

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КАЧЕСТВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ

Отабекова Машхура Одилджон кизи.

*Аспирант Наманганского государственного педагогического института*

*Электронная почта: mashhuraotabekova2004@gmail.com*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются физические характеристики газонной травы и ее развитие.*

**Ключевые слова.** *Хоккей на траве, спортсмен, интересная атлетическая игра, выносливости, силы, ловкости.*

Хоккей на траве — это спортивная игра, сравнительно новая и не знакомая для нашей молодежи. Правила, техника, тактика имеют в обо их видах хоккея много общего, и поэтому, переключившись летом на хоккей на траве, спортсмены, специализирующиеся в хоккее с мячом значительно легче смогут овладеть игровыми тонкостями хоккея на траве. Играя зимой и летом в хоккей на свежем воздухе, спортсмены еще больше закалят свой организм и будут иметь в своем распоряжении отличное средство отдыха. Круглогодичные занятия двумя видами хоккея позволят спортсменам значительно повысить свою техническую и тактическую подготовку и будут способствовать повышению игрового мастерства хоккеистов.

Хоккей на траве — интересная атлетическая игра. Занятия им способствуют выработке быстроты, выносливости, силы, ловкости, а также таких морально-волевых качеств, как смелость, решительность, инициативность, находчивость, дисциплинированность, воля к победе, чувство коллективизма, товарищеская взаимопомощь.

Хоккей на траве оказывает положительное влияние на психологическое развитие детей. Эта игра помогает развивать такие качества, как стратегическое мышление, сотрудничество, управление эмоциями и самодисциплина. Она также способствует укреплению физической выносливости и улучшению координации движений. Хоккей на траве предоставляет детям возможность развивать навыки командной работы, принимать решения в стрессовых ситуациях и улучшать свою концентрацию. Все это вместе способствует психологическому росту и развитию детей.

Хоккей на траве положительно влияет на физическое развитие детей. Он развивает физические качества, такие как выносливость, координацию, быстроту и силу. Хоккей на траве также способствует



развитию выносливости, гибкости и ловкости. Участие в этом виде спорта помогает детям укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить навыки работы в команде.

Хоккеисты на траве ориентированы на развитие физических качеств, силы, скорости, силы воли, выносливости и гибкости.

Сила – это способность поглощать внешние воздействия посредством мышечного напряжения. При развитии мышечной силы мышечная ткань увеличивается в размерах и форме. Увеличивая размеры всех групп мышц тела, можно улучшить строение тела. В хоккее важна сила. Сила, возникающая при движении, называется динамической силой. Сила, создаваемая напряжением мышц без движения, называется статической силой. Качество силы можно развивать с помощью упражнений с гирями, на тренажерах, резиновых эспандерах и упражнениях с сопротивлением партнера. Качество силы считается необходимым в хоккее, а также важно в упражнениях по борьбе, где выполняются упражнения с большими нагрузками. Силовые показатели измеряются в динамометрах. Качество силы можно развивать, поднимая тяжести, выполняя упражнения на специальном оборудовании и приспособлениях, преодолевая сопротивление тела. Приемы развития силы заключаются в развитии способности поднимать тяжести на уровне способностей и выполнении упражнений с большим количеством повторений и легкими нагрузками.

Скорость – это способность быстро выполнять действия. Под ним можно понимать способность организма быстро реагировать при выполнении действий. Реакция движений – одна из основных форм проявления ловкости. Во время демонстрации скорости осуществляются такие физиологические процессы, как формирование понимания движения, усвоение этой информации в нервной системе и отдача указаний мышечной системе на выполнение действий. Высоквалифицированные спортсмены могут потратить на демонстрацию скорости 0,1-0,2 секунды. Наследственные особенности оказывают большое влияние на развитие быстроты. Выполнение быстрых упражнений и их многократное выполнение помогает развить простые реакции. Соревнования по борьбе можно использовать для развития сложных реакций. В развитии общей быстроты целесообразно использовать множество быстрых упражнений, метательных и соревновательных методов. При демонстрации скорости предъявляются требования затрачивать короткое время на выполнение движения, быстро выполнять части движения, увеличивать скорость повторения движений. Способность к скорости во многих случаях является врожденной и совершенствуется в ходе спортивных тренировок. Качество



скорости также является одним из ведущих качеств и имеет свое значение во всех видах борьбы. Борцы развивают качество быстроты в видах борьбы, требующих скоростных действий за короткий промежуток времени.

Выносливость – это способность длительное время выполнять физическую деятельность, преодолевая внешние и внутренние воздействия. Выносливость также можно понимать как способность противостоять утомлению. Чтобы развить выносливость, необходимо длительное время выполнять физические нагрузки и научиться справляться с усталостью. Бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности и марафон можно использовать для развития выносливости у хоккеистов на траве. Выносливость можно разделить на два типа. - Общая выносливость – это способность выполнять деятельность с умеренной интенсивностью в течение длительного времени, причем эта деятельность осуществляется за счет аэробных возможностей. Общая выносливость объясняется эффективной работой сердца, сосудов, дыхания и других органов тела при физических нагрузках. Для развития общей выносливости применяют бег на длинные дистанции, плавание и упражнения на велосипеде. Специфической выносливостью можно назвать способность противостоять утомлению, соответствующую виду профессиональной деятельности или специализированному виду спорта. Формы специальной выносливости: быстрая выносливость; силовая выносливость; статическая выносливость.

Гибкость – это способность выполнять широкий диапазон движений. Гибкость заложена наследственностью, но на гибкость также влияют возраст и пол, а также физическая подготовка. Различают общую и специальную эластичность. Общая гибкость – это способность выполнять все движения в широком диапазоне, что объясняется подвижностью суставов. Специфическая гибкость – это гибкость, проявляемая при выполнении движений, специфичных для спорта. Гибкость – ведущее физическое качество в хоккее на траве.

Физические качества проявляются в процессе выполнения действий в соответствии с целью действия. Высокий уровень развития одного из физических качеств приводит к улучшению других качеств. В процессах физической подготовки необходимо уделять большое внимание гармоничному развитию физических качеств. По мере повышения уровня физической подготовки борцы стараются улучшить особое качество. Во многих случаях такие тренировки могут привести к непропорциональному развитию физических качеств. Статические упражнения, выполняемые с большой нагрузкой, могут помешать освоению быстрых движений. Для развития скорости не желательно выполнять тяжелые нагрузки. Примеры



этого включают штангистов, испытывающих трудности с выполнением спортивных движений, или спринтеров, испытывающих трудности с подъемом тяжелых грузов. Поэтому при организации физической подготовки спортсменов необходимо уделять внимание взаимному развитию физических качеств. Для этого один день следует выделить на еженедельные занятия спортивными играми, плаванием, борьбой, гимнастикой и акробатикой, а также силовыми тренировками. Большое внимание следует уделять подготовке борцов по развитию физических качеств и специальных качеств.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Федотова Е. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее на траве. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3.
2. История хоккея (архивировано 4 августа 2022 года в Wayback Machine). ФИХ. Проверено 4 августа 2022 г.
3. О хоккее на траве Field Hockey BC» (en-US). Архивировано из оригинала 6 июля 2022 года. Доступ: 18 августа 2022 г.6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017
4. Коробейников Н. “Физическое воспитания”. Москва. 1989 г.
5. Зациорский Ю. М. “Физическая культура”. Москва. 1989 г

