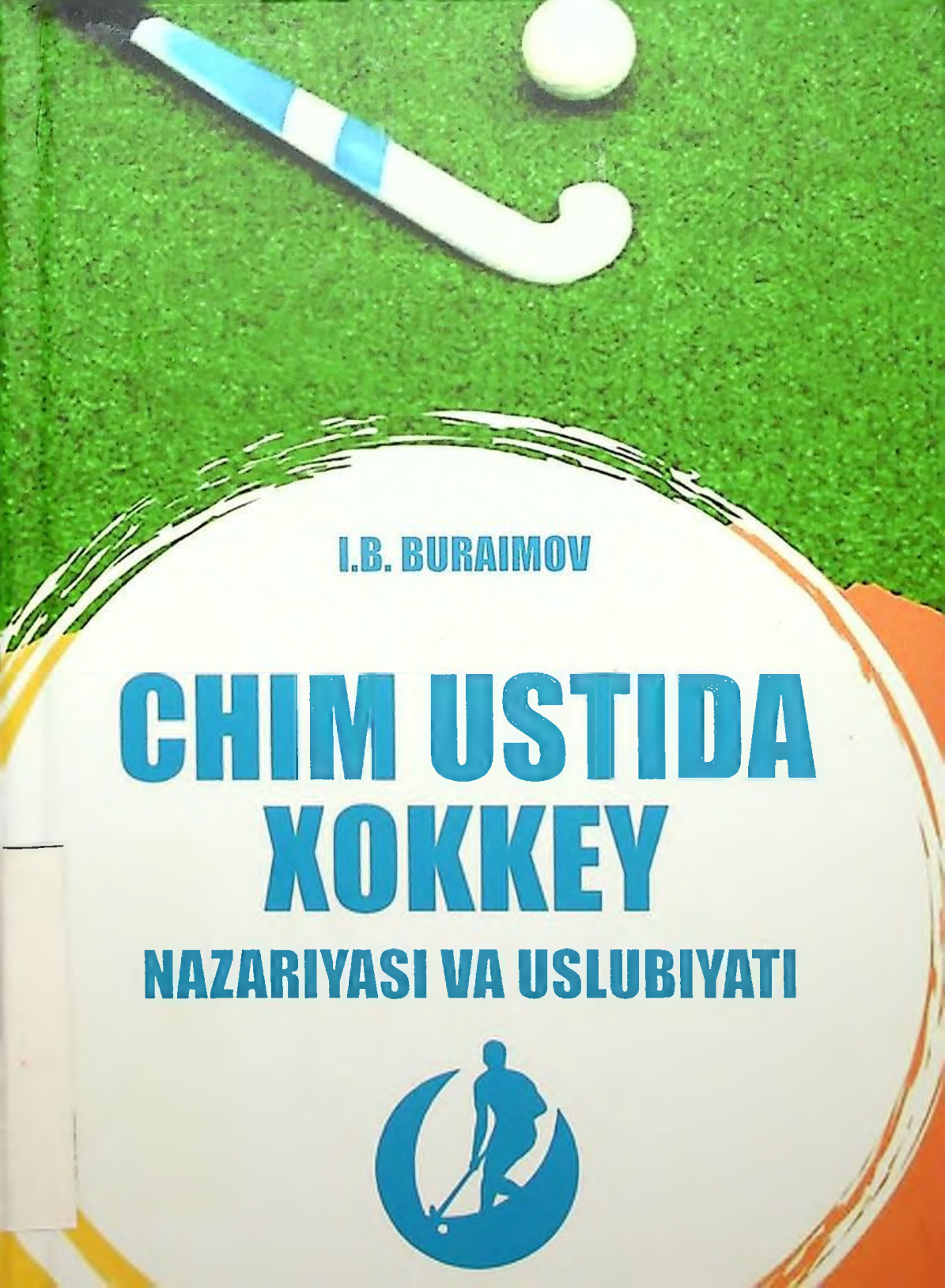




I.B. BURAIMOV

CHIM USTIDA XOKKEY

NAZARIYASI VA USLUBIYATI



496.355.093.582 (075.8)
1396

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

I.B. BURAIMOV

CHIM USTIDA XOKKEY NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

No

6/4 2965/5

«MAKON SAVDO PRINT»

TOSHKENT – 2025

UO'K: 133.142.74

KBK: 721(O'z)25

Taqrizchilar:

M.H. Mirjamolov – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent.

