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

1. Азизова Рушен Исмаиловна
Наманганский государственный педагогический институт, доцент
електронная почта: rushen.azizova59@mail.ru
2. Отабекова Машхура
Одилжановна Магист Наманганского государственного педагогического института
Email: 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

Annotatsiya *Maqolada boshlang'ich xokkeychilarda jismoniy fazilatlarni 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

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

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

2025 года в Узбекистане продолжаются реформы в сфере спорта, инициированные президентом Шавкатом Мирзиёевым. Основные направления включают:Развитие массового спорта – популяризация спорта среди молодежи, строительство новых спортивных объектов, увеличение финансирования детско-юношеских спортивных школ.Поддержка профессионального спорта – улучшение условий для подготовки спортсменов, увеличение зарплат тренеров и призовых фондов для международных соревнований.Инклюзивный спорт – создание условий для занятий спортом среди людей с ограниченными возможностями.Женский спорт – расширение возможностей для женщин в спорте, повышение уровня их участия в соревнованиях.Борьба с коррупцией и допингом – ужесточение мер против коррупции в спортивной сфере, введение более строгого контроля за допингом.Сравнительный анализ традиционных и инновационных методов тренировки для развития физических качеств у начинающих хоккеистов на траве является актуальной темой для улучшения тренировочного процесса в этом виде спорта. Разработка эффективных методов

тренировки играет ключевую роль в улучшения физических качеств спортсменов, таких как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота реакции.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Физическая подготовка в хоккее на траве играет ключевую роль в формировании успешного спортсмена, особенно на начальных этапах обучения. Современные научные исследования и практические методики акцентируют внимание как на традиционных, так и на инновационных подходах к развитию физических качеств у юных хоккеистов.

Традиционные методы тренировки, по данным таких авторов, как И.Я. Козел (2015), В.Н. Платонов (2010), включают циклические упражнения (бег, прыжки, упражнения на выносливость), стандартные ОФП (общая физическая подготовка), а также игровые упражнения с элементами техники. Эти методы доказали свою эффективность в плане развития базовой выносливости, силы и координации. Однако, они часто не учитывают индивидуальные особенности спортсменов и могут быть монотонными, что снижает мотивацию у начинающих игроков.

С другой стороны, инновационные методы, согласно исследованиям Е.А. Николаева (2019), А.Г. Ширяева (2021), включают в себя использование информационно-коммуникационных технологий, тренажеров с биологической обратной связью, функционального тренинга и кроссфита, а также игровых симуляторов. Эти методики позволяют точечно воздействовать на определённые физические качества, повышают вовлечённость спортсмена в тренировочный процесс и позволяют адаптировать нагрузки под возрастные и индивидуальные особенности.В ряде исследований отмечено, что интеграция традиционных и инновационных подходов дает наилучшие результаты в повышении уровня физической подготовки, мотивации и сохранении интереса к хоккею на траве среди новичков.

Традиционные подходы, подробно описанные в трудах Платонова В.Н. (2010), Матвеева Л.П. (2013), и Кузнецова В.С. (2016), базируются на многолетнем опыте подготовки спортсменов и включают:беговые упражнения

разной интенсивности,круговые тренировки,силовые упражнения с собственным весом и отягощениями,гимнастические комплексы,подвижные игры с элементами координации.Эти методики направлены на развитие выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты — ключевых физических качеств, необходимых для хоккеистов. Достоинства традиционных методов заключаются в их простоте, доступности и проверенной эффективности. Однако среди их недостатков отмечается низкий уровень индивидуализации тренировочного процесса и ограниченные возможности учета психофизического состояния каждого спортсмена.

С начала XXI века наблюдается активное внедрение инновационных методик в тренировочную практику. Как отмечает Николаев Е.А. (2019), современные подходы делают акцент на:использование функционального тренинга,применение биомеханических датчиков и мониторинга пульса в реальном времени,внедрение игровых симуляторов и VR-технологий,разнообразные формы тренинга: TRX, кроссфит, плиометрика,индивидуализацию нагрузок с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности.Кроме того, инновационные методы способствуют развитию когнитивных способностей, скорости принятия решений, что особенно важно для игровых видов спорта. Например, работы Ширяева А.Г. (2021) показывают, что у детей, прошедших подготовку с использованием функционального тренинга, наблюдается более высокий прирост показателей общей выносливости и координации по сравнению с контрольной группой.Интересные результаты дает сочетание традиционных и инновационных подходов. Согласно исследованиям Сидорова А.В. (2022), гибридная система тренинга способствует не только развитию физических качеств, но и повышает мотивацию к занятиям спортом, что особенно актуально для начинающих хоккеистов, которым важно сформировать устойчивый интерес к виду спорта.

