YOSH XOKKEYCHILARNING JISMONIY IMKONIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MAXSUS MASHQLARNI QO‘LLASH METODIKASI

Murodova Muxsinaxon Nazirjon qizi -FarDU magistri

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar asosida takomillashtirish metodikasi ilmiy-uslubiy jihatdan yoritilgan. Chim ustida xokkeyning o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilardan talab etiladigan tezkorlik, chaqqonlik, kuch, umumiy va maxsus chidamlilik, koordinatsiya hamda muvozanat sifatlarini rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Yosh xokkeychilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda to‘p bilan harakatlanish, qisqa masofaga tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, takroriy o‘yin harakatlarini bajarish va gavda barqarorligini ta’minlashga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: chim ustida xokkey, yosh xokkeychilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat, to‘pni boshqarish, mashg‘ulot metodikasi, pedagogik tajriba, nazorat testlari.

Kirish

Zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning harakat imkoniyatlarini to‘g‘ri rivojlantirish va sport turiga xos ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sport faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga oluvchi maxsus mashqlarni maqsadli qo‘llash zarur.

Chim ustida xokkey tezkor va o‘zgaruvchan vaziyatlarga boy jamoaviy sport turi bo‘lib, unda sportchi qisqa masofalarga tezlanishi, yo‘nalishini o‘zgartirishi, to‘pni nazorat qilishi, sheriklariga aniq uzatmalar berishi va raqib harakatlariga mos qarorlar qabul qilishi talab etiladi. Xalqaro xokkey federatsiyasi tomonidan e’lon qilingan rasmiy qoidalar chim ustida xokkeyning o‘yin tartibi va texnik talablarini belgilaydi [1]. Mazkur talablar sportchilar tayyorgarligini rejalashtirishda jismoniy sifatlarni texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘un rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda faqat yugurish, sakrash yoki umumiy kuch mashqlari bilan cheklanib qolish yetarli emas. Mashg‘ulotlar tarkibida to‘p bilan harakatlanish, konuslar orasidan yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, signal bo‘yicha tezlanish, muvozanatni saqlash va o‘yin vaziyatlariga asoslangan topshiriqlar ham bo‘lishi kerak. Bunday yondashuv jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga ularni sport faoliyatida qo‘llashga tayyorlaydi.

Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot tashkil etishda ularning biologik rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Milliy kuch va konditsion tayyorgarlik assotsiatsiyasining yosh sportchilarni uzoq muddatli rivojlantirishga oid tavsiyalarida mashqlarni yoshga mos, bosqichma-bosqich, texnik jihatdan to‘g‘ri va malakali mutaxassis nazorati ostida tashkil etish zarurligi ta’kidlanadi [2]. Shu sababli yosh xokkeychilar uchun maxsus mashqlarni tanlashda sport natijasini oshirish bilan bir qatorda sog‘lom rivojlanish va jarohatlarning oldini olish tamoyillari ham hisobga olinishi lozim.

Maqolaning maqsadi — yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar asosida takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va uning nazariy-metodik asoslarini yoritish.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorligini ta’minlaydigan muhim tarkibiy qismlardan biri sifatida qaraladi. T. Bompa va C. Buzzichelli mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yuklamalarning izchilligi, tayyorgarlik bosqichlari o‘rtasidagi uzviylik, individual imkoniyatlarni hisobga olish va tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etishga e’tibor qaratadi [3]. Ushbu yondashuv yosh

xokkeychilar mashg‘ulotlarida maxsus mashqlarni maqsadga muvofiq ketma-ketlikda qo‘llash uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

V. Zatsiorsky va W. Kraemerning kuch tayyorgarligiga oid tadqiqotlarida mushak kuchini rivojlantirish mashqlarini tanlash, yuklamalarni nazorat qilish va harakat texnikasiga rioya etishning ahamiyati yoritilgan [4]. Chim ustida xokkeyda oyoq mushaklarining kuchi, gavda barqarorligi va harakatlarni nazorat qilish qobiliyati tezlanish, to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish jarayonlarida muhim o‘rin tutadi.

R. Schmidt va T. Lee motor nazorat va harakatni o‘rganish masalalarini tahlil qilib, harakat ko‘nikmalarining shakllanishida takroriy mashqlar, qayta aloqa va harakatni boshqarish mexanizmlariga e’tibor qaratadi [5]. Ushbu qarashlar yosh xokkeychilarda to‘pni boshqarish, uzatma berish va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi ko‘nikmalarni jismoniy mashqlar bilan uyg‘un holda rivojlantirish muhimligini ko‘rsatadi.

