

ДОМИНАНТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ СПОРТА ХОККЕЯ НА ТРАВЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ДЛЯ РАБОТ С ДЕТЬМИ

Нигора Эркиновна Назарова

Бухарский государственный педагогический институт
преподаватель кафедры ТиМФК

Афруза Ибрагимова

студентка 2 го курса факультета
Физической культуры Бухарского
государственного педагогического института

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются вопросы на тему необходимых физических качества для занятий по хоккею на траве, а также дана рекомендация для тренеров при работе с детьми.

Ключевые слова: физические качества физическое развития, хоккей на траве, выносливость, быстрота, сила, гибкость.

Хоккей на траве оказывает положительное влияние на психологическое развитие детей. Эта игра помогает развивать такие качества, как стратегическое мышление, сотрудничество, управление эмоциями и самодисциплина. Она также способствует укреплению физической выносливости и улучшению координации движений. Хоккей на траве предоставляет детям возможность развивать навыки командной работы, принимать решения в стрессовых ситуациях и улучшать свою концентрацию. Все это вместе способствует психологическому росту и развитию детей.

Хоккей на траве положительно влияет на физическое развитие детей. Он развивает физические качества, такие как выносливость, координацию, быстроту и силу. Хоккей на траве также способствует развитию выносливости, гибкости и ловкости. Участие в этом виде спорта помогает детям укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить навыки работы в команде.

Для успешной игры в хоккей на траве требуется не только техническое мастерство, но и определенные физические качества. Чтобы дети могли

эффективно играть в этот вид спорта, следует развивать следующие физические навыки:

Выносливость: Хоккей на траве - это быстрая и интенсивная игра, которая требует хорошей выносливости. Детям необходимо регулярно заниматься кардиотренировками, такими как бег, плавание или езда на велосипеде. Это поможет им улучшить свою выносливость и не уставать быстро во время матчей.

Скорость: В хоккее на траве важна быстрая реакция и скорость передвижения. Для развития этого навыка рекомендуется проводить тренировки на увеличение скорости, такие как забеги на короткие дистанции, скоростные упражнения и тренировки на повышение реакции.

Гибкость: Гибкость тела играет важную роль в хоккее на траве, так как позволяет игрокам выполнять различные маневры и изменять направление движения более эффективно. Растяжка и упражнения на гибкость, такие как йога или пилатес, могут помочь детям стать более гибкими и ловкими на поле.

Сила: Хоккей на траве требует хорошей силы в руках и ногах, чтобы контролировать клюшку и совершать сильные удары. Для развития силы рекомендуется проводить силовые тренировки, включающие упражнения с отягощением, такие как подтягивания, отжимания, приседания с гантелями и тяга штанги.

Важно понимать, что развитие физических качеств требует систематического подхода и регулярных тренировок. Рекомендуется обратиться к тренеру или специалисту по физической подготовке, чтобы разработать индивидуальную программу тренировок для детей, учитывая их возраст, уровень подготовки и особенности игры в хоккее на траве.

Как добиться успеха в спорте хоккея на траве:

Развивайте физические качества необходимые для хоккея на траве. Это включает выносливость, быстроту, гибкость и координацию. Регулярные тренировки и физические упражнения помогут развить эти навыки у детей.

Овладейте основными навыками хоккея на траве, такими как контроль мяча, пасы, удары и защитные действия. Регулярная практика и тренировки с опытными тренерами помогут улучшить технику игры.

Играйте в команде и участвуйте в соревнованиях. Участие в матчах и турнирах поможет развить тактические навыки, способность работать в команде и применять изученные навыки на практике.

Уделите внимание психологической подготовке. Развивайте мотивацию, уверенность и умение справляться с давлением. Важно быть настроенным на успех и верить в свои силы.

Не забывайте об уходе за здоровьем и правильном питании. Регулярные физические нагрузки требуют хорошей физической формы и правильного питания для достижения успеха в хоккее на траве.

При работе с детьми в хоккее на траве тренеры могут допускать следующие ошибки:

Недостаточное внимание к развитию физических качеств: Тренеры могут сосредоточиться только на развитии навыков игры, но не уделить достаточное внимание развитию физических качеств детей, таких как сила, выносливость и гибкость. Это может привести к неравномерному развитию игроков и возможным проблемам со здоровьем в будущем. Тренеры должны включать в программу тренировок упражнения для развития физических качеств и следить за их прогрессом.

Овертренировка: Некоторые тренеры могут требовать от детей слишком интенсивных тренировок без необходимого отдыха, что может привести к перетренированности и повреждениям. Важно учитывать возраст и физическую подготовку детей, а также предоставлять им достаточно времени для восстановления после тренировок. Тренеры должны следить за состоянием игроков и адаптировать тренировочные нагрузки.

Отсутствие индивидуального подхода: Тренеры могут не учитывать индивидуальные потребности и способности каждого ребенка, что может привести к неравномерному развитию и отсутствию мотивации. Каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Тренеры должны устанавливать цели и задачи, учитывая возможности и потребности каждого игрока, и предоставлять индивидуальную поддержку и обратную связь.

Недостаточная коммуникация: Тренеры могут не общаться достаточно с детьми и их родителями, что может привести к недопониманию и недовольству. Важно установить открытую и доверительную коммуникацию с детьми и их родителями. Тренеры должны регулярно обсуждать цели, планы и прогресс с игроками и их родителями, а также быть доступными для обсуждения любых вопросов или проблем.

Некорректное обращение: Тренеры могут использовать неподходящие методы мотивации или упражнения, которые могут привести к негативному влиянию на детей. Тренеры должны быть внимательными к эмоциональному состоянию детей и использовать позитивные и мотивирующие подходы в своей работе. Важно создать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу, чтобы дети могли развиваться и наслаждаться занятиями хоккеем на траве.

Важно, чтобы тренеры были осведомлены о возможных ошибках и стремились к постоянному совершенствованию своих навыков и подходов при работе с детьми в хоккее на траве. Это поможет создать оптимальные условия для развития и достижения успехов детей в этом виде спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Husniddin N. N. E. N. N. et al. HOW TO EAT PROPERLY WITH INSULIN RESISTANCE AND EXERCISE THERAPY //Journal of Modern Educational Achievements. – 2023. – Т. 9. – №. 9. – С. 40-44.
2. Nazarova N. E., Ergashev D. E. Formation of motivation for physical exercise and sports for people with disabilities. – 2022.
3. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА. – С. 91.
4. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.