

## TRENAJYORLARDAN FOYDALANGAN HOLDA CHIM USTIDA XOKKEYGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHILARNI TAYYORLASH BO‘YICHA EKSPERIMENTAL DASTUR

Sultonov Zohidjon Sobir o‘g‘li,

Guliston davlat universiteti

Sport turlarini o‘qitish uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi

[sultanof444@gmail.com](mailto:sultanof444@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada chim ustida xokkey bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishda zamonaviy trenajyorlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida yillik o‘quv sikli, tayyorgarlik davrining bosqichlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish usullari (interval, aylana va takroriy usullar) yoritilgan. Shuningdek, eksperimental dasturning nazorat guruhiga nisbatan afzalliklari, mashg‘ulotlar mikrosikllarining tuzilishi va sportchilarning funksional holatiga ta’siri asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** chim ustida xokkey, tayyorgarlik davri, trenajyor, maxsus chidamlilik, haftalik mikrosikl, takroriy usul, aerob qobiliyat, jismoniy tayyorgarlik.

**Аннотация.** В данной статье анализируется эффективность использования современных тренажеров в процессе физической и технической подготовки хоккеистов на траве. В ходе исследования рассматриваются структура годичного цикла тренировок, этапы подготовительного периода и методы развития специальной выносливости (интервальный, круговой и повторный методы). Обосновываются преимущества экспериментальной программы по сравнению с контрольной группой, структура недельных микроциклов и их влияние на функциональное состояние спортсменов.

**Ключевые слова:** хоккей на траве, подготовительный период, тренажер, специальная выносливость, недельный микроцикл, повторный метод, аэробные способности, физическая подготовка.

**Abstract.** This article analyzes the effectiveness of using modern training equipment in the process of physical and technical preparation of field hockey players. The study covers the structure of the annual training cycle, the stages of the preparatory period, and methods for developing special endurance (interval, circuit, and repetitive methods). The advantages of the experimental program compared to the control group, the structure of weekly microcycles, and their impact on the functional state of athletes are substantiated.

**Keywords:** field hockey, preparatory period, training equipment (simulators), special endurance, weekly microcycle, repetitive method, aerobic capacity, physical fitness.

**Kirish.** O‘quv jarayonining yillik siklining eng umumiy qabul qilingan tarkibiy tasnifi tayyorgarlik davriga, musobaqadan oldingi davrga, raqobat davriga, o‘tish davriga bo‘linadi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. O‘z navbatida, umumiy tayyorgarlik bosqichi retraksion va asosiy rivojlanish mezosikllaridan, maxsus tayyorgarlik bosqichi esa asosiy stabillashtiradigan va musobaqadan oldingi mezosikllardan iborat. Biroq, chim ustida xokkeyda bir siklli o‘quv jarayonini qurish tizimi bahor-kuz sxemasi bo‘yicha chim ustida xokkey musobaqalarini o‘tkazishda qo‘llaniladi. Bir siklli tizim uch davrdan iborat: tayyorgarlik (8-10 hafta), musobaqa (9 oydan ortiq), o‘tish davri (4-6 hafta). Ushbu bosqichlar davomida o‘yinchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarligining asosiy asoslari qo‘yiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshdagi va toifadagi har bir

xokkeychi uchun majburiydir, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga asosiy e'tibor tayyorgarlik davrida qaratiladi, chunki bu davrning vazifasi sport formasiga tushishdir.

**Adabiyotlarning tahlili.** O'quv jarayonini samarali boshqarishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bu nafaqat individual tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini bilish, balki ularning optimal nisbatlarini aniqlash, ko'p yillik sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarida o'yin samaradorligi va faolligi ko'rsatkichlari bilan belgilanadigan yuqori sport natijalariga erishishga eng katta ta'sir ko'rsatadigan yetakchi omillarni aniqlashdir. Muammoni hal qilishda M. P. Bezrukov, S. K. Sarsaniya, V. N. Seluyanov, A. A. Chatinyan asarlari katta hissa qo'shdi [3].

