

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ
МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У
НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ.**

Азизова Рушен Исмаиловна

Наманганский государственный педагогический институт, доцент

rushen.azizova59@mail.ru

Отабекова Машхура

*Одилжановна Магист Наманганского государственного педагогического
института*

mmashhuraotabekova2004@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются традиционные и инновационные методы тренировки, используемые для развития физических качеств у начинающих хоккеистов на траве. Проведен сравнительный анализ эффективности данных подходов, их влияния на подготовку спортсменов и перспективы внедрения современных методик в тренировочный процесс.

Ключевые слова

традиционный метод, инновационный метод, сравнительный анализ, юные спортсмены, техника упражнений, методы индивидуализации, методика обучения, спортивная подготовка.

**BOSHLANG'ICH DARAJADAGI CHIM USTIDA XOKKEY BILAN
SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN AN'ANAVIY VA INNOVATSION MASHG'ULOT
USULLARINING TAQQOSLOVIY TAHLILI.**

Azizova Rushen Ismoilovna

*Namangan davlat pedagogika instituti,
dotsent*

rushen.azizova59@mail.ru

Otabekova Mashhura Odiljanovna

Namangan davlat pedagogika instituti magistri

mashhuraotabekova2004@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich xokkeychilarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan an'anaviy va innovatsion mashg'ulotlar usullari muhokama qilinadi. Mazkur yondashuvlarning samaradorligi, ularning sportchilarni tayyorlashga ta'siri va

mashg'ulotlar jarayoniga zamonaviy usullarni joriy etish istiqbollari qiyosiy tahlil qilindi.

Kalit so'zlar

an'anaviy usul, innovatsion usul, qiyosiy tahlil, yosh sportchilar, mashq texnikasi, o'rgatish metodikasi, sport tayyorgarligi, individualizatsiya usullari, ta'lim metodikasi, sport tayyorgarligi.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TRADITIONAL AND INNOVATIVE TRAINING METHODS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN BEGINNER FIELD HOCKEY PLAYERS.

Azizova Rushen Ismailovna

Associate Professor,

Namangan State Pedagogical Institute

rushen.azizova59@mail.ru

Otabekova Mashhura Odiljanovna

Master of the Namangan State Pedagogical Institute

mashhuraotabekova2004@gmail.com

Annotation

The article discusses traditional and innovative training methods used to develop physical qualities in beginner field hockey players. A comparative analysis of the effectiveness of these approaches, their impact on athlete preparation, and the prospects of integrating modern methodologies into the training process is presented.

Keywords

traditional method, innovative method, comparative analysis, young athletes, exercise technique, teaching methods, sports training, methods of individualization.

Введение

Хоккей на траве — это высокоинтенсивный командный вид спорта. Игра требует от спортсменов постоянных ускорений, резких торможений, частой смены направления движения и выполнения сложных технических приемов на высокой скорости. Эффективность игровых действий хоккеиста напрямую зависит от уровня его физической подготовленности. Начальный этап подготовки (возраст 12–13 лет) является ключевым периодом для закладывания фундамента базовых двигательных навыков и развития физических качеств. В этом возрасте организм ребенка наиболее чувствителен к развитию быстроты, координации и гибкости.

В практике работы детско-юношеских спортивных школ долгое время доминировала традиционная методика обучения. Она опирается на строгое

разделение видов подготовки, использование линейных беговых нагрузок и многократное повторение стандартных упражнений. Однако монотонная работа часто приводит к быстрому утомлению нервной системы ребенка и снижению мотивации к тренировкам. В современный спорт активно внедряются инновационные подходы. Они включают в себя использование нестандартного инвентаря (координационных лестниц, балансировочных платформ), применение высокоинтенсивных игровых упражнений на ограниченных площадках и внедрение элементов плиометрики. Такие методы позволяют комплексно развивать физические качества в условиях, максимально приближенных к реальному игровому процессу.

Несмотря на очевидный интерес к новым технологиям, в научно-методической литературе недостаточно полно представлены данные о сравнительной эффективности этих двух подходов на начальном этапе специализации в хоккее на траве. Возникает противоречие между необходимостью модернизации тренировочного процесса и недостатком экспериментально обоснованных программ для юных хоккеистов.

Экспериментально оценить и сравнить влияние традиционных и инновационных методов тренировки на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости у начинающих хоккеистов на траве.

Предполагалось, что интеграция плиометрических упражнений, заданий на координационной лестнице и специализированных игровых комплексов в тренировочный процесс юных спортсменов позволит достичь более выраженного прироста физических качеств по сравнению с общепринятой программой за аналогичный промежуток времени.

