

## **YOSH ХОККЕЙЧИЛАРДА ТЕЗЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ RIVOJLANTIRISH**

**Аннотация** Ушбу ишлар хоккейчиларни тайёрлаш воситалари ва усулларидан фойдаланишга оид муайян масалаларни очиб беради. Бу ишларнинг барчаси ўрганилаётган муаммо бўйича билимларни тўплаш ва тизимлаштиришга ёрдам берди. Шу билан бирга, ёш хоккейчиларни тайёрлаш жараёнида тезлик-куч сифатларини ривожлантириш учун қаратилган.

**Калит сўзлар:** ёш хоккейчилар, тезлик-куч сифатлари, машқ қилиш воситалари ва усуллари.

*Karimov A.A.*

*Associate Professor of the Department of “Theory and Methodology of Winter and Difficult-Technical Sports”, Uzbek State University of Physical Education and Sports*

## **DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN YOUNG HOCKEY PLAYERS**

**Annotation** This work addresses specific issues related to the use of resources and methods for training hockey players. It helps clarify certain aspects of these tasks related to all aspects of organizing this work. Additionally, it is aimed at developing qualities of speed and strength during the preparation of young hockey players.

**Keywords:** Young hockey players, aspects of speed and strength, training tools and methods.

*Мавзунинг долзарблиги.* Ёш хоккейчиларда жисмоний ва техник тайёргарлигининг пастлиги сабабли, ёш хоккейчиларда потенциални тўлиқ қўллаб-қувватлаб бўлмаслигини кўрсатади. Олимларни ўрганишича ёш хоккейчиларни тайёрлаш тажрибасини умумлаштириш уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги даражасини оширишнинг ҳал қилинмаган муаммоларини кўрсатади. Замонавий услубий ва илмий адабиётларда профессионал хоккейчиларни тайёрлаш методикаси янада батафсил ишлаб

чиқилмаган. Шу билан бирга, ёш хоккейчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини юқори даражага етказиш учун ўқитиш воситалари ва усулларини асослашга етарлича эътибор берилмаяпти. Ҳозирги вақтда тадқиқотчилар хоккейда тезкор-куч сифатларига ва ўйинчиларнинг майдон бўйлаб юқори тезликдаги ҳаракатларига асосланган спорт тури деб ҳисоблашади.

**Тадқиқот мақсади:** Ёш хоккейчиларни тезкор-куч сифатларига қаратилган машғулотларни аниқ мақсадли олиб борилишига қаратилган.

**Тадқиқот усуллари:** Адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, видео таҳлил, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Ёш хоккейчиларнинг машғулот жараёнини ўрганиш шуни кўрсатдики, хоккейчиларнинг барча рақобатбардош фаолияти динамик тўқнашувлар, муз майдончасида ўйин йўналишини ўзгартириш ва кўлларнинг чапён билан тезкор ҳаракатларидан иборат. Бу эса ёш хоккейчиларда жисмоний сифатларнинг юксак даражада ривожланишини тақозо этади.

Ўйин давомида ёш хоккейчиларда техник маҳоратнинг намоён бўлишининг физиологик механизмларини батафсил кўриб чиқиш керак. Ўйин давомида ёш хоккейчилар иккита тасвирни ишлаб чиқадилар: муз майдончасининг бир қисмидаги тўқнашувларда куч вазиятнинг тасвири ва муайян ўйин эпизодидаги жамоаларнинг қарама-қарши томондан рақибга ютқазмаслик учун бажарилиши мос келадиган мотор ҳаракатларининг тасвири.

Ёш хоккейчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантириш зарурлигини белгиловчи омилларнинг даражали таркиби.

- Хоккейчиларнинг ўйинлар давомида бошдан кечирадиган жисмоний фаолиятининг хусусиятлари
- Муз майдончасида мураккаб техникаларни сифатли амалга ошириш зарурати

- ўйин давомида жамоанинг тактик ҳаракатлари арсеналини кенгайтириш учун шароит яратиш

- Ёш хоккейчиларнинг мотор қобилиятларини янада самарали ривожлантириш учун зарур шарт-шароитларни кенгайтириш

- Конкида учиш техникасини самарали ўзлаштириш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, ҳаракатланиш техникаси ва чапён билан ишлаш техникасини мувофиқлаштирилган ишлаш.

- Ёш хоккейчиларнинг ҳаракатларида чаққонлик ва тезликни юқори даражада ривожлантиришга эришиш зарурати.