S.A. G'ulomnazarov – O'zbekiston chim ustida xokkey Federatsiyasi bosh kotibi v.b.

O'quv-qo'llanmada chim ustida xokkeyning nazariy asoslari hamda har bir ampula o'yinchilarining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning vosita va usullari ko'rsatilgan.

O'quv-qo'llanma oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabalari, trener kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash fakulteti, hamda turli toifadagi trener-murabbiylar uchun mo'ljallangan.

В учебно-методическом пособии показаны теоретические основы хоккея на траве, а также средства и методы контроля физической и технико-тактической подготовки игроков каждой ампулы.

Учебное пособие предназначено для студентов факультетов физического воспитания и спорта высших учебных заведений, факультета подготовки и переподготовки тренеров, а также тренеров-тренеров различных категорий.

The educational manual shows the theoretical foundations of field hockey, and such means and methods of monitoring the physical and technical-tactical training of the player as ampules.

The textbook is intended for students of the faculties of physical education and sports of higher educational institutions, the faculty of training and training of coaches, as well as trainers of various categories.

ANNOTATSIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qarori ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 331-son qarori ijrosi doirasida O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishi, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish nazarda tutiladi.

Bolalar sportining ommaviy xarakterini kengaytirish bo'yicha O'zbekistonda olib borilayotgan siyosat o'z-o'zidan sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishning asosidir. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" va "Sport maktablari faoliyatini va sport murabbiylari va mutaxassislarining mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" gi qarorlari sport maktablari "Bolalar va yoshlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish" uchun yaxshi turtki bo'ldi.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, sevimli o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning chim ustida xokkey turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

O'zbekistonda chim ustida xokkeyni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh xokkeychilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat chim ustida xokkeyni rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida chim ustida xokkey bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, chim ustida xokkey klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda chim ustida xokkey bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va

xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish uchun borasida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston haqli ravishda yosh aholisi bo'lgan mamlakat hisoblanadi - respublika aholisining 40 foizidan ko'prog'i 18 yoshgacha bo'lgan yoshlardir. Ularning ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama barkamol hamda yetuk shaxs bo'lib o'sishi juda muhimdir. Shu sababli bolalar sportiga e'tibor va yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan.

Mazkur o'quv-qo'llanma chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati fani bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati fanida chim ustida xokkey sport turining vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, chim ustida xokkey sport turining texnikasiga o'rgatish, chim ustida xokkey sport turining mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Nazariy mashg'ulotlarda chim ustida xokkey sport turi bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari, chim ustida xokkey sport turining tizimini, texnik harakatlarga o'rgatish vositalari, uslublari va tamoyillarini, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish asoslari bo'yicha mavzular kiritilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar chim ustida xokkey sport turining texnikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini amaliy jihatdan egallash, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bajara olish bilimi, ko'nikma va malakalariga ega bo'lishligi lozimligi ko'rsatib o'tilgan.

Seminar mashg'ulotlarda ma'ruzalar takomillashtirilib, o'tilgan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va fikrlari tekshiriladi. Shuningdek, o'quv qo'llanma chet el adabiyotlari bilan boyitilgan.

АННОТАЦИЯ

Обеспечить реализацию решения Президента Республики Узбекистан № PQ-414 от 3 ноября 2022 года и Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 мая 2018 года «Меры по организации деятельности Государственного университета». физической культуры и спорта Узбекистана» в рамках реализации решения №331, дальнейшего развития физической культуры и массового спорта на территориях Республики Узбекистан, вовлечения всех слоев населения, особенно молодежи, предусмотрены регулярные занятия физкультурой и спортом.

Политика расширения общественной значимости детского спорта в Узбекистане сама по себе является основой формирования здорового и всесторонне развитого поколения. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании системы финансового стимулирования деятельности спортивных школ и труда спортивных тренеров и специалистов» Решения спортивных школ стали хорошей мотивацией для «регулярного привлечения детей и молодежи к занятиям физкультурой и спортом».

В последние годы заботясь о здоровье нашего народа, формируя духовно и физически зрелое поколение, приобщая людей, особенно молодежь, к хоккею на траве, который является любимой игрой и занимает особое место в нашей стране. реализуются меры по широкому участию.