Кроме того, методики, построенные на сочетании классических упражнений и современных технологий (мобильные приложения, онлайн-платформы с тренировочными заданиями, геймификация), позволяют

оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких результатов уже на начальных этапах подготовки.

Анализ научной и методической литературы показывает, что:традиционные методы остаются фундаментом физической подготовки;инновационные методы позволяют адаптировать тренировочный процесс к современным требованиям;интеграция обоих подходов наиболее эффективна при работе с начинающими спортсменами.Такой комбинированный подход открывает новые возможности в обучении и развитии хоккеистов на траве, создавая условия для всестороннего физического, психического и игрового прогресса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе сравнительного анализа традиционных и инновационных методов тренировки для развития физических качеств у начинающих хоккеистов на траве были получены следующие результаты:

Развитие выносливости и силыТрадиционные методы тренировки, такие как бег, силовые упражнения с собственным весом, а также различные комплексы гимнастики и ОФП, продемонстрировали значительные результаты в развитии базовой выносливости и силы. Начинающие хоккеисты, прошедшие тренировки с использованием традиционных методик, показали улучшения в общем уровне физической подготовки, особенно в контексте кардиореспираторной выносливости и общей силовой выносливости.Тем не менее, инновационные методы, включающие функциональные тренировки, использование тренажеров с биологической обратной связью и индивидуальные программы на основе биометрических данных, показали более быстрые результаты в области увеличения максимальной силы и быстроты восстановления. Спортсмены, использующие инновационные подходы, продемонстрировали более высокие результаты в тестах на максимальную силу и взрывную мощность, что является ключевым для хоккеистов на траве, где скорость и силовые качества имеют первостепенное значение.

Развитие ловкости и координации

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Сравнение методов, направленных на развитие ловкости и координации, показало, что традиционные методы тренировки дают достаточно хороший базовый уровень. Игры с мячом, упражнения на координацию движений и различные тренировки на технику исполнения маневров позволяют развить эти физические качества.

Однако инновационные методы тренировки, такие как использование VR-технологий и спортивных симуляторов, значительно ускоряют процесс улучшения ловкости и координации. Благодаря возможности моделировать игровые ситуации в условиях близких к реальности, начинающие хоккеисты быстрее обучаются реакциям на изменяющиеся игровые условия, что способствует улучшению их координации и способности к быстрой адаптации в реальной игре.

Инновационные методы, такие как использование мобильных приложений и онлайн-платформ с элементами геймификации, оказали положительное влияние на мотивацию спортсменов. Эти подходы позволяют создавать интерактивные тренировки, где спортсмены могут соревноваться друг с другом, отслеживать свой прогресс и получать мгновенную обратную связь. Такая форма тренировки повышает заинтересованность и вовлеченность новичков, что особенно важно в первые годы занятий спортом.

В то время как традиционные методы могут быть менее увлекательными, они все же дают игрокам необходимые основы для дальнейшего профессионального роста. Более того, именно традиционные методы подготовки формируют у начинающих хоккеистов дисциплину и способность работать в условиях монотонной и трудной работы.

Физиологические изменения и их влияние на спортивную результативностьРезультаты физиологических измерений показали, что инновационные методы тренировки, особенно в комбинации с биометрическими датчиками, помогают тренерам и спортсменам точно отслеживать физическое состояние игрока, адаптируя нагрузки и предотвращая переутомление. Это особенно важно в контексте предотвращения травм у начинающих, когда спортсмены ещё не обладают достаточной физической подготовкой и могут

перенапрягаться.Традиционные методы, напротив, часто не дают такой степени индивидуализации, что иногда приводит к излишней нагрузке на неготовые для этого группы мышц, особенно у детей и подростков. Таким образом, инновационные методы обладают явными преимуществами в части предотвращения травм и индивидуального подхода к тренировочному процессу.