Metodologiya

Maqolani tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va mashg‘ulot jarayonini metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Amaliy tajriba dasturi sifatida sakkiz haftalik maxsus mashqlar majmuasi taklif etildi. Mazkur dastur tajriba orqali hali tekshirilmagan metodik loyiha bo‘lib, uni joriy etishda murabbiy sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va mashg‘ulot sharoitlarini hisobga olishi lozim.

№	Baholanadigan sifat	Tavsiya etiladigan test	Qayd etiladigan ko‘rsatkich
1	Tezkorlik	10 metrga yugurish	Vaqt, soniya
2	Tezlik va tezlanish	20 metrga yugurish	Vaqt, soniya
3	Chaqqonlik	5–10–5 metrli yo‘nalish almashtirish testi	Vaqt, soniya
4	Umumiy chidamlilik	Yosh va tayyorgarlikka mos standartlashtirilgan yugurish testi	Masofa yoki vaqt
5	Koordinatsiya va texnik nazorat	Konuslar orasidan to‘pni olib yurish	Vaqt va xatolar soni
6	Muvozanat	Bir oyoqda turish yoki standart muvozanat testi	Vaqt yoki bajarish sifati
7	Kuch va gavda barqarorligi	Yoshga mos, texnikasi nazorat qilinadigan tana vazni mashqlari	To‘g‘ri bajarilgan takrorlar yoki ushlab turish vaqti

Testlarni o‘tkazish sharoiti — maydon yuzasi, masofa, jihozlar, ko‘rsatma va o‘lchash usuli — imkon qadar bir xil bo‘lishi kerak. Sportchilar bir xil qizish tartibidan o‘tishi, testlar orasida yetarli dam olishi va natijalar bir xil o‘lchov birligida qayd etilishi lozim.

Test natijalarini talqin qilishda faqat tezlik ko‘rsatkichiga tayanmaslik kerak. Masalan, to‘pni konuslar orasidan olib yurishda vaqt bilan birga to‘pni nazorat qilish sifati va xatolar soni ham hisobga olinadi. Shuningdek, testlar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi, ortiqcha charchoq yoki xavf tug‘dirmasligi zarur.

Maxsus mashqlar majmuasi

Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari:

- 5–10 metrga tezlanib yugurish;
- murabbiy signali bo‘yicha harakatni boshlash;
- oldinga harakatlanishdan keyin nazoratli to‘xtash;
- to‘p bilan qisqa masofani tez va aniq bosib o‘tish;
- signalga qarab o‘ng yoki chap yo‘nalishga harakatlanish.

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari:

- konuslar orasidan zigzag shaklida yugurish;
- to‘pni o‘ng va chap tomonga boshqarib olib yurish;
- to‘pni uzatgandan keyin yangi joyga harakatlanish;
- sherik bilan juftlikda uzatma berish va joy almashish;
- murabbiy ko‘rsatgan yo‘nalishga qarab harakatni o‘zgartirish.

Kuch va gavda barqarorligini rivojlantirish mashqlari:

- nazoratli o‘tirib-turish;
- oldinga va yon tomonga qadam tashlab cho‘kish;
- gavda mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan sodda mashqlar;
- bir oyoqda muvozanatni saqlash;
- tana holatini nazorat qilgan holda harakat yo‘nalishini o‘zgartirish.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari:

- qisqa masofali yugurish va to‘p bilan harakatlanishni navbatlashtirish;
- belgilangan yo‘nalish bo‘yicha to‘pni olib yurish va sherikka uzatish;
- qisqa estafeta mashqlari;
- kichik guruhda texnik topshiriqlarni takroriy bajarish;
- qisqa ish oralig‘i va yetarli dam olish bilan tashkil etilgan o‘yin mashqlari.

Ushbu mashqlar bir xil murakkablikda barcha sportchilarga qo‘llanmasligi kerak. Dastlab harakat texnikasi va nazorati shakllantiriladi, so‘ngra murabbiy kuzatuvi asosida tezlik yoki topshiriq murakkabligi oshiriladi.

Sakkiz haftalik maxsus mashg‘ulotlar dasturi

Quyidagi dastur yosh xokkeychilarning odatiy mashg‘ulotlariga qo‘shimcha ravishda kiritish uchun namunaviy metodik loyiha sifatida ishlab chiqilgan. Maxsus mashqlar bloki haftasiga uch mashg‘ulotda, asosiy mashg‘ulot tarkibida taxminan 20–30 daqiqa davomida qo‘llanishi mumkin. Bu vaqt umumiy mashg‘ulot davomiyligi emas, balki maxsus mashqlar uchun ajratiladigan namunaviy vaqt hisoblanadi. Haqiqiy yuklama sportchilarning yoshi, mashg‘ulot tajribasi va murabbiy bahosiga qarab o‘zgartiriladi.