Сделать хоккей на траве самым популярным видом спорта среди населения Узбекистана, наладить систему отбора и квалификации молодых, талантливых хоккеистов и подготовки их как профессиональных спортсменов, конкурировать с развитыми странами в хоккее на траве, доведя его до такого уровня. может, готовя специалистов по хоккею на траве на основе международных требований и стандартов, развивая деятельность клубов по хоккею на траве, эффективно организуя тренировочный процесс национальных сборных, крупных

международных соревнований по хоккею на траве в нашей стране, среди прочего, ведется обширная работа с целью проведения чемпионатов мира и континента среди юношеских, юношеских и женских команд.

Узбекистан по праву считается страной с молодым населением — более 40 процентов населения республики составляют молодые люди в возрасте до 18 лет. Им очень важно вырасти полноценными и зрелыми личностями с духовной и физической точки зрения. По этой причине внимание к детскому спорту и формированию здорового образа жизни молодежи определены как одно из наиболее приоритетных направлений государственной политики.

Данное пособие преподается как ведущая и основная специальность при подготовке педагогов-тренеров по теории и методике хоккея на траве. В области хоккея на траве преподаются теория и методика хоккея на траве, средства, методика, принципы хоккейного спорта на траве, организация и проведение тренировок и соревнований, обучение технике хоккея на траве, основы спортивной подготовки по хоккею на траве, знания, навыки и умения практического действия.

Включены международные и республиканские соревнования по хоккею на траве, система хоккея на траве, средства обучения техническим движениям, методам и принципам, средства повышения и развития физической подготовленности, тренировки. Включены темы о методах планирования тренировки и основах ее проведения.

На практических занятиях студенты должны обладать знаниями, навыками и умениями, позволяющими на практике освоить средства, методы и принципы тренировки по хоккею на траве, планировать, проводить и регулировать нагрузки.

ABSTRACT

Solutions President of the Republic of Uzbekistan № SP-414 dated November 3, 2022 and the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated May 3, 2018 “Measures for organizing the activities of the State University named after. Physical education and sports of Uzbekistan”, as part of the implementation of decision № 331 on the territory of the Republic of Uzbekistan, further development of physical education and mass sports is provided, attracting all segments of the population, especially youth. People regularly engage in physical education and sports.

The policy of expanding the social significance of children's sports in Uzbekistan is the basis for the formation of a healthy and comprehensively developed generation. Resolutions of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan “On measures to further improve the activities of children’s and youth sports schools” and “On further improvement of the system of financial incentives for the activities of sports schools and the work of sports coaches and specialists.” The decisions of sports schools have become a good motivation for “regularly attracting children and youth to physical education and sports”.

In recent years, taking care of the health of our people, forming a spiritually and physically mature generation, introducing people, especially young people, to field hockey - a sport that occupies a special place in our country and is a favorite game. A number of measures for broad involvement are being implemented.

To make field hockey the most popular sport among the population of Uzbekistan, to establish a system for selecting and qualifying young, talented hockey players and training them as professional athletes, to compete with developed countries in field hockey, to bring it to a level. what can be done, train field hockey specialists based on international requirements and standards, develop the activities of field hockey clubs, effectively organize the training process of national teams, hold major international field hockey competitions in our country and much more. A lot of work is being done to hold world and continental championships among youth, youth and women's teams.

Uzbekistan is rightfully considered a country with a young population - more than 40 percent of the republic's population are young people under the age of 18. It is very important for them to grow up to be a holistic and purposeful person, both spiritually and physically. For this reason, attention to children's sports and the formation of a healthy lifestyle for young people has been identified as one of the highest priority areas of state policy.

This textbook is taught as a leading and basic humanities science in the training of teacher- trainers in the theory and methodology of field hockey. In the field hockey discipline, the theory and methodology of field hockey, tools, methods, principles of hockey sports, organization and conduct of training and competitions, training in field hockey techniques, the basics of sports training, knowledge and practical skills and abilities are taught.

Field hockey, field hockey system, means of teaching technical movements, methods and principles, means of improving and developing physical fitness, training. Included are topics on training planning methods and training fundamentals.

During practical training, students have the knowledge, skills and abilities that allow them to practically master the means, methods and principles of training in field hockey, plan and conduct training, and fulfill the requirements of moderate loads.

During the seminars, lectures are improved and students' knowledge and opinions on the topics covered are tested. Also, the curriculum is enriched with foreign literature.

