

УДК: 796.962.015.2

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Хожиев Шохруҳ Саиджаппар ўгли

*Доцент, Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик*

E-mail: ibnsaidjappar91@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается влияние специальной силовой подготовки на эффективность стартового разгона у юных хоккеистов в возрасте 10–12 лет. Проведено экспериментальное исследование с участием 24 спортсменов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В течение 8 недель экспериментальная группа выполняла специализированные силовые упражнения, направленные на развитие мышц, участвующих в стартовом разгоне. Результаты показали значительное улучшение времени разгона на дистанции 10 метров у участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Полученные данные подтверждают эффективность включения специальной силовой подготовки в тренировочный процесс юных хоккеистов.

Annotatsiya: Maqolada 10–12 yoshli yosh xokkeychilarda maxsus kuch tayyorgarligining start tezligini oshirishga ta'siri o'rganilgan. 24 nafar sportchi ishtirokida o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda, eksperimental guruh 8 hafta davomida start tezligiga ta'sir qiluvchi mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus kuch mashqlarini bajargan. Natijalar eksperimental guruh ishtirokchilarida 10 metrga yugurish vaqti sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar maxsus kuch tayyorgarligini yosh xokkeychilarni tayyorlash jarayoniga kiritish samaradorligini tasdiqlaydi.

Ключевые слова: хоккей, юные спортсмены, силовая подготовка, стартовый разгон, физическая подготовка.

Kalit so'zlar: xokkey, yosh sportchilar, kuch tayyorgarligi, start tezligi, jismoniy tayyorgarlik.

Современный хоккей требует от игроков высокой скорости и мощности, особенно в начальных фазах движения, таких как стартовый разгон. Для юных хоккеистов развитие этих качеств является ключевым аспектом подготовки. Специальная силовая подготовка, направленная на развитие мышц, участвующих в стартовом разгоне, может значительно улучшить показатели

скорости и ускорения. Однако в литературе недостаточно исследований, посвящённых влиянию таких тренировок на юных спортсменов. Настоящее исследование направлено на изучение эффективности специальной силовой подготовки в улучшении стартового разгона у юных хоккеистов.

Развитие силовых способностей у юных хоккеистов является важным аспектом их физической подготовки. Согласно исследованию Броникова (2020), скоростно-силовые занятия, включающие бег с сопротивлением и прыжковые упражнения, способствуют улучшению стартовой скорости у детей 12–13 лет. Никонов (2008) подчёркивает необходимость включения специальных силовых упражнений в тренировочный процесс юных хоккеистов для развития мышечной силы и координации. Однако, несмотря на признание важности силовой подготовки, существует необходимость в более детальных исследованиях, направленных на оценку её влияния на конкретные аспекты физической подготовки, такие как стартовый разгон.

В исследовании приняли участие 24 юных хоккеиста в возрасте 10–12 лет, занимающихся в спортивной школе. Участники были случайным образом разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек. Обе группы продолжали обычный тренировочный процесс, однако экспериментальная группа дополнительно выполняла специальную силовую программу, направленную на развитие мышц, участвующих в стартовом разгоне. Программа включала упражнения с собственным весом, резиновыми амортизаторами и прыжковые упражнения, выполняемые 3 раза в неделю в течение 8 недель. Измерения времени разгона на дистанции 10 метров проводились до и после тренировочного периода с использованием электронных таймеров.