Hafta	Asosiy yo‘nalish	Mashqlar mazmuni	Metodik vazifa
1-hafta	Dastlabki baholash va moslashish	Qizish, yengil yugurish, sodda koordinatsiya mashqlari, to‘pni to‘g‘ri olib yurish	Boshlang‘ich holatni aniqlash va texnikani o‘rgatish
2-hafta	Tezkorlik asoslari	Qisqa masofaga tezlanish, signal bo‘yicha start, nazoratli to‘xtash	Harakatni tez boshlash va xavfsiz to‘xtash
3-hafta	Chaqqonlik	Konuslar orasidan yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish	Tana holati va yo‘nalish almashinuvini nazorat qilish
4-hafta	To‘p bilan koordinatsiya	Zigzag shaklida to‘p olib yurish, uzatma va joy almashish	Tezlik va texnik aniqlikni uyg‘unlashtirish
5-hafta	Kuch va barqarorlik	Tana vazni bilan bajariladigan sodda kuch mashqlari, muvozanat mashqlari	Gavda barqarorligi va harakat nazoratini rivojlantirish
6-hafta	Maxsus chidamlilik	To‘p bilan takroriy harakatlanish, uzatma va qisqa estafetalar	Takroriy o‘yin harakatlarini sifatli bajarish
7-hafta	Kompleks tayyorgarlik	Tezlanish, yo‘nalish almashinuvi, to‘pni boshqarish va uzatmalarni birlashtirish	Bir nechta jismoniy sifatni o‘yin vaziyatiga yaqin sharoitda rivojlantirish

8-hafta	Mustahkamlash va yakuniy baholash	O‘zlashtirilgan mashqlar, standart testlarni qayta o‘tkazish	Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash

Dastur davomida mashqlar murakkabligi faqat sportchi topshiriqni texnik jihatdan to‘g‘ri bajara olganidan keyin oshiriladi. Yuqori jadallikdagi harakatlar sifati pasayganda mashq to‘xtatiladi yoki soddalashtiriladi. Kuch mashqlarida maksimal og‘irliklar bilan ishlash o‘rniga, yoshga mos va nazorat ostida bajariladigan harakatlar tanlanadi.

Xulosa

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

Maqolada amalga oshirilgan ilmiy-uslubiy tahlil va metodik modellashtirish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Yosh xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy jismoniy mashqlarni to‘p bilan bajariladigan maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq.
2. Qisqa masofaga tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni konuslar orasidan olib yurish, signalga javob qaytarish va o‘yin vaziyatlariga asoslangan mashqlar jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.
3. Taklif etilgan sakkiz haftalik dastur mashqlarni sodda shakldan murakkab shaklga o‘tkazish, jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish va yakuniy baholashni tashkil etish uchun namunaviy metodik asos yaratadi.
4. Mashg‘ulot yuklamalari sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, individual imkoniyatlari va tiklanish holatiga moslashtirilishi kerak.
5. Tezkorlik, chaqqonlik, to‘pni boshqarish va boshqa ko‘rsatkichlarni standartlashtirilgan testlar orqali baholash mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirishga yordam beradi.
6. Metodika samaradorligini isbotlash uchun tajriba va nazorat guruhlari ishtirokida pedagogik tajriba o‘tkazish, dastlabki hamda yakuniy natijalarni statistik tahlil qilish zarur.

Umuman olganda, individual imkoniyatlarni hisobga oluvchi, sport turiga xos mashqlar bilan boyitilgan va muntazam pedagogik nazoratga asoslangan mashg‘ulot tizimi yosh chim ustida xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun istiqbolli metodik yondashuv hisoblanadi. Uning amaliy samaradorligi esa real pedagogik tajriba natijalari bilan tasdiqlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. International Hockey Federation (FIH). *Rules of Hockey: Official Documents*. Rasmiy sayt: https://www.fih.hockey/about-fih/official-documents/rules-of-hockey
2. National Strength and Conditioning Association (NSCA). *Youth Training and Long-Term Athletic Development*. Rasmiy material: https://www.nsca.com/about-us/position-statements/youth-training-and-long-term-athletic-development/
3. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
4. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. *Science and Practice of Strength Training*. 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
5. Schmidt R. A., Lee T. D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
6. Bashir M., Hucheng M., Soh K. G., Akbar S., Zhang D. Enhancing Physical Fitness in Elite Field Hockey Players with a Twelve-Week Functional Training Program: A Cluster