I-BOB. CHIM USTIDA XOKKEY O'YININING UMUMIY TASNIFI

1.1. Chim ustida xokkey texnikasi

Chim ustida xokkey texnik usullarining xilma-xilligi odatda alohida toifalarga, guruhlarga bo'linadi. Texnikaning bunday bo'linishi tasniflash deb ataladi. Texnik usullarning alohida guruhlarini belgilaydigan xususiyatlarga quyidagilar kiradi:

1. Harakatining tabiati va o'ziga xosligi.
2. Usul va usullar guruhining maqsadi.
3. Harakatning biomexanik tuzilishi bo'yicha texnik usullarning o'xshashligi.

Texnik usullarning barcha xilma-xilligi ikki toifaga bo'linadi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Ikkala toifa ham harakat texnikasi hamda chavgon va to'pga egalik qilish texnikasiga bo'linadi.

Harakat texnikasi - yugurish, sakrash, burilish, tezlanish, to'satdan to'xtash bilan yugurish. Orqaga yugurish, burilishda, aylanada yugurish, "sakkizlik", turli boshlang'ich pozitsiyalardan boshlanadi.

Xokkeychilar harakatlanish texnikasining o'ziga xos xususiyati qisqa muddatli tezlashuv yoki harakat yo'nalishi o'zgarishi, tez-tez keskin to'xtashlar va burilishlardan iborat. O'yinchilarning joy tanlashdagi harakatlari - bu maydonda to'psiz harakatlari hisoblanadi. Chim ustida xokkeyda o'yinchilarning harakatlanish texnikasi: yurish, yugurish, sakrash, yiqilish, to'xtash, burilish, fintlardan iborat. Ushbu harakatlar o'yin davomida turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi va bu o'yinchilarga ko'plab o'yin muammolarini hal qilishga imkon beradi: to'pni olish uchun ochilish, pozitsiyani tanlash, raqibni chalg'itish, o'yinchini yopish va hokazo.

O'yin tanaffuslarida xokkeychilar tomonidan asosan pozitsiyani o'zgartirish, yugurish bilan birgalikda harakat tezligini o'zgartirish uchun ishlatiladi. O'yinda odatiy yurish va qo'shimcha qadamli harakat qo'llaniladi yurish turlari orasida-oldinga, yon tomonga yoki orqaga qarab yurish ishlatiladi.

Chim ustida xokkeychilarda yugurish asosiy harakatlanish vositasi hisoblanib, xokkeychilar yugurishning turli usullaridan foydalanadilar: oddiy, oldinga va orqaga, yonbosh qadam bilan, qo'shimcha qadam, tezlikni o'zgartirish bilan, to'g'ri chiziqli va yo'nalishni o'zgartirish bilan. Oddiy yugurish bo'sh joyga chiqish (ochilish), raqibni ta'qib qilish uchun ishlatiladi. Ko'ndalang qadamli yugurish-harakat yo'nalishini o'zgartirish va chalg'ituvchi harakatlar uchun ishlatiladi.

Sakrashlar asosan burilish va to'xtashlarni bajarishda, havodan kelayotgan to'plarni to'xtatish uchun, shuningdek, raqibning chavgonidan himoyalanish chig'ida, darvozabonning ushlab qolish uchun harakati shaklida yuzaga keladigan to'siqlarni yengib o'tish uchun ishlatiladi. Bir oyoq hamda ikki oyoqda sakrashlarni amalga oshirishi mumkin.



1.1-rasm. O'yin paytidagi sakrashlar

Ko'pincha himoya qiluvchi jamoaning o'yinchilari tomonidan standart vaziyatlarda ustunlar tana holatini o'zgartirish vositasi sifatida qo'llaniladi. Chorak himoya qismida erkin zarbalarni amalga oshirayotganda, mudofaa xokkeychilari statik pozitsiyani egallab, to'pning mumkin bo'lgan yo'nalishini to'sib qo'yadilar va hujumchining harakatiga qarab, shuningdek, jarima burchagi bilan darvozani himoya qilish paytida pozitsiyani (yuqori yoki past pozitsiyani) asta-sekin o'zgartiradilar.

To'pni uloqtirish yoki oyinga kiritish turiga qarab darvozaning chap tomondagi qismini himoya qiladigan niqobli himoyachining harakati, chiziqdagi yoki darvoza chizig'i oldidagi ustunnin pastdan balandga o'zgartirishdir.



**1.2-rasm. O'yinda to'pni olib
qo'yish yoki urish uchun yiqilish**

o'shinish, bu jarima zarbasida himoyachi tomonidan kuchli qo'llab-quvvatlov bilan hujumni yakunlashning samarali vositasiga aylanadi.