Изучение научно-методических источников показывает, что проблема оптимизации физической подготовки юных спортсменов постоянно находится в центре внимания специалистов. Физиологические особенности детей 12-13 лет характеризуются высокой пластичностью нервной системы. Это создает благоприятные условия для освоения новых сложных движений. Современные исследователи указывают на то, что изолированное развитие качеств уступает место интегральному подходу, где физическая нагрузка сопряжена с решением тактических или координационных задач.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы был организован и проведен педагогический эксперимент. Исследование проходило на базе специализированной секции по хоккею на траве в течение шести месяцев. В эксперименте приняли участие 10 девочек в возрасте 12-13 лет, которые только начали свои систематические занятия данным видом спорта (стаж до одного года). Все участники имели одинаковый уровень здоровья и прошли медицинский осмотр.

Методом случайного выбора спортсменки были разделены на две группы:

• **Контрольная группа (КГ, n=15):** Тренировалась 3 раза в неделю по 90 минут по стандартной программе ДЮСШ. Основное внимание уделялось общепринятым методам: равномерному бегу для развития выносливости, повторному линейному бегу на 20 и 30 метров для развития быстроты, а также общеразвивающим упражнениям на силу без отягощений.

• **Экспериментальная группа (ЭГ, n=15):** Занималась по аналогичному графику (3 раза в неделю по 90 минут), но 30–35% времени основной части каждой тренировки отводилось на выполнение разработанного инновационного комплекса.

Инновационный тренировочный комплекс включал в себя три основных блока:

1. **Координационный блок:** Упражнения на скоростно-координационных лестницах и фишках. Задания выполнялись с постепенным усложнением (смена частоты шагов, прыжки с поворотами, боковые перемещения). Данный блок был направлен на развитие ловкости и частоты движений.

2. **Плиометрический блок:** Прыжки через невысокие барьеры (20–30 см), запрыгивания на мягкие тумбы с немедленным спрыгиванием, многоскоки. Упражнения выполнялись серийно с полным восстановлением для развития взрывной силы ног.

3. **Игровой блок (Small-Sided Games):** Игра в хоккей на траве на уменьшенных площадках в форматах 2x2, 3x3 и 4x4 с ограничением по времени владения мячом или с введением персонального прессинга. Данный метод развивал как специальную выносливость, так и быстроту принятия решений в условиях дефицита пространства.

Для оценки уровня развития физических качеств хоккеистов до и после эксперимента использовались следующие тесты:

• **Бег на 30 метров с высокого старта:** Тест применялся для определения стартовой и дистанционной скорости. Время фиксировалось с помощью электронного секундомера с точностью до 0,01 секунды.

• **Челночный бег 4x10 метров:** Использовался для оценки ловкости, координации движений и способности к быстрому торможению со сменой направления.

• **Прыжок в длину с места:** Применялся для измерения взрывной силы мышц нижних конечностей. Результат фиксировался в сантиметрах по отметке пятки, стоящей ближе к стартовой линии.

• **12-минутный беговой тест Купера:** Служил для оценки уровня общей аэробной выносливости. Фиксировалось расстояние в метрах, преодоленное спортсменом за отведенное время.

Математическая обработка полученных результатов проводилась с использованием методов вариационной статистики. Для определения достоверности

различий между группами применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Различия признавались статистически значимыми при уровне $p < 0.05$.

Результаты и обсуждение

Перед началом педагогического эксперимента было проведено исходное тестирование. Анализ начальных протоколов показал, что средние групповые показатели контрольной и экспериментальной групп не имели статистически достоверных различий ($p > 0.05$). Это подтвердило однородность выборки и позволило корректно оценивать влияние предложенных методик.

Через шесть месяцев тренировок было проведено повторное обследование юных хоккеистов. В обеих группах наметилась положительная динамика результатов, что объясняется естественным ростом детского организма и регулярной двигательной активностью. Однако темпы прироста показателей в экспериментальной группе значимо превосходили результаты контрольной.

Сравнительные результаты тестирования физических качеств представлены в таблице:

Тестируемое качество и показатели	Группа	До эксперимента (\$M \pm m\$)	После эксперимента (\$M \pm m\$)	Абсолютный прирост	Относительный прирост (%)	Достоверность различий (\$p\$)
Бег на 30 метров (сек)	КГ ЭГ	\$5.32 \pm 0.12\$	\$5.18 \pm 0.10\$	0.14	2.6%	\$p > 0.05\$ \$p < 0.01\$
		\$5.35 \pm 0.11\$	\$4.92 \pm 0.08\$	0.43	8.0%	
Челночный бег 4x10 м (сек)	КГ ЭГ	\$10.45 \pm 0.22\$	\$10.15 \pm 0.18\$	0.30	2.8%	\$p > 0.05\$ \$p < 0.01\$
		\$10.50 \pm 0.25\$	\$9.61 \pm 0.14\$	0.89	8.4%	
Прыжок в длину с места (см)	КГ ЭГ	\$165.2 \pm 3.4\$	\$171.1 \pm 3.1\$	5.9	3.6%	\$p > 0.05\$ \$p < 0.01\$
		\$163.5 \pm 3.8\$	\$182.5 \pm 2.9\$	19.0	11.6%	
Тест Купера (метры)	КГ ЭГ	\$2100 \pm 45\$	\$2250 \pm 40\$	150	7.1%	\$p < 0.05\$ \$p < 0.01\$
		\$2080 \pm 52\$	\$2310 \pm 38\$	230	11.0%	