Gimnastika mashqlaridan tashqari, chim ustida xokkey mashg'ulotlariga quyidagi sport turlari bo'yicha mashqlar kiradi: yengil atletika (turli yo'llar bilan va har xil tezlikda yurish va yugurish; qisqa masofalarga yugurish – 20, 30, 60, 100, 400 m; yuqori startdan yugurish; tezlashishlar; uzunlikka va balandligi joydan va yugurib sakrash; 5 km gacha bo'lgan masofaga yugurish;), gimnastika (mashqlar, gimnastika jihozlarida), akrobatika (guruhda oldinga va orqaga ag'anash, to'ntarishlar, kulbitlar, ko'prik va boshqalar.), suvga sakrash (bosh bilan, 3 va 5 metrli minoralaridan "askar" va "qaldirg'och"), suzish (100 m gacha), sport o'yinlari (basketbol, futbol, tennis, badminton, skvosh, padel), harakatli o'yinlar [1].

**Tadqiqot metodologiyasi.** Maxsus jismoniy tayyorgarlik harakat mahoratini oshirishga va tanani to'g'ridan-to'g'ri chim ustida xokkey o'ynash uchun zarur bo'lgan maksimal jismoniy zo'riqlashlarga tayyorlashga qaratilgan. Xokkeychilarning asosiy jismoniy xususiyatlarini ishlab chiqish va takomillashtirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilish uchun chim ustida xokkeyga xos bo'lgan turli xil jismoniy mashqlar qo'llaniladi. Musobaqa davrida erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish kerak.

Chim ustida xokkeyda, boshqa har qanday sport turida bo'lgani kabi, chidamlilik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Birinchisi sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligining bir qismi hisoblanadi, ikkinchisi - maxsus tayyorgarlikning bir qismidir [4]. Umumiy chidamlilik mashg'ulotga kiritilgan barcha jismoniy mashqlar orqali rivojlanadi. Umumiy chidamlilikka erishishning eng yaxshi vositasi-o'rtacha intensivlikdagi uzoq muddatli yugurish (ayniqsa kross), bunday ish paytida organlar va tizimlar sezilarli darajada mustahkamlanadi, ularning ishlashi yaxshilanadi, ayniqsa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, shu bilan birga oyoq paylarining mushaklari mustahkamlanadi.

Barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun asos umumiy chidamlilikdir. Chim ustida xokkeyga nisbatan maxsus chidamlilik - bu organizmning ichki kislorod zaxiralarida ishlashga qodir bo'lgan anaerob (kislorodsiz) sharoitda maksimal intensivlikda ishlaganda mushaklar qobiliyatini saqlab qolish uchun tananing o'ziga xos xususiyatidir. Farq intervallarning doimiy almashinishida va harakat shakllarida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin ko'pincha qoidalar buzilishi yoki o'yinchilarni

almashtirish vaqtida to'xtatiladi, bu esa yuklamaga intervalli xarakter beradi [3].

**Tahlillar va natijalar.** Umumiy jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilish uchun umumiy jismoniy mashqlar va boshqa sport turlari elementlaridan iborat mashqlar qo'llaniladi. Umumiy rivojlanish mashqlari butun tanadagi asosiy mushak guruhlarning ko'p qirrali ishlashini ta'minlaydi va kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, va egulivchanlik harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, umumiy rivojlanishga juftlik mashqlari kiradi; arqoncha mashqlari; turli og'irlikdagi to'plari bilan mashqlar; arqon, qarshilik tasmasi bilan mashqlar; yuklarni tashish bilan, narsalarni gantel, expander (gantel, bulavalar) ajratish va yig'ish bilan estafetalar; shtanga bilan mashqlar va boshqalar. Tayyorgarlik davrining boshida o'rtacha hajm va intensivlikdagi yuklamalarni bajarish kerak [1].

Ushbu tadqiqotda eksperiment o'tkazishda biz an'anaviydan farqli o'laroq bir necha turdagi o'qitish usullaridan foydalanganmiz. O'quv jarayonida boshqa usullar bilan kompleks ravishda tashkil etilishi mumkin bo'lgan **biriktirish usuli** qo'llanildi. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining konjugat usuli jismoniy tayyorgarlik va sport texnikasini ishlab chiqish muammolarini bir vaqtning o'zida hal qilishni ta'minlaydi [1,2]. Intensiv jismoniy mashqlar bilan intervalli usuldan foydalanish yetarli. **Intervalli mashg'ulot** usuli yordamida sportchi submaksimal samaradorlik rejimida takroriy ishlarni bajarishi mumkin. Ishning intensivligi, shuningdek dam olish vaqtlarining davomiyligi mashg'ulot yo'nalishini tartibga solishga imkon beradi. [4].