Burilishlar, agar ular keskin bajarilsa, xokkeychiga harakat tezligini minimal yo'qotish bilan harakat yo'nalishini o'zgartirishga imkon beradi. To'pni yuritish va fintlar texnikasining ajralmas qismi burilishning har xil turlaridan iborat bo'lib, asosan hatlab o'tish, sakrash va tayanch oyoqda burilish usullaridan foydalaniladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirish to'xtash orqali samarali amalga oshirish mumkin. To'xtashdan keyin yo'nalishni o'zgartirgan yoki o'zgartirmagan holda, o'ngga yoki chapga olg'a yugurish amalga oshiriladi.

To'xtashning ikki turi qo'llaniladi: sakrash va cho'kkalash bilan. To'xtashdan keyin odatda to'satdan harakatlanish kuzatiladi, shuning uchun to'xtash joyidagi so'nggi pozitsiya xokkeychining keyingi harakati uchun boshlang'ich pozitsiyaga aylanishi kerak. To'xtab turgan yo uchib kelayotgan to'pga zarba berish, turtish, irg'itish, to'pni olib yurish, oshirish hamda to'xtatish chavgon va to'pni ishlata bilishning asosiy usullaridir. Eng oddiy usul — chavgon bilan to'pni turtib o'yinga kiritishni ko'rib chiqamiz.

Raqiblarni aldashga qaratilgan usullar majmuasi fintlar yane chalg'ituvchi harakatlar deb yuritiladi. Hujumkor o'yinchilar raqibning ta'qibidan xalos bo'lish va to'pni qabul qilish hamda maydon bo'ylab harakatlanayotganda yoki chavgonni qo'yish bilan hujumni yakunlash maqsadida qulay holatga o'tish uchun turli xil raqibni chalg'ituvchi fintlardan foydalanadilar.

Hujum va himoyada o'ynaganda asosan hujumni tugatish arafasida to'pni darvozaga to'g'rilab yuborish chim ustida xokkeyda juda ko'p ishlatiladi: himoyachidan oldinda turib, to'pni bir teginishda darvozaga yo'naltirish, to'g'rilab yuborish lozim. So'nggi paytlarda yangi usul tez-tez qo'llanilmoqda: to'pni yiqilib

Hujumchilar amalga oshiriladigan fintlar orqali harakat tezligining o'zgarishi bilan raqibni chalg'ituvchi fintlar kabi usullardan foydalanishlari mumkin. Bunday hollarda, xokkeychi ro'para zarbadan darvozani ishg'ol qilish uzoq masofalarga oshirishda, to'pga bir tegib oshirish yo qabul qilishda foydalanishi kerak.

Xokkeychilar tomonidan o'yin davomida bajariladigan barcha harakatlarni usullari turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi: bunday holda harakat tezligi o'zgaradi (yurishdan tortib to maksimal tezlikga erishguncha, hamda sakrashgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi), yugurish yo'nalishi va ritmi o'zgaradi, yugurish va yurish sakrash, to'xtash va burilishlar bilan birlashtiriladi.



1.3— rasm. Himoyachining orqasidan ochilish

Indorxokkey

Indorxokkey-Yevropada va dunyoda yosh hamda juda mashhur sport turi. Uning rasmiy nomi "yopiq binolarda o'tkaziladigan chim ustida xokkey".



1.4-rasm. Poznan shahrida (Polsha) indorxokkey jahon kubogi finali. Germaniya-Polsha

Indorxokey mustaqil sport turi bo'lib, chim ustida xokkeyning tarmog'i hisoblanadi. Indorxokkeyning ajdodlari nemislar hisoblanib, ular o'tgan asrning 60-yillari oxirida qish mavsumida sport mashg'ulotlarini yanada qulay sharoitlarda olib borish uchun birinchi bo'lib zallardan foydalanganlar.

1974 yilda milliy terma jamoalarning birinchi qit'a chempionati erkaklar o'rtasida, keyingi yil ayollar o'rtasida bo'lib o'tdi. Xalqaro chim ustida xokkey federatsiyasi (FIX) 2003 yildan beri homiyligida muntazam Jahon Kubogi o'tkazilib kelinmoqda.

