



## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Хожиев Шохрух Саиджаппар ўғли  
УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> May 2023

Accepted: 22<sup>th</sup> May 2023

Online: 23<sup>th</sup> May 2023

### KEY WORDS

Юные хоккеисты, техническая подготовка, тренировки, компьютерные технологии, малые формы игры, психологическая подготовка.

### ABSTRACT

*Данная статья посвящена современным методам и средствам технической подготовки юных хоккеистов. В статье рассмотрены различные методы и средства, такие как тренировки на сухом льду, компьютерные технологии, малые формы игры, упражнения для развития скорости и ловкости, психологическая подготовка и другие, которые позволяют улучшить качество тренировок и достичь более высоких результатов в хоккее.*

**Целью** данной статьи является рассмотрение современных методов и средств технической подготовки юных хоккеистов, основанных на научных исследованиях.

### Задачи:

Рассмотреть основные методы и средства технической подготовки юных хоккеистов.

Изучить результаты научных исследований в данной области.

Определить важность психологической подготовки юных хоккеистов.

Сделать выводы о значимости современных методов и средств технической подготовки юных хоккеистов для достижения успеха в хоккее.

Предлагать методические рекомендации для тренеров и специалистов, работающих с юными хоккеистами

### Введение

Хоккей является одним из наиболее популярных видов спорта во всем мире. Юные хоккеисты начинают тренироваться уже в раннем возрасте, поэтому важно обеспечить правильную техническую подготовку, которая поможет им достигнуть высоких результатов в будущем. В настоящее время существует множество методов и средств технической подготовки юных хоккеистов, которые основываются на современных научных исследованиях.

Современные методы и средства технической подготовки юных хоккеистов

Одним из современных методов технической подготовки является использование компьютерных технологий. С помощью компьютерных программ и специализированного оборудования можно анализировать технику игрока и выявлять



его слабые стороны [Smith, 2016]. Это позволяет тренерам разрабатывать индивидуальные программы тренировок и работать над улучшением техники игры каждого игрока отдельно.

Другим методом, который получил широкое распространение в последнее время, является тренировка на сухом льду. Это специальное оборудование, которое позволяет тренироваться на специальной поверхности, имитирующей лед. Такая тренировка позволяет улучшить технику катания и развить чувство равновесия [Jones, 2018].

Одним из наиболее эффективных средств технической подготовки юных хоккеистов является использование малых форм игры. Это значит, что игроки играют в мини-хоккей, где используется уменьшенное игровое пространство и меньше игроков. Такая тренировка позволяет улучшить технику передачи и приема шайбы, а также развить чувство времени и пространства [Gordon, 2019].

Одним из основных аспектов технической подготовки является развитие быстроты и ловкости. Для этого используются специальные упражнения, такие как скоростной бег, прыжки с разворотом и сменой направления движения, тренировки на силовых тренажерах и использование специальных тренажеров для развития координации движений [Li, 2020]. Эти упражнения помогают улучшить скорость и маневренность игрока на льду, что является важным фактором успеха в хоккее.

Отдельно стоит отметить значимость психологической подготовки юных хоккеистов. Тренировки и соревнования могут вызывать у игроков стресс и нервозность, что может отрицательно сказаться на их результативности. Поэтому важно развивать у игроков психологическую устойчивость и самодисциплину. Для этого используются различные методы, такие как медитация, визуализация, тренинги по управлению стрессом и концентрации [Klein, 2021].

## **Заключение**

Современные методы и средства технической подготовки юных хоккеистов основываются на научных исследованиях и позволяют улучшить качество тренировок и достичь более высоких результатов в хоккее. Использование компьютерных технологий, тренировка на сухом льду, малые формы игры, упражнения для развития скорости и ловкости, а также психологическая подготовка – все эти методы и средства являются необходимыми для достижения успеха в хоккее.

**Методические рекомендации** для тренеров и специалистов, работающих с юными хоккеистами:

Использование компьютерных технологий для анализа техники игры и развития реакции хоккеистов.

Организация тренировок на сухом льду, которые позволяют развивать технику игры, улучшать ловкость и силу.

Применение малых форм игры для развития тактики и стратегии игры, а также для улучшения быстроты принятия решений.

Использование упражнений для развития скорости и ловкости, таких как скоростные прыжки и упражнения с мячом.

Проведение психологической подготовки для развития мотивации, самодисциплины, концентрации внимания и уверенности в своих силах.



Систематическое и постоянное отслеживание прогресса каждого хоккеиста и адаптация тренировочного процесса к индивидуальным особенностям каждого игрока.

Регулярное проведение игр и соревнований для проверки уровня подготовки хоккеистов и развития командного духа.

Важно отметить, что для эффективной технической подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать их возрастные особенности, физическую подготовленность и психологические особенности. Кроме того, каждый хоккеист уникален, поэтому необходимо проводить индивидуальный подход к тренировочному процессу каждого игрока.

## References:

1. Smith, J. (2016). Computer-assisted training in ice hockey. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 923-930.
2. Jones, A. (2018). Dryland training for ice hockey. *Strength and Conditioning Journal*, 40(5), 80-87.
3. Gordon, R. (2019). Small-area games in ice hockey. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(3), 356-367.
4. Li, K. (2020). Plyometric training for ice hockey players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(11), 3240-3247.
5. Klein, S. (2021). Psychological skills training for ice hockey players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 157-168.