**Aylana usul**, ayniqsa aerobik qobiliyatini rivojlantirish yoki uni "ishga tushirish davrida" ishlatish uchun katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu usul minimal dam olish pauzalari bilan submaksimal intensivlik rejimida bajariladigan ko'p yo'nalishli vazifalar kombinatsiyasidan foydalanish bilan tavsiflanadi.

Chim ustida xokkeychilarning funksional imkoniyatlarini oshirish **takroriy usul** yordamida samarali bo'ladi, bunda mashqlar charchoq boshlanishidan oldin bir necha bor bajariladi. Takrorlashlar orasidagi dam olish oralig'i qat'iy ravishda cheklanmaydi, ajratilgan vaqt tananing ish faoliyatini tiklashni ta'minlaydi, bu oxir-oqibat o'rganilgan mashq yoki qabulni sifatli bajarish imkoniyatini beradi.

Nazorat guruhi, eksperimental guruhdan farqli o'laroq, eksperiment davomida trenajyorlarda mahalliy mashqlarni bir xil hajmda ishlatgan, ammo eksperimentdan farqli o'laroq, u erda o'rganilayotgan tashqi og'irliklar oralig'idagi maksimal kuch miqdorini hisobga olmagan holda standart og'irlik qiymatlari ishlatilgan, bu esa mashg'ulot makrosiklida mashg'ulot ta'sirining samaradorligini pasaytirgan.

Shu bilan birga, eksperimental dastur sport mashg'ulotlarining ikkita muhim prinsipini - sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi prinsipini va musobaqada faoliyat tuzilishi va tayyorgarlik tuzilishining o'zaro bog'liqligi prinsipini hisobga olishga asoslangan edi.

Quyidagi jadval tarkibini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruh xokkeychilarining mashg'ulotlar tarkibida gimnastika, yengil atletika vositalari,

shuningdek yuqori va pastki tana a'zolarining mushaklarini rivojlantirish uchun texnik vositalar, xususan, kuch-quvvat trenajorlari oqilona birlashtirilgan. Bunday holda, ushbu vositalarning yuklama hajmi (aniq ish vaqti) taxminan bir xil, bu biz ishlab chiqqan dasturning samaradorligini ko'rsatadi.

**Xulosa.** Chim ustida xokkeychilarni o'qitishning eksperimental dasturi o'quv jarayonining an'anaviy qurilishidan tubdan farq qiladi. Bir hafta davomida uch kun davomida kuch-quvvat trenajorlari ishlatilgan. O'quv jarayonini o'tkazishda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan tadqiqot usullari qo'llanildi, ularning asosida texnik va taktik ko'rsatkichlar shakllantirildi va mustahkamlandi, xususan, takroriy, intervalli, aylana, birlashtiruvchi-intervalli va aylana usullardan foydalanildi.

Nazorat guruhi eksperiment davomida trenajorlarda mahalliy mashqlarni bir xil hajmda ishlatgan, ammo eksperimentaldan farqli o'laroq, u yerda tashqi og'irliklarning o'rganilayotgan diapazonidagi maksimal kuch miqdorini hisobga olmagan holda standart og'irlik qiymatlari ishlatilgan, bu esa o'quv jarayonida o'quv ta'sirining samaradorligini pasaytirgan.

jadval

**Bir haftalik mikrosiklning taxminiy o'quv rejasi, chim ustida xokkeyga ixtisoslashgan sportchilar (EG) bilan (n = 12)**

Mikrosikl kunlari	Mashg'ulotning asosiy yo'nalishi	Mashg'ulotlar ning asosiy metodi	Mashg'ulotlar mazmuni	Toza ish vaqti (daq)	
				Har bir topsh	Mashg'ulot
1	2	3	4	5	6
Dushanba	Tezlik-kuch sifatlarini darajasini oshirish	Takror seriyali intervalli	<p><b>I. Kirish qismi:</b> Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM: bo'g'inlarni qizdirish. Tayoqcha va to'p bilan individual dribbling, qisqa masofaga tezlanishlar.</p> <p><b>II. Asosiy qism:</b> Kuch bloki (Trenajor va jihozlar): Disklar va gantellar: Oyoq va bel mushaklari uchun og'irlik bilan sakrashlar. Amortizator va expanderlar: Xokkeychining "itarish" (push) harakati qarshilik ostida bajariladi. Trenajorlar: Asta-sekin murakkablashuvchi yuklama (mushak guruhlari bo'yicha). Texnik blok (Zarba texnikasi): Darvoza aylanasiidan turli nuqtalardan zarbalar. Harakatda to'pni qabul qilib, burilib zarba berish. Maxsus qism (Burchak zarbalari): "Penalty Corner" variantlarini</p>	25 20 20 15 15 20 20	135