Indorxokkey -bu qisman yopiq maydonda o'ynaladigan o'yin, bu yerda maydon bortlaridan kombinatsiyani amalga oshirishda foydalanish mumkin. Ba'zida indorxokkeyni bilyard bilan qiyoslashadi. Maydonning ma'lum bir qismiga sakrashini bashorat qilishda to'pni o'rta va uzoq masofaga uzatmadan keyin himoyachilarga to'pni qaytarish vazifasini ancha murakkablashtiradi. Agar bunday uzatmadan so'ng hujumkor jamoaning to'p olgan o'yinchisi bitta zarb bilan o'ynasa, gol urilishi ta'minlanadi. Ushbu o'yin uslubi indoor xokkeychilar tomonidan o'ylab topilgan takomillashtirilgan ajoyib o'yin uslubi hisoblanadi. Ushbu o'yin uslubi o'yinchilarga tezroq va tavakkalchiroq o'yinlarda ham psixologik nuqtai nazardan muhitning o'zgarishi bilan kechadi va bu jarayon o'yinda yutish imkonini beradi.

O'zbekistonda indorxokey musobaqalarini tashkillashtirishda O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan calendar rejaga muvofiq o'tkaziladi. Xokkeychilarning funksional tayyorgarligini oshirish hamda yirik musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirishda bir jamoa kuniga ikkita o'yin o'ynaydilar.

Indorxokkeyda asosiy musobaqalarning sanalari har yili yangilanib borishini nazarda tutadigan bo'lsak, kelgusi yillar uchun ham yillar davomida tashkil etilgan bunday raqobat rejimi murabbiylarga tayyorgarlik jarayonini puxta qilishga imkon beradi hamda jamoalarning bir-biri bilan raqobat muhitini yaratishga imkon beradi.

Uzunligi 36 va 44 m dan oshmaydigan, kengligi kamida 18 va 22 m dan oshmaydigan to'rtburchak shaklidagi maydonda indorxokkey musoba-

qalarini tashkillashtirish mumkin bo'ladi. Indorxokeyda to'pni maydon tashqarisiga chiqishiga yo'l qo'ymaydigan 10 santimetrli maydonning yon chiziqlari bo'ylab bortlar mavjud.

Chim ustida xokkeyda bo'lgani kabi, darvoza oldida ham zarba doirasi mavjud, uning o'lchamlari bu yerda biroz kichikroq: aylananing radiusi 9 m, darvoza o'lchami ham nisbatan kichkina, uning kengligi 3 m, balandligi 2 m.

Indorxokkayadagi chavgon va to'pga qo'yiladigan talablar chim ustida xokkeyidagi kabidir. Biroq, xokkeychilar asosan yengil chavgonlardan foydalanadilar, bu esa to'p bilan barcha harakatlarni tezroq va aniqroq bajarishga imkon beradi.

Indorxokkeyda sport kiyimi chim ustida xokkey o'yinchilari va darvozabonlarning formalarisingaridir. Indorxokkeyda o'yinchilarning oyoq kiyimlari biroz farq qilishi mumkin: ushbu oyoq kiyim o'yin jarayonida polga juda yaxshi yopishishni ta'minlashi kerak, bu esa o'yinchilarga tez va kutilmagan to'xtashlar, siljish, yo'nalishni o'zgartirishga imkon beradi.

O'yin 20 daqiqadan iborat ikkita efndan iborat. Shu bilan birga, bir paytning o'zida har bir jamoadan 6 nafardan ortiq o'yinchi maydonda bo'lishi mumkin emas. Indorxokkey o'yin jarayonini ikki nafar hakam nazorat qiladi. Bordiyu o'yin jarayonida biron bir jamoada 4 nafardan kam o'yinchi qolsa, hakamlar o'yinni to'xtatadilar va bu jamoa mag'lubiyatga uchraydi.

Odatda shaybali xokkey kabi o'yinchilar butun jamoa bilan almashtiriladi. Odatda har bir jamoa o'yin uchun e'lon qilingan bir vaqtning o'zida o'yinchi almashtirishlar sonida 12 o'yinchi orasidan cheksiz miqdordagi almashtirishlarni amalga oshirishi mumkin, bunday holda cheklov yo'q, faqat o'yin to'xtagan paytda o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi: agar to'p darvoza chizig'idan yoki yon chiziqdan o'tib ketgan bo'lsa (yon tomondan sakrab tushgan bo'lsa), gol urgandan so'ng, amalga oshirilmagan erkin zarbadan so'ng, tanaffus paytida.

