

КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКИ И ТЕХНИКИ ИГРЫ В ХОККЕ НА ТРАВЕ

Отабекова Машхура Одилжановна

Наманган Давлат Педагогика институти, магистранти Email:

mashhuraotabekova2004@gmail.com

Аннотация: *Хоккей на траве — это динамичный командный вид спорта , включающий в себя такие физические действия, как ходьба, бег, бег на короткие дистанции, смена направления движения, передачи и удары. Хоккей более напряжен по времени, проведенному за игрой, на милью. В хоккее играют быстро и физически, и вам нужно приобрести быструю скорость и ловкость, а также хорошее мышление, чтобы играть и преуспевать.*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, хоккей на траве, тактика, техника, упражнения.*

Annotatsiya: *Chim ustida xokkey - tezkor jamoaviy sport turi bólib. Yurish, yugurish, qisqa masofaga yugurish, yo'nalishni o'zgartirish, uzatish va urish kabi jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan. Xokkey bir milya o'ynash uchun sarflangan vaqt jihatidan ancha qizg'in. Xokkey tez va jismonan o'ynaladi. O'ynash va muvaffaqiyatga erishish uchun siz tezlik va chaqqonlikni, shuningdek, yaxshi fikrlashni egallashingiz kerak.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, chim ustida xokkey, texnika, taktika, mashqlar.*

Annotation: *Field hockey is a fast-paced team sport that involves physical activities such as walking, jogging, sprinting, changing directions, passing and hitting. Hockey is more intense in terms of time spent playing by a mile. Hockey is played fast and physically on skates, and you need to acquire quick speed and agility, as well as a good mindset, to play and excel.*

Keywords: *Physical conditioning, field hockey, technique, tactics, exercises.*

Хоккей на траве— противоборство команд, в котором важна скорость, техника и тактика. Эта игра популярна во всем мире и отличается от других видов хоккея рядом уникальных особенностей. Во многих странах мира хоккей на траве по популярности занимает второе место после футбола среди командных видов спорта, соревнования по которым проводятся на открытом воздухе.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую





эффективность игровых действий. Под общей физической подготовкой хоккеиста понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие его физических качеств.

Хоккей на траве требует высокого уровня физической подготовки. Особенно важна выносливость для поддержания интенсивности игры на протяжении всех четвертей матча.

В этом виде спорта требуется умение быстро перестраиваться между оборонительными и атакующими действиями, а также использовать различные тактические схемы. В команде следует формировать слаженность и взаимопонимание между игроками для создания эффективных атакующих комбинаций и надежной обороны. В заключение, тактика игры в хоккее включает в себя сложное взаимодействие между атакой и защитой, а также требует от игроков готовности к выполнению различных тактических ролей на траве. Тактика одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды. В современном хоккее практикуется многообразие тактических построений. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности. Высокая тактическая оснащенность команды позволяет ей рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил, состава звеньев и т.д. Важнейшая задача тактики - определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в данном матче (сила и тактика противника, состояние своей команды и т.д.). В отличие от стратегии тактика решает задачи в отдельном матче.

Таким образом, тактика имеет свою форму, средства и методы. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Технические действия являются основными средствами тактики, а их системное использование в рамках определенных тактических построений и определяет методы ведения борьбы. К ним целесообразно отнести такие понятия, как





системы, стиль, темп и ритм ведения игры.

Система ведения игры - это расстановка и взаимодействие игроков в определенном порядке в атаке и обороне. Суть ее заключается во взаимодействии игроков, в выполнении ими определенных функций, в подчинении действий игрокам интересам команды, в возможности наиболее полного раскрытия и использования индивидуальных особенностей хоккеистов. Индивидуальные тактические действия - это целесообразное применение игровых приемов в зависимости от сложившейся ситуации. Индивидуальные действия могут быть с мячом и без нее.

Техника игры в хоккей на траве многообразна и сложна. Начинающие должны прежде всего научиться правильно держать клюшку. Игрок должен быть в состоянии из основного положения быстро начать выполнение всех движений и действий клюшкой. Под техникой в хоккее на траве понимают все приемы, предусмотренные и разрешенные правилами соревнований и которыми хоккеисты пользуются во время игры.

Технические приемы в некоторой степени схожи по выполнению с приемами, применяемыми в хоккее с шайбой и хоккее с мячом. В хоккее на траве разрешается вести, ударять, бросать, толкать, подкидывать и останавливать мяч клюшкой так же, как в хоккее с мячом, но только левой (плоской) стороной клюшки. Так как разрешается играть лишь одной стороной клюшки, техника хоккея на траве достаточно сложна. К тому же большинство приемов игроки выполняют в движении и преодолевая сопротивление соперника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Квалификация техники и тактики у юных спортсменов в хоккее на траве является основой их успешного развития и достижения высоких спортивных результатов. Освоение правильной техники выполнения упражнений и умение адаптировать свои действия в зависимости от условий соревнования требует комплексного подхода, включающего как физическую, так и психологическую подготовку. Для эффективного обучения необходимо использовать различные методы, включая тренировку с малым весом, видеоконтроль, интервальные тренировки и психологическую работу с спортсменом.

Таким образом, грамотное развитие техники и тактики на ранних этапах подготовки является залогом успешной карьеры в хоккее, а также гарантией безопасности и минимизации травм среди юных спортсменов.





ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М. : Академия, 2003. –400 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. –480 с.
3. Техника игры в хоккей на траве: https://world-sport.org/games/field_hockey/technology/