			<p>takomillashtirish.</p> <p>Faqat yuqori samarali (darvoza to'riga aniq borgan) zarbalarni balli tizimda baholash.</p> <p><b>III. Yakuniy qism:</b> Tiklanish: Mushakllarni cho'zish, nafas mashqlari. Kichik maydonda futbol yoki voleybol (faol dam olish).</p>		
Seshanba	Chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish	Aylana metodi, Birlashtirish	<p><b>Kirish:</b> Mashqlar - yengil yugurish 25</p> <p><b>Asosiy qism:</b> Yuqoriga sakrash 20</p> <p>mashqlarini bajarish. 20</p> <p>Chim ustida xokkeyning o'yin shakllari 15</p> <p>15</p> <p>Yakkakurash aylanib o'tish, olib qo'yish, to'xtash, tortib olish. 20</p> <p>TTHning o'ziga xos xususiyatlari va o'ziga xos tuzilishi o'yinchilar tomonidan 7 ta o'yin vazifasi bilan amalga oshiriladi: TTHning eng kam sonini jamoada chetki yarim himoyachi, hujumchi va markaziy yarim himoyachi bajaradi. Qolgan o'yin vazifalari TTHni ma'lum miqdordagi TTHni turli koordinatsion murakkablik rejimlarida mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. 20</p>		135
Chorshanba	Maxsus chidamlilik darajasini oshirish	Intervalli	<p><b>Mashq:</b></p> <p>Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun texnik vositalar-16 kg og'irlikdagi gantellarni ushlab turish. Maxsus kuch tayyorlash qobiliyatini rivojlantirish uchun ixtisoslashgan trenajorlarda mashqlar; "platformadagi Tredban" trenajorida 45</p> <p>Texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish: 2-3-qator muvofiqlashtirish 45</p> <p>murakkabligining turli rejimlarida TTHni bajarish 45</p> <p>Yakuniy qism:</p> <p>Oyoq mushaklarini cho'zish uchun mashqlar to'plami</p>		135

Payshanb a	Kuch va tezlikni oshirish	Takror seriyali intervalli	<p><b>Kirish qismi:</b> Mashq: Gimnastika jihozlarida mashqlar,  <b>Asosiy qism:</b> Texnik vositalar bilan mashqlar mushaklar kuchini rivojlantirish uchun ish: yuqori tana a'zolari mushaklari, qo'l kuchi, magistral mushaklari.                  Magistral va pastki tana a'zolarining mushaklarini rivojlantirish uchun simulyatordagi Barbell mashqlari uchta koordinatsion murakkablik rejimida to'pni to'xtatadi.                  Yakunlash: ochiq o'yinlar yoki mushaklarning dam olishi uchun mashqlar  <b>Chim ustiga xokkeydagi qoidalarga muvofiq darvoza zarbalarini mashq qilish.</b></p>	20 60 20  35	135
Juma	Maxsus chidamlilik darajasini oshirish	Birlashtirish Intervalli aylana	<p><b>Mashq:</b> yengil atletika yugurish Maxsus kuchni rivojlantirishga ixtisoslashgan trenajorlarda mashqlar . Yuqori oyoq-qo'llarning mushaklarini rivojlantirish uchun "yuqori blokni tortish" trenajorida ishlash va pastki tana a'zolarining mushaklarini ishlatish uchun maxsus mashqlar.                  Texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish: to'pni uzatish, to'pni turli xil o'zgarishlarda dribbling qilish, raqibning faol aralashuvi sharoitida zarba berish – bu xokkeyda eng qiyin usul.                  Murakkab texnikali qo'l mushaklarini takomillashtirish kompleksi                  Yakuniy qism:Mushaklarni dam oldirish.</p>	15 30  70  20	135

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. В.М.Костюкевич, Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве "Наука в Олимпийском спорте" №1, 2008, стр. 32-41.
2. [Годик М.А., Ширяев А.Г. Метод канонической корреляции в спортивно-педагогических исследованиях //Теор. и практ. физ. культ. 1974, № 7, с. 62-64.](#)
3. Быков, В. А. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта [Электронный ресурс] / В. А. Быков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011, стр. 44-49.
4. Buraimov I.B., Chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiati. O'quv qo'llnma, T.: 2025, 232 b.