Педагогик экспериментни ўтказишда ёш хоккейчиларда зарур сифатларнинг ривожланиши маълум вақтда содир бўлиши кераклиги ҳисобга олинган. Бу нафақат жисмоний ҳолатни яхшилашга, балки техник ўйин кўникмаларини янада самарали ривожлантиришга ёрдам беради. Ёш хоккейчиларда ўйинда ҳаракатланиш техникасини кўникмалари шакллантиришда мураккаб тузилишига эга эканлиги ҳисобга олинди. Бу муносабатлар ёш хоккейчиларни тайёрлашнинг индивидуал хусусиятларига қараб ўзгариши маълум бўлди.

Педагогик экспериментни ташкил қилишда ёш хоккейчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ижобий ва салбий бўлиши мумкинлиги ҳисобга олинди. Бу ўйиннинг техник кўникмаларини шакллантиришда ижобий рол ўйнайди. Ёш хоккейчиларда тезлик-куч сифатларининг қонуниятлари шундан иборатки, уларнинг спорт маҳоратининг ўсиши билан бу сифатларнинг таъсир даражаси ортади.

Экспериментал гуруҳдаги ёш хоккейчиларнинг экспериментдан олдин ва кейин тезлик ва кучга тайёрлиги кўрсаткичлари (Ўртача натижалар)

№	Машқ	тажриба гуруҳ		назорат гуруҳи	
1	Югуриш 60 м, сония;	0,9 сек	P<0,05	0,2 сек	P>0,05
2	30 сонияда 40 кг оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш,	1 марта	P<0,05	0,2 марта	P>0,05

	марта сони				
3	400 м югуриш, с	0,4 сек	P<0,05	0,2 сек	P>0,05

Тадқиқотлар давомида хоккейда тезлик-куч сифатларининг хилма-хиллигидан қўйидагиларни алоҳида таъкидлаш кераклиги аниқланди: ҳаракатларни фарқлаш қобилияти, конкида маневр қилишда мувозанатни сақлаш. Шунингдек, ўйин ҳолатидаги ўзгаришларга тезкор муносабат, муз майдончасида ҳаракат тезлигини йўқотмасдан техник ҳаракатларни қайта қуриш муҳимдир.

Ёш хоккейчиларда тезлик-куч сифатларининг ривожланиш таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар назорат гуруҳига қараганда анча яхши бўлди.

**Хулоса.** Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, хоккей машғулотлари спортчиларнинг барча турларига: жисмоний, техник, тактик, психологик, назарий, интеграл тайёргарликка юқори талаблар қўяди. Ушбу турдаги машғулотларнинг барчаси ўзаро боғлиқ ва бир-бирига таъсир қилади.

Муз майдончасида ўйнашнинг мукамал техникасини ўзлаштирсангиз, жисмоний сифатларни амалга ошириш энг самарали бўлиши аниқланди. Техник хатолар бўлса, жисмоний қобилиятларни амалга ошириш самарадорлиги сезиларли даражада камаяди. Мураккаб координация ҳаракатида тезликнинг намоён бўлиши унинг таркибий қисмларининг бутун мажмуасига ва ёш хоккейчиларнинг ҳаракат техникасига боғлиқ.

Ўтказилган педагогик эксперимент натижалари ёш хоккейчиларни тайёрлаш жараёнида тезлик-куч сифатлари ва координацион қобилиятларини ривожлантиришни синхронлаштириш учун ишлаб чиқиш, педагогик моделнинг юқори самарадорлигини кўрсатади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Михно, Л.В. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа / Л.В. Михно, А.В.

Самсонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 152–157

2. Савин, В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин. – М.: Советский спорт, 2012. – 101

3. Karimov, A.A. The problem of training loads rationing of young hockey players at the stage of in-depth specialization in annual training cycle. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 219-224 (2021).

4. Davletmuratov, S.R. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 61-64 (2021)

5. Xojjiyev, S.S. Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5 (181), 99-101 (2021).

6. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.

7. Redjepov Jasur Kuvatovich. "FEATURES OF STRENGTH TRAINING OF ADOLESCENTS AGED 14-15 YEARS, TAKING INTO ACCOUNT THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 126-30, doi:10.55640/eijmrms-02-11-30.

8. Каримов, А. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юкламасини оптималлаштириш. Фан-Спортга, (7), 39-41 (2020).

9. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.

10. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. Internauka, 4(180), 75-77.

11. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спорта научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.