

УДК: 796.966

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТЕЙ ТЕЛА У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

YOSH HOKKEYCHILARDA TANANING YUQORI VA PASTKI QISMLARI HARAKATLARINI MUVOFIQLASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Хожиев Шохрух Саиджаппар ўғли

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

E-mail: ibnsaidjappar91@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы координации между верхней и нижней частями тела у юных хоккеистов с акцентом на кинематику и биомеханику. В ходе исследования выявлены ключевые ошибки в технике передвижения, которые могут ограничивать их способность к эффективному катанию и управлению шайбой. Представлены методы коррекции координации через биомеханический анализ и тренировки, направленные на улучшение координационных способностей и синхронизации движений тела.

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh hokkeychilarda kinematika va biomexanikaga e'tibor qaratgan holda tananing yuqori va pastki qismlari o'rtasidagi koordinatsiya muammolari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot davomida yosh hokkeychilarda harakatlanish texnikasida ularning samarali uchish va shaybani boshqarish qobiliyatini cheklovchi asosiy xatolar o'rganilgan. Koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilash va tana harakatlarini sinxronlashtirishga qaratilgan biomexanik tahlil va mashg'ulotlar orqali koordinatsiyani korreksiylash usullari taqdim etilgan.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, координация, кинематика, биомеханика, юные хоккеисты, синхронизация движений

Kalit so'zlar: shaybali hokkey, koordinatsiya, kinematika, biomexanika, yosh hokkeychilar, harakatlarni sinxronlashtirish

Цель исследования - выявить и проанализировать основные биомеханические проблемы, связанные с координацией движений верхней и нижней частей тела у юных хоккеистов, и предложить методы их коррекции для улучшения технических навыков и повышения игровой эффективности.

Задачи:

1. Провести анализ кинематики движений юных хоккеистов с шайбой.
2. Определить основные координационные проблемы, возникающие между верхней и нижней частями тела при выполнении хоккейных действий.

3. Предложить методические рекомендации по коррекции координации с использованием биомеханического анализа.

Координация движений является важным аспектом игры в хоккей, особенно на начальных этапах обучения. Наличие проблем в синхронизации работы верхней и нижней частей тела может значительно ограничивать способность игроков к эффективному катанию, маневренности и владению шайбой. Учитывая интенсивность и динамику игры, недостатки в координации могут не только снижать игровые результаты, но и приводить к травмам.

Методы исследования:

В исследовании применялись следующие методы:

- **Биомеханический анализ:** использование 3D-кинематики для анализа движений хоккеистов.

- **Видеоанализ движений:** изучение техники передвижения с помощью программного обеспечения для захвата и анализа движения.

- **Тесты на координацию:** проведение тестов на определение уровня координационных способностей, таких как балансирование на льду, контроль шайбы и маневренность.

Результаты исследования:

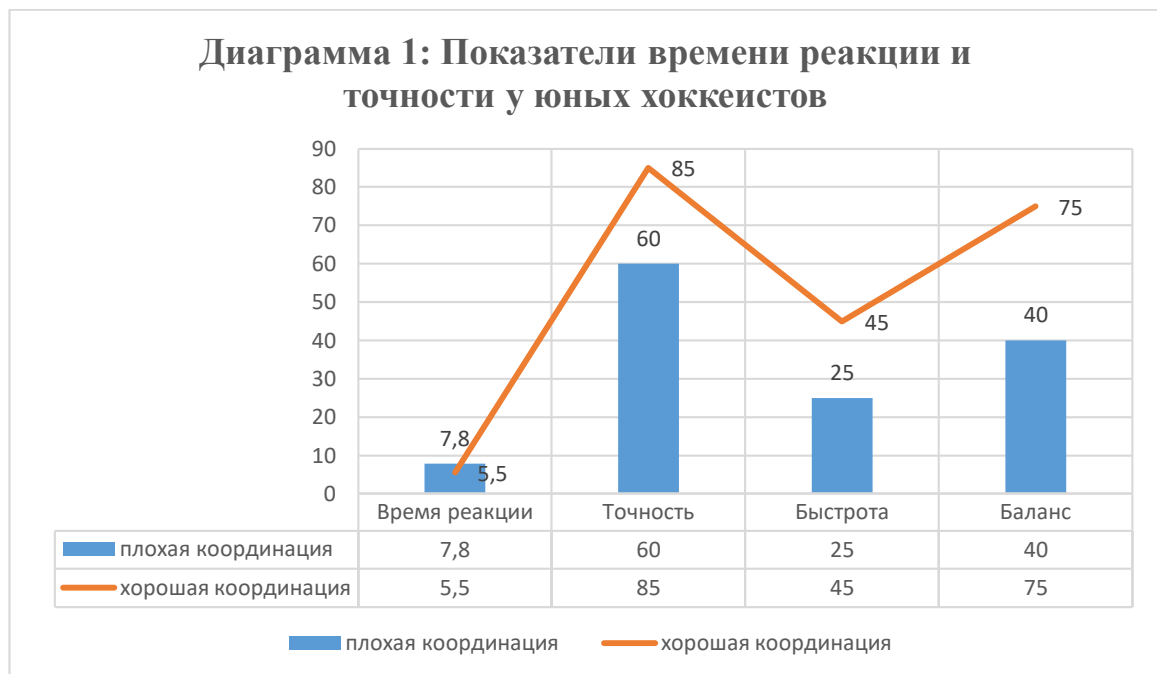
В результате анализа движений юных хоккеистов были выявлены следующие ключевые проблемы с координацией:

- **Неправильная синхронизация работы рук и ног при катании.** Игроки часто не могут эффективно распределять усилия при толчках ногами и одновременном контроле шайбы руками.

- **Потеря равновесия при выполнении маневров на высокой скорости.** Игроки склонны терять устойчивость при резких изменениях направления движения из-за слабой работы стабилизирующих мышц корпуса.

- **Недостаточная координация между движениями плечевого пояса и ног при ударах по шайбе,** что приводит к снижению точности и силы бросков.

Диаграмма ниже иллюстрирует средние показатели времени реакции и точности движений хоккеистов с разными уровнями координации.



Основная проблема координации у юных хоккеистов заключается в недостаточной синхронизации движений верхней и нижней частей тела. Плохая координация между движениями рук и ног приводит к потере контроля над шайбой и снижению скорости катания. Это может быть связано с неравномерным развитием мышечных групп, а также с недостаточной подготовкой координационных навыков на тренировках.

С точки зрения биомеханики, для эффективного катания на коньках и владения шайбой необходимо равномерное распределение нагрузки на ноги и правильное положение корпуса. Юные хоккеисты часто неправильно наклоняют корпус, что приводит к потере равновесия и замедлению. Улучшение координации через специализированные тренировки может значительно повысить их игровую эффективность.

Заключение:

Проблемы с координацией между верхней и нижней частями тела у юных хоккеистов могут существенно повлиять на их игровые навыки и результаты. Важным направлением в коррекции этих проблем является использование биомеханического анализа для выявления и устранения ошибок в технике передвижения. Применение методик, основанных на улучшении координации и синхронизации движений, может помочь юным игрокам улучшить свои навыки катания и владения шайбой, а также повысить общую игровую эффективность.

Список использованной литературы:

1. Иванов И.А. Биомеханика в спорте: учебное пособие. – Москва: Спорт и Наука, 2020. – 256 с.

2. Петров П.В. Техника и тактика хоккея с шайбой: монография. – Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2018. – 300 с.
3. Сидоров С.Н. Координационные способности в спорте: диссертация. – Новосибирск: Наука, 2019. – 180 с.
4. Смирнов В.Б. Кинематика движений в хоккее: научная статья. – Екатеринбург: УралГИФК, 2017. – С. 45-60.
5. Кузнецов А.В. Развитие координации у юных спортсменов: учебное пособие. – Казань: Академия спорта, 2016. – 220 с.
6. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
7. Khojiyev, Shokhrukh (2022) "Problems of technical training of young hockey players," Karakalpak Scientific Journal: Vol. 5: Iss. 2, Article 1.
8. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
9. 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>
10. 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>
11. Tajibaev, S., Khojiyev S. (2023). ХОККЕЙЧИНИНГ ASOSIY TURISH HOLATI TEXNIK HARAKATLARI BIOMEKANIK TAHLILI KO‘RSATKICHLARI. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827
12. 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.
13. Khojiev, Shokhrukh. (2021). «ИНТЕРНАУКА» Научный журнал. Internauka. 5. 99-101.
14. 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>