

*Давлетмуратов С.Р.
Заведующий кафедры (PhD), Доцент «Теория и методика зимних и
сложно-технических видов спорта», Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта*

*Сайдумаров У.С.
Магистрант 2 курса*

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе хоккеистов 16-18 лет для развития выносливости. В исследовании приняли участие 30 юношей, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Использование круговой тренировки позволило значительно улучшить показатели специальной и общей выносливости у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Результаты исследования подтверждаются статистически значимыми различиями в тестах на выносливость.

*Davletmuratov S.R.
Head of the Department, Associate Professor (PhD), "Theory and Methods of
Winter and Difficult-Technical Sports," Uzbek State University of Physical
Culture and Sports
Saidumarov U.S.
2nd-Year Master's Student*

APPLICATION OF CIRCUIT TRAINING FOR DEVELOPING ENDURANCE IN 16-18-YEAR-OLD HOCKEY PLAYERS

Abstract. The article examines the effectiveness of using circuit training in the educational and training process of 16-18-year-old hockey players to develop endurance. The study involved 30 young athletes, divided into control and experimental groups. The use of circuit training significantly improved the indicators of both special and general endurance in the experimental group compared to the control group. The research results are supported by statistically significant differences in endurance tests.

Выносливость является важным физическим качеством для хоккеистов, определяющим эффективность их соревновательной и тренировочной деятельности. Особенность хоккея заключается в высокой интенсивности

переменных нагрузок, что требует развития как аэробных, так и анаэробных возможностей спортсменов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных методов подготовки, в частности использования круговой тренировки для юношей 16-18 лет.

Цель исследования: определить эффективность круговой тренировки в развитии выносливости хоккеистов 16-18 лет.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы выносливости и методы её развития.
2. Провести педагогический эксперимент по внедрению круговой тренировки.
3. Оценить динамику показателей выносливости у хоккеистов экспериментальной группы.

Методы исследования:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- тестирование,
- методы математической статистики.

Организация исследования

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев в команде «Tashkent Select» города Ташкент. В эксперименте приняли участие 30 хоккеистов 16-18 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы (по 15 человек).

Методика тренировки

Экспериментальная группа занималась по методике круговой тренировки, включающей:

- **8 станций** с упражнениями (силовые, аэробные, скоростно-силовые).
- Продолжительность работы на станции – 60 секунд, отдых – 60 секунд.
- Тренировки проводились 3 раза в неделю, продолжительность – 45 минут.

Пример упражнений:

1. Прыжки на тумбу (силовая выносливость).
2. Челночный бег (скоростная выносливость).
3. Приседания с отягощением.
4. Бег на коньках с ускорениями.

Результаты исследования

Тестирование проводилось до и после эксперимента по следующим тестам:

- Челночный бег на коньках (скоростная выносливость).
- 8-минутный бег на коньках (специальная выносливость).
- Тест Купера (общая выносливость).

Таблица 1. Результаты тестирования на выносливость

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница (%)
Челночный бег (сек)	50,3 → 49,7	50,1 → 48,8	2,6

8-минутный бег (м)	2,98 → 3,03	2,98 → 3,06	2,6
Тест Купера (м)	2,25 → 2,35	2,32 → 2,79	19

