YOSH CHIM USTIDA XOKKEYCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Murodova Muxsinaxon Nazirjon qizi -FarDU magistri

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali takomillashtirish masalalari yoritilgan. Chim ustida xokkey sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, jumladan, tezlanish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, muvozanatni saqlash, to‘pni boshqarish, texnik-taktik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish hamda o‘yin davomida jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolish talablari tahlil qilingan. Yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda tezkorlik, chaqqonlik, umumiy va maxsus chidamlilik, kuch, koordinatsiya hamda harakatlar muvofiqligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi taklif etilgan. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, pedagogik nazorat va mashqlar samaradorligini baholash tamoyillarining ahamiyati asoslangan. Taklif etilgan metodik tavsiyalar yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va texnik harakatlarni samarali bajarishiga ko‘maklashishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: chim ustida xokkey, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat, texnik tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, pedagogik nazorat.

Kirish

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy tayyorgarlikni sport turining o‘ziga xos talablariga muvofiq tashkil etish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Mazkur talablar chim ustida xokkey sport turida ham alohida ahamiyatga ega.

Chim ustida xokkey yuqori harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilish, qisqa masofalarda tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni nazorat qilish va raqib harakatlariga tez javob qaytarishni talab qiladigan jamoaviy sport turidir. O‘yin davomida sportchi yugurish, to‘xtash, burilish, tezlanish, to‘pni olib yurish, uzatish va darvozaga zarba berish kabi harakatlarni bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda bajaradi. Shu sababli xokkeychining jismoniy tayyorgarligi faqat umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmasdan, o‘yin faoliyatida uchraydigan harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlarni ham qamrab olishi lozim.

Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda an’anaviy yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda to‘p bilan bajariladigan tezkor harakatlar, konuslar orasidan yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, qisqa masofaga tezlanish, muvozanatni saqlash, estafeta va o‘yin vaziyatlariga asoslangan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga ularni sport turining texnik elementlari bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

Maqolaning maqsadi — yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va asoslash.

Maqolaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan asosiy talablarni tahlil qilish;
- yosh sportchilarda rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni aniqlash;
- maxsus mashqlarni tanlash va ularni mashg‘ulot jarayoniga kiritish tamoyillarini yoritish;
- jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish va baholash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy manbalarda jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorligini belgilovchi muhim tarkibiy qismlardan biri sifatida talqin qilinadi. T. Bompa va C. Buzzichelli sport tayyorgarligini rejalashtirishda yuklamalarning izchilligi, mashg‘ulot maqsadlarining aniqligi, tiklanish jarayoni va sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi. Ushbu qarashlar yosh xokkeychilar uchun mashqlarni tanlash va ularning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

V. Zatsiorsky va W. Kraemerning kuch tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy ishlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashqlar xususiyati, yuklama hajmi va jadalligi hamda sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olishga e’tibor qaratadi. Chim ustida xokkeyda oyoq mushaklari kuchi, gavda barqarorligi va harakatlarni nazorat qilish tezlanish, to‘xtash hamda yo‘nalishni o‘zgartirish jarayonlarida muhim o‘rin tutadi.

R. Schmidt va T. Lee motor nazorat hamda harakatni o‘rganish masalalarini yoritib, harakat ko‘nikmalarining shakllanishida mashqni takrorlash, qayta aloqa va harakatni boshqarish jarayonlarining ahamiyatini ko‘rsatadi. Bu yondashuvdan kelib chiqib, yosh xokkeychilar jismoniy mashqlarni bajarayotganda to‘p bilan ishlash texnikasi, tana holati va harakatlar aniqligiga ham e’tibor qaratish zarur.