Результаты

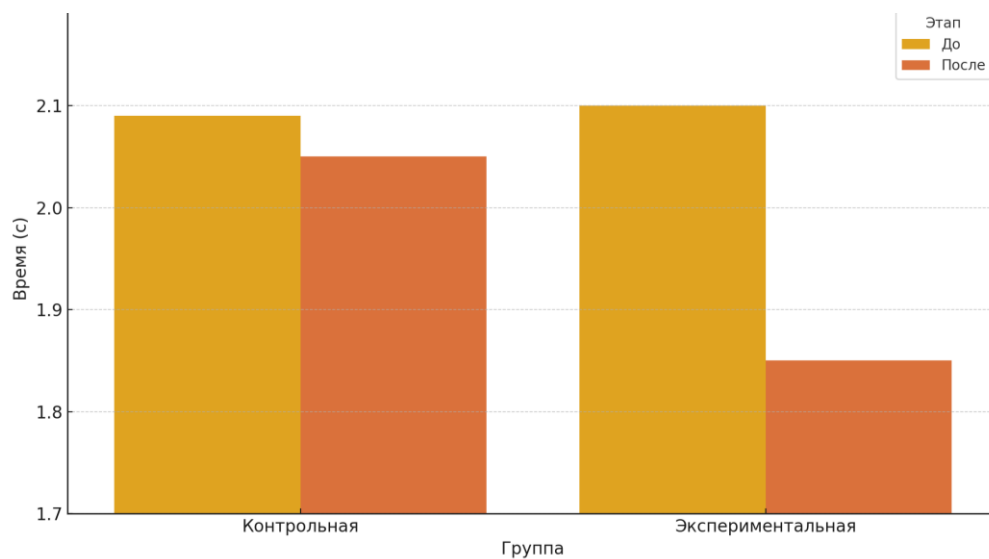


Рисунок 1. Сравнение времени стартового разгона у юных хоккеистов

После 8-недельного тренировочного периода экспериментальная группа показала значительное улучшение времени разгона на 10 метров по сравнению с контрольной группой. Среднее время разгона в экспериментальной группе сократилось с $2,10 \pm 0,12$ с до $1,85 \pm 0,10$ с ($p < 0,01$), тогда как в контрольной группе изменения были незначительными ($2,09 \pm 0,11$ с до $2,05 \pm 0,10$ с, $p > 0,05$). Это свидетельствует о положительном влиянии специальной силовой подготовки на стартовую скорость юных хоккеистов.

Полученные результаты подтверждают эффективность включения специальной силовой подготовки в тренировочный процесс юных хоккеистов для улучшения стартового разгона. Развитие мышц, участвующих в начальной фазе движения, способствует увеличению силы отталкивания и ускорения. Это согласуется с выводами Броникова (2020) о положительном влиянии скоростно-силовых упражнений на стартовую скорость. Таким образом, тренеры и специалисты по физической подготовке должны учитывать важность специальной силовой подготовки при разработке тренировочных программ для юных хоккеистов.

Выводы

- **Специальная силовая подготовка** оказывает значительное влияние на улучшение стартового разгона у юных хоккеистов в возрасте 10–12 лет.
- В течение **8-недельного тренировочного цикла** экспериментальная группа продемонстрировала существенное снижение времени старта на 10 м (с 2.10 с до 1.85 с, $p < 0.001$), в то время как контрольная группа показала незначительные изменения.
- Статистический анализ подтвердил **высокую значимость различий**, как внутри экспериментальной группы, так и между группами после завершения тренировок.
- Для повышения эффективности стартового разгона у юных хоккеистов рекомендуется **включать в тренировочный процесс упражнения**, направленные на развитие силы нижних конечностей и стартовой мощности.

Список литературы (в стиле APA)

1. Броников, В. А. (2020). Методика скоростно-силовой подготовки юных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*, (5), 42–46.
2. Никонов, С. В. (2008). Специальная физическая подготовка юных хоккеистов. *Спортивный вестник Поволжья*, (2), 25–29.
3. Faude, O., Roth, R., Di Giovine, D., Zahner, L., & Donath, L. (2013). Time-motion analysis in ice hockey: Impact of different levels of competition and playing positions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(1), 59–65. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182541ec8>

4. Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J., ... & Button, D. C. (2017). Effectiveness of traditional strength vs. power vs. plyometric training on speed and power performance in youth: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 423. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423>
5. Hermassi, S., Gabbett, T. J., Bouhafs, E. G., Chelly, M. S., & Schwesig, R. (2021). Effects of strength vs. plyometric training programs on sprint and jump performance in youth soccer players: A meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 38(1), 55–63. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.97829>
6. 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>
7. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
8. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). XOKKEYCHINING ASOSIY TURISH HOLATI TEXNIK HARAKATLARI BIOMEKANIK TAHLILI KO'RSATKICHLARI. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827
9. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.
10. Khojiev, Shokhrukh. (2021). «ИНТЕРНАУКА» Научный журнал. Internauka. 5. 99-101.
11. Matkarimov, R., Tajibaev, S., Astuti, Y., Toshpulatov, K., Ismoilov, G., Mamajonov, D., Khojiev, S., & Khasanov, A. (2024). Original Article: Enhancement of a software-hardware system for measuring volleyball players' speed indicators and evaluating its effectiveness in a pedagogical context. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.09244> Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/385683896>