Indorxokkeydagi barcha o'yin qoidalari xokkeychilar uchun xavf tug'dirmasligini va jarohatlarga olib kelmasligini ta'minlashga qaratilgan. Chim ustida xokkey o'yin qoidalari Indorxokkey o'yin qoidalariga

singdirilgan. Masalan: chavgonning orqa tomoni bilan o'ynash, tana a'zolari bilan to'pni to'xtatish yoki qo'li bilan ushlash, raqib tanasiga to'pni ataylab yo'naltirish, raqibni turtish, chavgoniga urish va h.k. mumkin emas. Zarba doirasidan tashqaridagi qoidabuzarlik uchun qarama-qarshi yo'nalishda erkin zarba beriladi. Himoyachilar o'zlarining zarba doiralarida qoidalarni buzganliklari uchun jarima burchagi zarbasi beriladi. Shuningdek, faqat indorxokey uchun xos bo'lgan qoidalar ham mavjud. Masalan, o'yinchilarga to'pni urish, to'pni ko'tarish (darvozaga hujum bundan mustasno), raqib darvozasiga qasddan kirish, darvoza chizig'ida turish, darvoza ustunlarini ushlab turish, qasddan darvozaning orqasiga o'tish, to'pni bort yonida ushlab turish, to'pni to'xtatish yoki to'pni o'ynash uchun chavgonni ushlab turgan qo'lni qasddan ishlatish taqiqlanadi.

Himoyachilar tomonidan o'zining jarima maydonida qasddan sodir etilgan qoidabuzarlik uchun jarima burchagi tayinlanishi mumkin, ammo zarba doirasida emas, to'pni maydonning istalgan nuqtasidan old chiziq orqasida qasddan tepib yuborganligi uchun, o'yinchilarni almashtirish qoidalarini buzganligi uchun va h.k.. Darvozabonning yotgan holdagi natasining bir qismi zarba doirasi orqasida bo'lsa, o'ynashga ruxsat berilmaydi. Bundan tashqari, agar darvozabon bo'sh qo'liga suyansa, bu yolg'on o'yin sifatida qaraladi. Burchak zarbasini o'ynash ham Indorxockeyda farq qiladi, burchak zarbasini yo'llashdan avval himoya qilayotgan jamoadan faqat darvozabon darvoza burchagida turadi, qolgan o'yinchilar to'p uzatilayotgan tomonga qarama-qarshi tomondagi old chiziq orqasida joylashadilar.

1.2. 5x5 nafar o'yinchili chim ustida xokkeyi va plyaj xokkeyi

5x5 nafar o'yinchili chim ustida xokkeyi chim ustida xokkeyning bir yo'nalishi sifatida qaralib, 2013 yilda Gonkongda bo'lib o'tgan musobaqada Xalqaro xokkey federatsiyasi tomonidan birinchi marta yangi xokkey formatini tashkillashtirishdi. Ushbu sinov uchrashuvli musobaqada Avstraliya, Yevropa va Osiyo-Tinch okeanining eng yaxshi 25 o'yinchisi ishtirok etdi. Xokkey-5s turniri 2014 yilda Xitoyning Nankin shaxrida bo'lib o'tadigan o'smirlar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan edi. Ushbu

o'smirlar Olimpiya o'yinlari dasturi bo'yicha 14 yoshdan katta bo'lmagan xokkeychi o'g'il va qizlar ishtirok etishadi.

Chim ustida xokkeyning yangi tarmoqlarini yaratishdan maqsad yosh xokkeychilar uchun uchbu sport turini yanada boyitish hamda "yosharti-rish"dir. 5x5 o'yinchili xokkey birinchi o'yin qoidalari ushbu o'smirlar Olimpiya o'yinlari arafasida yaratildi va xalqaro xokkey federatsiyasi (FIX) rasmiy veb-sayti– www.fih.ch. da e'lon qilindi.

Ushbu shiddatkor 5x5 o'yinchili xokkey chim ustida xokkey maydonining yarmida o'ynaladigan sport sifatida qaraladi. Sportning ushbu yangi yo'nalishi butun dunyo bo'ylab xokkeyning kelajakdagi yosh avlod uchun yangi yo'l bo'lib xizmat qiladi. 5x5 o'yinchili xokkeyning maqsadi turli xildagi maydon yuzasida, har xil o'lchamdagi maydonchalarda maydon chegarasi bilan yoki u siz chim ustida xokkey o'ynash imkoniyatini ta'min-lashdir.