Xalqaro xokkey federatsiyasi — FIH materiallari chim ustida xokkeyning qoidalari, texnik-taktik talablari va sport turining rivojlanishiga oid ma’lumotlarni o‘rganish uchun muhim manba hisoblanadi. Ushbu manbalar o‘yin faoliyatining o‘ziga xos jihatlarini tushunishga yordam beradi. Biroq yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda umumiy sport nazariyasi, yosh fiziologiyasi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va xokkeyning amaliy talablari birgalikda hisobga olinishi lozim.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy jismoniy mashqlarni sport turiga xos maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish va natijalarni muntazam nazorat qilib borish muhim metodik yo‘nalishlar hisoblanadi.

Metodologiya

Maqolani tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va mashg‘ulot jarayonini metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Taklif etilgan metodik yondashuv yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, uni amaliyotga tatbiq etishda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘i hisobga olinishi kerak.

1. Jismoniy tayyorgarlikni dastlabki baholash

Maxsus mashqlarni tanlashdan oldin sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tavsiya etiladi. Bunda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofaga yugurish orqali tezkorlikni baholash;
- belgilangan yo‘nalish bo‘yicha yugurish testi orqali chaqqonlikni aniqlash;
- moslashtirilgan yugurish mashqlari orqali chidamlilikni kuzatish;
- bir oyoqda turish va harakatlanish mashqlari orqali muvozanatni baholash;
- to‘pni konuslar orasidan olib yurish orqali texnik harakatlar tezligi va aniqligini aniqlash;
- tana holatini saqlash va xavfsiz bajariladigan kuch mashqlari orqali umumiy kuch tayyorgarligini kuzatish.

Baholash sharoitlari barcha sportchilar uchun imkon qadar bir xil bo‘lishi, natijalar esa sportchining avvalgi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanishi kerak. Bitta test natijasi asosida sportchiga qat’iy baho berish o‘rniga, bir nechta ko‘rsatkichlar va mashg‘ulotdagi kuzatuvlar birgalikda tahlil qilinadi.

2. Tezkorlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Chim ustida xokkeyda qisqa masofalarda tezlanish va vaziyatga tez javob qaytarish muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. 5–10 metr masofaga tezlanib yugurish.
2. Turli boshlang‘ich holatlardan signal bo‘yicha yugurishni boshlash.
3. Belgilangan nuqtaga yugurib borish va orqaga qaytish.
4. To‘p bilan 5–10 metr masofani imkon qadar tez va nazoratli bosib o‘tish.
5. Murabbiy ko‘rsatgan yo‘nalishga qarab tezlikni va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish.

Mashqlar davomida yugurish texnikasi, harakatlar nazorati va xavfsiz to‘xtashga e’tibor beriladi. Tezkorlik mashqlari sportchi sezilarli darajada charchab, harakat texnikasi buzilgan paytda davom ettirilmasligi lozim.

3. Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar

Chaqqonlik xokkeychining harakat yo‘nalishini o‘zgartirishi, muvozanatini saqlashi va o‘yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun:

- konuslar orasidan turli yo‘nalishlarda yugurish;
- zigzag shaklida to‘pni olib yurish;
- to‘pni o‘ng va chap tomonga boshqarib harakatlanish;
- qisqa masofada oldinga, yon tomonga va orqaga harakatlanish;
- juftlikda to‘p uzatish bilan bir vaqtda joyni o‘zgartirish;
- murabbiy signali bo‘yicha to‘pni qabul qilish, uzatish yoki yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari tavsiya etiladi.

Dastlab mashqlar sodda sharoitda o‘rgatiladi. Sportchilar harakatlarni to‘g‘ri bajara boshlagach, yo‘nalishlar soni, topshiriq murakkabligi yoki qaror qabul qilish talabi bosqichma-bosqich oshiriladi.

4. Kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirish

Xokkeychining jismoniy tayyorgarligida oyoq mushaklari, gavda mushaklari va tana barqarorligini ta’minlovchi mushak guruhlarining rivojlanishi muhimdir. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarda o‘z tana vaznidan foydalanishga asoslangan, texnik jihatdan to‘g‘ri va yoshiga mos mashqlar tanlanishi kerak.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- nazoratli o‘tirib-turish;
- oldinga va yon tomonga qadam tashlab cho‘kish;
- gavda mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan yengil mashqlar;
- qisqa masofali takroriy yugurishlar;
- to‘p bilan harakatlanish va uzatishlarni navbatma-navbat bajarish;
- qisqa ish oralig‘i va yetarli tiklanish bilan tashkil etilgan estafeta mashqlari.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda mashqlar o‘yin faoliyatiga yaqin sharoitda tashkil etiladi. Bunda sportchi to‘pni boshqarish va uzatish texnikasini charchoq kuchaygan sharoitda ham imkon qadar to‘g‘ri bajarishga o‘rgatiladi. Yuklama yosh sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi, mashqlar orasida yetarli dam olish va tiklanish vaqti ta’minlanishi zarur.

5. Maxsus mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish

Quyidagi jadval yosh xokkeychilar mashg‘ulotini rejalashtirish uchun namunaviy metodik yo‘nalishlarni ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Tavsiya etiladigan mashqlar	Asosiy vazifa
Tezkorlik	5–10 metrga tezlanish, signal bo‘yicha start	Tez harakat boshlash qobiliyatini rivojlantirish
Chaqqonlik	Konuslar orasidan yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish	Harakat yo‘nalishini tez va nazoratli almashtirish

Koordinatsiya	To‘pni zigzag shaklida olib yurish, juftlikda uzatish	Harakatlar aniqligi va muvofiqligini yaxshilash
Kuch	O‘tirib-turish, qadam tashlab cho‘kish, gavda barqarorligi mashqlari	Mushaklar kuchi va tana nazoratini rivojlantirish
Maxsus chidamlilik	To‘p bilan takroriy harakatlanish, estafeta	Takroriy o‘yin harakatlarini bajarish qobiliyatini rivojlantirish
Muvozanat	Bir oyoqda turish, nazoratli yo‘nalish almashtirish	Tana holatini barqaror saqlashni takomillashtirish

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish

Yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlari bir xil bo‘lmagani sababli barcha xokkeychilarga bir xil hajm va jadallikdagi mashqlarni qo‘llash doimo ham maqsadga muvofiq emas. Murabbiy dastlabki testlar va muntazam kuzatuv natijalariga asoslanib, mashqlar murakkabligini, takrorlar sonini, bajarish vaqtini hamda dam olish oralig‘ini moslashtirishi kerak. Masalan, to‘pni olib yurishda qiynalayotgan sportchi uchun avval konuslar orasidan sekin va aniq harakatlanish mashqlari beriladi. Texnik harakatlarni ishonchli bajara olganidan keyin tezlik oshiriladi. Chaqqonligi yetarli shakllanmagan sportchiga esa yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari soddalashtirilgan shaklda taklif qilinadi. Shu tariqa jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalar o‘zaro uyg‘un rivojlantiriladi.

Natijalar tahlili

Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili va mashg‘ulot jarayonini metodik modellashtirish natijasida yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda bir nechta muhim yo‘nalish ajratib ko‘rsatildi.

Birinchidan, umumiy jismoniy tayyorgarlikni xokkeyga xos maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish zarur. Faqat umumiy yugurish yoki kuch mashqlariga tayanish sportchining to‘p bilan harakatlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va texnik elementlarni tez bajarish ko‘nikmalarini to‘liq rivojlantirish uchun yetarli bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli jismoniy mashqlar to‘p bilan bajariladigan texnik topshiriqlar bilan birgalikda rejalashtirilishi lozim.

Ikkinchidan, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish muhim. Dastlab harakatning to‘g‘ri bajarilishi va texnik aniqligi ta’minlanadi, keyinchalik tezlik, yo‘nalishlar xilma-xilligi va vaziyatga mos qaror qabul qilish talablari oshiriladi. Bunday ketma-ketlik yosh sportchining harakat ko‘nikmalarini izchil shakllantirishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, individual yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam berishi mumkin. Dastlabki baholash orqali sportchining kuchli va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jihatlari aniqlanadi. Mashg‘ulot topshiriqlari shu ko‘rsatkichlarga muvofiq tanlansa, sportchining individual ehtiyojlariga ko‘proq mos keladigan tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

To‘rtinchidan, pedagogik nazorat mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi kerak. Qisqa masofaga yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni konuslar orasidan olib yurish va muvozanat testlarini ma’lum vaqt oralig‘ida takrorlash sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Bunda faqat bajarish tezligiga emas, balki texnik aniqlik, harakat xavfsizligi va topshiriqni to‘g‘ri bajarishga ham baho beriladi.

