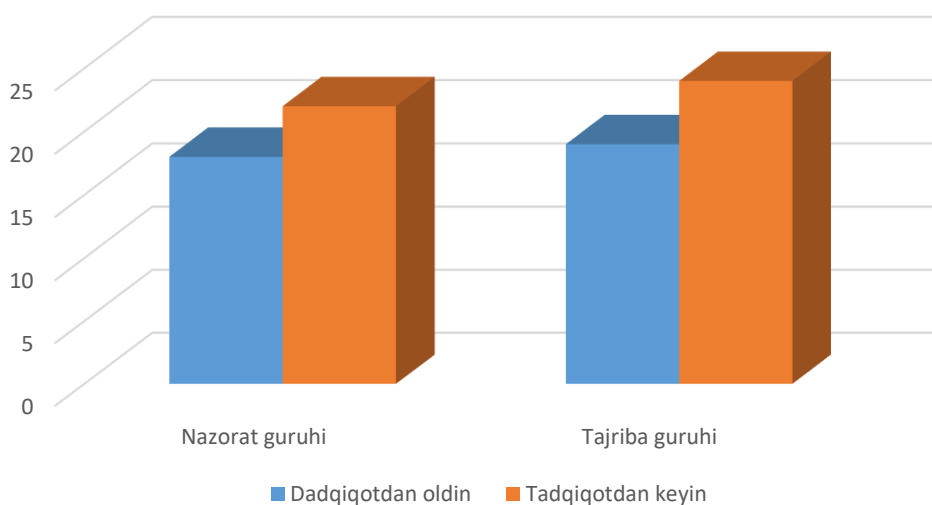
занимающихся специальными силовыми упражнениями, гораздо эффективнее, чем комплекс общих силовых упражнений.

Оба тренировочных комплекса упражнений успешны и могут применяться на последующих практических занятиях, но комплексные упражнения, применяемые в экспериментальной группе, более эффективны.

Показатели силы удара по мячу в контрольных и экспериментальных группах (N = 10) до и после исследования

Показатели	Пол	Количество спортсменов	Группа	Перед исследованием	p
Сила удара	Ж	10	NG	16±0,20	>0,01
	Ж	10	TG	17±0,87	
	Ж	10	NG	18±0,26	>0,03
	Ж	10	TG	21±0,98	

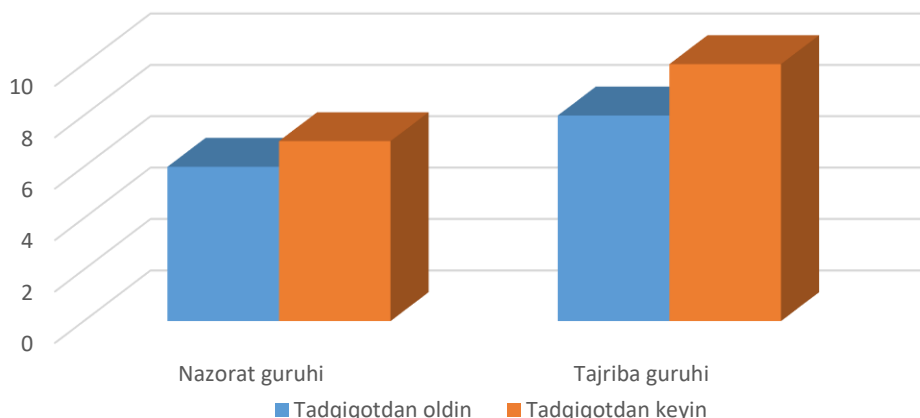
Диаграмма роста силы удара по мячу в контрольных и экспериментальных группах (N=10) до и после исследования



Показатели точности удара по мячу в контрольных и экспериментальных группах (N = 10) до и после исследования.

Показатели	Пол	Количество спортсменов	Группа	Перед исследованием	p
Точность удара от 10 ударов	Ж	10	NG	6±0,17	>0,01
	Ж	10	TG	7±0,66	
	Ж	10	NG	8±0,37	>0,02
	Ж	10	TG	10±0,77	

Диаграмма роста точности удара по воротам в контрольных и экспериментальных группах (N=10) до и после исследования



Вместо заключения анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по хоккею на траве, а также результаты собственных исследований показали недостаточную изученность данной проблемы.

Комплекс упражнений составлен на основе изученной литературы и личного опыта с учетом возрастных и физиологических особенностей подростков. Комплексные упражнения можно применять при подготовке юных хоккеистов и включать в тренировочный процесс для развития силовых качеств.

Результаты, полученные на основе проведенного эксперимента, показали эффективность разработанных нами комплексов общей и специальной силовой тренировки для развития силы и точности удара рукой, что подтверждается результатами. В ходе исследований выяснилось, что специальная силовая тренировка оказывает прямое положительное влияние на формирование силы и точности удара запястья, а общая силовая тренировка влияет только на силу броска, точность броска остается неизменной..

Список литературы:

- 1.Абрамов А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса// Ученые записки университета П.Ф.Лесгафта.
- 2.Бернатовичус Д.А. Пархоменко Д.Г. Коновалос В.Н. организация физической подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Научно- методическое обеспечение физического воспитания, спортивной и оздоровительной физической культуры, Челябинск 2005
- 3.Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте
- 4.Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А.В. Мудрук – Омск: СибГУФК, 2005
- 5.Buribayevich, Buraimov Isroil, and Rashidov Bakhtiyor Pulatovich. "THEORETICAL BASIS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION FOR GENERAL SECONDARY SCHOOL STUDENTS." (2021).

6.Buraimov Isroil Bo'Riboyevich. "DETERMINING AND IMPROVING THE STRENGTH PHYSICAL QUALITY OF SKILLED FIELD HOCKEY PLAYERS". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 157-62, doi:10.55640/eijmrms-02-11-37.

7.Agzamova Zulfiya Ahmadali Kizi. "DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FIELD HOCKEY PLAYERS 10-12 YEARS OLD AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 336-42, doi:10.55640/eijmrms-02-11-73.