Подробный анализ результатов по каждому показателю позволяет выявить следующие закономерности:

1. **Скоростные способности (Бег 30 м):** Хоккеисты контрольной группы улучшили время бега на 2.6%. В это же время спортсмены экспериментальной

группы сократили время преодоления дистанции на 8.0% ($p < 0.01$). Такой результат обусловлен применением координационных лестниц, которые развивают частоту шагов и активизируют быстрые мышечные волокна на старте.

2. **Ловкость и маневренность (Челночный бег 4x10 м):** В экспериментальной группе время выполнения теста сократилось на 0.89 секунды (прирост 8.4%), тогда как в контрольной группе этот показатель улучшился лишь на 0.30 секунды (прирост 2.8%). Постоянная смена направлений движения в мини-играх и выполнение прыжковых заданий научили юных игроков эффективно управлять центром тяжести своего тела и быстро переходить от ускорения к торможению.

3. **Взрывная сила (Прыжок в длину с места):** Наибольший разрыв в темпах прироста зафиксирован в прыжковых тестах. Участники экспериментальной группы увеличили дальность прыжка в среднем на 19.0 см (прирост 11.6%), а участники контрольной группы — на 5.9 см (3.6%). Это напрямую доказывает высокую эффективность включения плиометрических упражнений низкой и средней интенсивности в тренировки детей данного возраста. Плиометрика улучшает упругие свойства мышц и сухожилий.

4. **Общая выносливость (Тест Купера):** Обе методики оказали положительное влияние на аэробную систему. Однако игровой метод тренировки в экспериментальной группе дал более высокий прирост (11.0%), чем равномерный бег в контрольной группе (7.1%). Рваный ритм мини-игр создает специфическую нагрузку, которая лучше адаптирует сердечно-сосудистую систему к реальным условиям матча по хоккею на траве.

Обсуждая результаты, важно отметить психологический аспект тренировок. В контрольной группе к четвертому месяцу занятий наблюдались признаки эмоциональной усталости от однообразных беговых нагрузок. Юные спортсмены экспериментальной группы сохраняли высокую концентрацию внимания и вовлеченность благодаря игровому характеру упражнений и постоянной новизне двигательных задач. Таким образом, инновационный подход обеспечивает сопряженное развитие физических качеств, оптимизируя время тренировочного занятия.

Заключение

Результаты проведенного педагогического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать следующие выводы:

1. Традиционная программа подготовки, основанная на линейных и монотонных нагрузках, имеет меньшую эффективность в развитии физических качеств начинающих хоккеистов на траве по сравнению с вариативными инновационными методами.

2. Использование специализированного комплекса, сочетающего плиометрику, координационные лестницы и игры на малых площадках, приводит к

статистически достоверному преимуществу по всем ключевым физическим параметрам. Наибольшая эффективность инновационной методики выявлена в развитии взрывной силы ног (+11.6%) и маневренности (+8.4%).

3. Инновационный подход не только ускоряет физическое развитие детей 10–12 лет, но и поддерживает высокий уровень их мотивации к тренировкам, предотвращая психическое перегорание. Разработанные модули могут быть успешно внедрены в практику работы тренеров ДЮСШ для повышения качества подготовки спортивного резерва в хоккее на траве.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Губа В. П., Преображенский И. Н. Теория и методика хоккея на траве: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Спорт, 2018. — 256 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: Диагностика и развитие. — М.: Дивизион, 2016. — 280 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в предмет): Учебник для высших специальных учебных заведений. — 4-е изд. — СПб.: Лань, 2021. — 464 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.
5. Шестаков М. П., Назаров А. П. Специальная физическая подготовка в хоккее на траве с использованием плиометрических средств // Наука в олимпийском спорте. — 2019. — № 2. — С. 44–49.
6. Boyle M. New Functional Training for Sports. — 2nd ed. — Champaign: Human Kinetics, 2016. — 256 p.
7. Gore C. J. Physiological Tests for Elite Athletes. — Human Kinetics, 2017. — 496 p.