Quyidagi jadval taklif etilgan metodikaning kutiladigan yo‘nalishlarini umumlashtiradi.

Metodik yo‘nalish	**Kutiladigan o‘zgarish**	**Baholash vositasi**
Tezkorlik mashqlari	Qisqa masofada harakatni boshlash va tezlanish ko‘nikmasining rivojlanishi	5–10 metrga yugurish
Chaqqonlik mashqlari	Yo‘nalishni o‘zgartirish va tana holatini nazorat qilishning takomillashishi	Belgilangan yo‘nalish bo‘yicha yugurish testi

To‘p bilan maxsus mashqlar	To‘pni boshqarishdagi tezlik va aniqlikning yaxshilanishi	Konuslar orasidan to‘p olib yurish testi
Kuch va barqarorlik mashqlari	Tana holatini saqlash va harakatlarni nazorat qilishning rivojlanishi	Standartlashtirilgan mashqlarni kuzatish
Maxsus chidamlilik mashqlari	Takroriy harakatlarda ish qobiliyatini saqlash ko‘nikmasining rivojlanishi	Takroriy mashqlar va tiklanishni kuzatish
Individual yuklama va monitoring	Sportchi ehtiyojiga mos mashg‘ulotni rejalashtirish imkoniyati	Dastlabki va takroriy testlar taqqoslanishi

Mazkur jadvalda keltirilgan o‘zgarishlar metodik jihatdan kutiladigan natijalardir; ular o‘tkazilgan tajriba orqali tasdiqlangan statistik natijalar sifatida talqin qilinmasligi lozim. Metodikaning samaradorligini ilmiy jihatdan aniqlash uchun yosh sportchilar ishtirokida pedagogik tajriba tashkil etish, dastlabki va yakuniy testlarni o‘tkazish, nazorat hamda tajriba guruhlari natijalarini taqqoslash talab etiladi.

Xulosa

Yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali takomillashtirish sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Chim ustida xokkeyning o‘ziga xos xususiyatlari tezkorlik, chaqqonlik, kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va muvozanatni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirishni talab qiladi.

Maqolada amalga oshirilgan nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy jismoniy mashqlarni sport turiga xos maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq.
2. Qisqa masofaga tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni konuslar orasidan olib yurish, signal bo‘yicha harakatlanish va o‘yin vaziyatlariga asoslangan mashqlar jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.
3. Mashqlar murakkabligi va yuklama hajmi sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim.
4. Jismoniy tayyorgarlikni muntazam testlar va pedagogik kuzatuvlar orqali baholash mashg‘ulotlarni maqsadli rejalashtirish imkonini beradi.
5. Mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri texnika, yetarli tiklanish, xavfsizlik va yoshga mos yuklama tamoyillariga rioya qilish zarur.
6. Taklif etilgan metodikaning samaradorligini aniqlash uchun amaliy pedagogik tajriba o‘tkazish va olingan natijalarni statistik tahlil qilish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, maxsus mashqlarga asoslangan, bosqichma-bosqich tashkil etiladigan va individual imkoniyatlarni hisobga oluvchi mashg‘ulot tizimi yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. *Science and Practice of Strength Training*. 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
3. Schmidt R. A., Lee T. D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
4. Magill R. A., Anderson D. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. 11th ed. — New York: McGraw-Hill Education, 2017.
5. International Hockey Federation (FIH). *Rules of Hockey and Hockey Resources*. — Rasmiy sayt: https://www.fih.hockey/