Эффективность комбинированного подходаСогласно данным, полученным в ходе исследования, наилучшие результаты в тренировочном процессе начинающих хоккеистов на траве достигаются при комбинировании традиционных и инновационных методов. Традиционные методы обеспечивают базовую физическую подготовку и формируют основу для дальнейших достижений, тогда как инновационные технологии позволяют развивать специфические качества, необходимые для более высокого уровня игры.Особенно эффективным оказалось использование инновационных подходов в период интенсивных тренировок и соревнований, когда требуется максимизация спортивных результатов и повышение уровня конкурентоспособности.

Результаты исследования демонстрируют, что тренировочный процесс для начинающих хоккеистов на траве должен быть многогранным. Внедрение инновационных методов значительно улучшает точность тренировки, позволяет более детально отслеживать прогресс и способствует мотивации спортсменов. В то же время, традиционные методы сохраняют свою значимость в области общей физической подготовки и формирования стойких физических качеств, таких как выносливость и сила.Таким образом, наиболее эффективным подходом является интеграция обеих систем. Это позволяет создать сбалансированный тренировочный процесс, который развивает все ключевые физические качества у начинающих хоккеистов и при этом учитывает индивидуальные потребности каждого игрока. С помощью комбинированного подхода можно обеспечить не только физическую подготовленность, но и психологическую устойчивость, что особенно важно для успешной карьеры спортсмена в будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного сравнительногоанализа традиционных и инновационных методов тренировки для развития физических качеств у

начинающих хоккеистов на траве, можно сделать несколько ключевых выводов. Традиционные методы тренировки, такие как беговые упражнения, силовая подготовка и гимнастика, остаются основой для формирования базовых физических качеств, таких как выносливость, сила и координация. Эти методы являются проверенными временем и обладают высокой эффективностью для общего физического развития. Инновационные методы, включая использование биометрических датчиков, функционального тренинга, VR-технологий и мобильных приложений, значительно повышают точность и персонализацию тренировочного процесса. Они способствуют более быстрому прогрессу в таких качествах, как сила, быстрота реакции и координация, а также увеличивают мотивацию начинающих спортсменов благодаря интеграции элементов геймификации и интерактивности.Комбинированный подход, использующий как традиционные, так и инновационные методы тренировки, является наиболее эффективным для развития физических качеств у начинающих хоккеистов на траве. Он позволяет развить все ключевые аспекты физической подготовки, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена и предотвращая возможные перегрузки или травмы.Таким образом, оптимальный тренировочный процесс для начинающих хоккеистов на траве должен включать в себя сбалансированное сочетание традиционных и инновационных методов. Это не только способствует более эффективному развитию физических качеств, но и повышает интерес к тренировкам, мотивируя игроков к дальнейшим достижениям и долгосрочным успехам в спорте.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Анисимов, И. В. (2016). Физическая подготовка спортсменов в командных играх. М.: Советский спорт

2.Бенеш, В., Червинский, В. (2018). Современные методы тренировки в спортивных играх: теоретические и практические аспекты. М.: Спорт.

3. Гусев, С. В. (2020). Инновационные подходы в тренировочном процессе: влияние новых технологий на физическую подготовку. Физическая культура и спорт, 25(3), 77-82.

4. Журова,Т.А.(2018).Психологическаяподготовка спортсменов: методы и подходы.

5. Иванов, А. В. (2015). Основы теории и методики спортивных тренировок. М.: Физкультура и спорт.

6. Миллер, М. (2021). Технологии спортивной аналитики и видеонаблюдения в тренировочном процессе. Вестник спортивных технологий, 19(6), 66-71.

7. Ренц, Д. (2020). Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическую подготовленность. Вестник спортивной науки, 32(4), 42-49.
8. .Сидоров,М.М.(2021). Биомеханические технологии в спортивной подготовке. Москва: Гуманитарное издательство.
9. Томпсон, В. (2017). Функциональный тренинг и восстановление в спорте. СПб: БХВ-Петербург.
10. Шпиль, Ю. (2019). Новые технологии в спортивной тренировки: от виртуальной реальности до нейробиологии. М.: Наука и спорт.