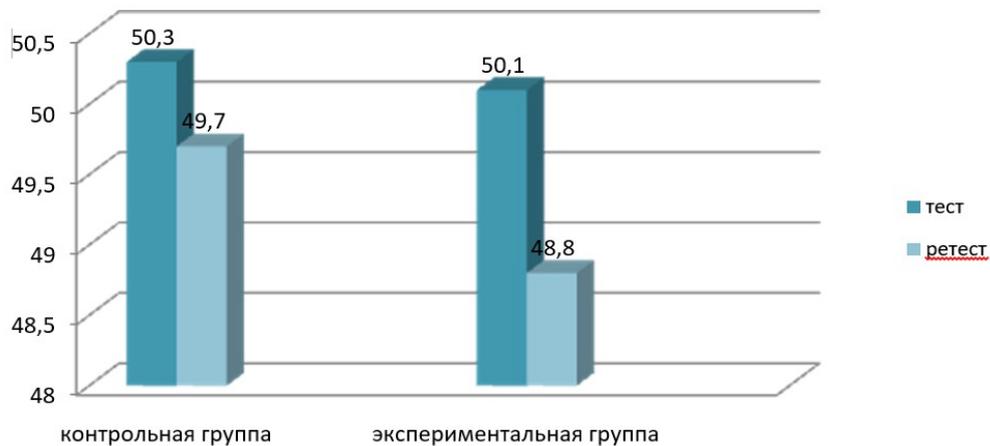


Диаграмма 1. Челночный бег



Диаграмма 2. Челночный бег на коньках

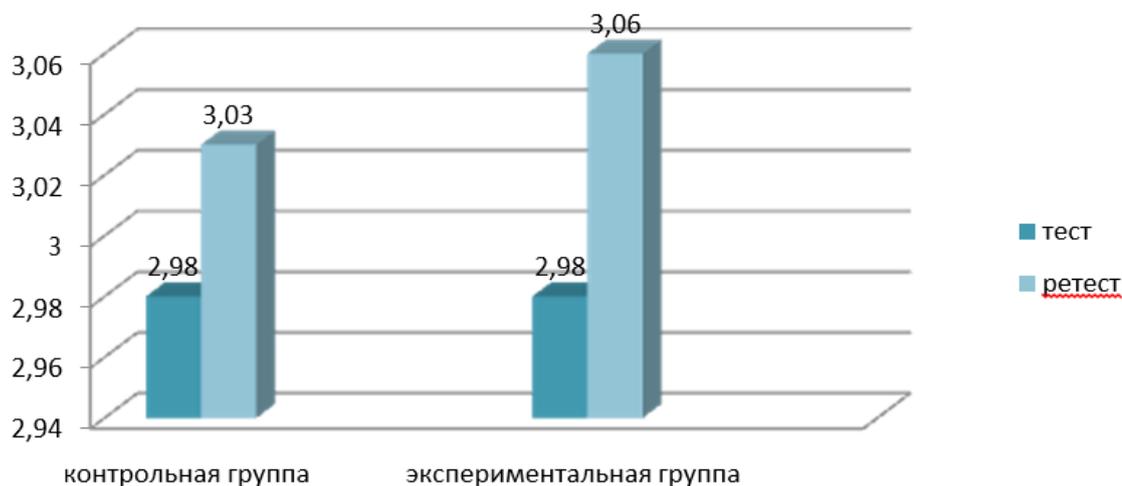


Диаграмма 3. 8-ми минутный бег на коньках

Выводы

Проведённое исследование подтвердило эффективность использования круговой тренировки для развития выносливости у хоккеистов в возрасте 16-18 лет. Результаты показали, что систематическое применение специально разработанных упражнений в формате круговой тренировки способствует значительному улучшению показателей как общей, так и специальной выносливости.

Хоккеисты экспериментальной группы продемонстрировали более высокий прирост результатов в тестах на выносливость по сравнению с контрольной группой. В частности, улучшения наблюдались в тестах на **челночный бег, 8-минутный бег на коньках и тест Купера**, что статистически подтверждает значимость предложенной методики.

Применение круговой тренировки позволило оптимизировать тренировочный процесс, обеспечив повышение физической работоспособности спортсменов, а также адаптацию их организма к высоким нагрузкам, характерным для игровой деятельности в хоккее. Такой подход не только улучшает физиологические показатели, но и способствует развитию волевых качеств, необходимых для преодоления утомления во время тренировок и соревнований.

Таким образом, круговая тренировка является эффективным и доступным методом повышения уровня физической подготовленности хоккеистов 16-18 лет. Внедрение данной методики в учебно-тренировочный процесс рекомендуется тренерам для использования в подготовке спортсменов данного возраста с целью улучшения их выносливости и повышения спортивных результатов.

Использованные источники:

1. Богатырев В.С., Климин В.П. (2018). Физическая подготовка спортсменов: теория и практика.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. (2016). Развитие выносливости в игровых видах спорта.
3. Столярова К.Г. (2017). Теория и методика физической культуры.
4. Khojiyev, S. (2022). Problems of technical training of young hockey players. Karakalpak Scientific Journal, 5(2), 1-7.
5. Реджепов Ж. (2023). Влияние экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 15-16 лет на этапе спортивной специализации. FAN-SPORTGA Ilmiy nazariy jurnal, (7) 26-31.
6. Реджепов Ж. (2024) Методика развития специальной выносливости у детей 7–9 лет, занимающихся хоккеем "Modern Science and Research" international scientific journal 1 458-469.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14366389>
7. Khojiev, S. (2023). Biomechanical characteristics of hockey players. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/376600210>
8. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. Scientific Bulletin of Namangan State University, 544-548.
9. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Hokkeychining asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko'rsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>
10. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). XOKKEYCHINING ASOSIY TURISH HOLATI TEXNIK HARAKATLARI BIOMEXANIK TAHLILI KO'RSATKICHLARI. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827.