Qoidalarining ushbu sport turidagi o'zgarishi o'yinni har xil maydon-larda va noqulay sharoitlarda ko'proq odamlar o'ynashi uchun qulay hisob-lanadi. 5x5 formatli xokkeyda chim ustida xokkeyning klassik qoidalaridan foydalanadi:

- * uzunligi 40 metr, eniga 23,87 metrni tashkil etadigan 5x5 formatli xokkey o'yin maydoni sifatida tasdiqlangan;

- * 5x5 formatli xokkey 15 daqiqadan 2 ta bo'limdan iborat;

- * 5x5 nafar o'yinchidan iborat ushbu sport turida darvozabon ham bo'ladi;

- * almashtirishlar istalgan vaqtda o'yinchilarni cheksiz almashtirish mumkin;

- * qo'shimcha daqiqalar berilmaydi;

- * darvozani maydonning yarmidan nishonga olsa, gol hisobga olinadi;

- * chim ustida xokkeydagi 23-metrli jarima burchak zarbasi o'miga kichik burchak zarbasi ishlatiladi.



1.5-rasm. 5x5 o'yinchili xokkey o'yinidan lavha

Plyaj xokkeyi-bu Xalqaro chimuatida xokkey federatsiyasi tomonidan tan olingan xokkey sportining yangi yo'nalishi bo'lib, plyajdagi xokkey qoidalari, shu jumladan tushuntirishlar 2016 yil I iyundan kuchga kirdi (2016 yil 31 mayda yangilangan). Qoidalar Xalqaro xokkey federatsiyasi Qoidalari qo'mitasi tomonidan tayyorlangan.

Xalqaro chim ustida xokkey federatsiyasi qoidalarida indorxokey singari katta ochiq maydonda o'n bir nafar o'yinchi bilan o'ynaladigan plyaj xokkey hali ham chim ustida xokkeyning asosiy formati bo'lib qoladi. 5x5 o'yinchili xokkeyi va plyaj xokkeyi, chim ustida xokkey o'yinining muqobil versiyalari bo'lib, xokkeyning dunyo bo'ylab rivojlanishi uchun ham, o'yinchilarning mahoratli bo'lishi bilan birgalikda, o'yin zavqini oshirish uchun ham xizmat qiladi.

Deyarli hamma qum bor joyda Plyaj xokkeyini, istalgan vaqtda o'ynab undan zavq olish imkonini beradi. Shuning uchun, bu sportga endigina kirishgan yangi shug'ullanuvchilar asosiy ko'nikmalarini rivojlantirish va norasmiy sharoitlarda oddiy qoidalar bilan o'ynashdan zavqlanish imkonini beradi.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

No 814, 2965/5



1.6-rasm. Plyajdagi xokkey bo'yicha erkaklar musobaqasi

Plaj xokkeyi musobaqa qoidalari formatiga qarab sozlanishi mumkin bo'lgan asosiy bandlarni o'z ichiga oladi:

- * o'yin maydoni to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 30-35 m va kengligi 20-25 m ni tashkil qiladi;

- * balandligi 100 sm dan oshmaydigan maydon uzunligi bo'ylab havo yordamida shishiriladigan bortlar yon va orqa chiziqlarni bildiradi, lekin darvoza chiziqlari bundan mustasno;

- * plyaj xokkeyini bortlarsiz ham o'ynash mumkin;

- * darvozabon maydoni chizig'i – 5 m, erkin otish nuqtasi-markazdagi darvoza chizig'idan 8 mni tashkil etadi;

- * maydonda bir vaqtning o'zida 5 ta o'yinchi, shu jumladan darvozabon bo'ladi hamda o'yin davomida ja'mi 3 ta almashtirishga ruxsat beriladi;

- * chavgon an'anaviy egik shaklli uchi va tutqichdan iborat, chap tomonida tekis qismi bor. Chavgon silliq bo'lishi kerak va qo'shimcha qoplamalardan holi qo'pol yoki o'tkir qismlarga ega bo'lmasligi kerak. Hajmi bo'yicha u ichki diametri 51 mm bo'lgan halqadan o'tishi kerak;



*1.7-rasm. Ayollar o'rtasidagi
plyajdagi xokkey musobaqalari*

to'pda o'ynaladi.

* uchrashuv har biri 6 daqiqali
4 bo'limdan iborat bo'lib, 1 va 2, 3
va 4 bo'limlar orasidagi 1 daqiqali
interval bilan 4 daqiqali tanaffus
beriladi; yoki 1 daqiqali interval
bilan 7 daqiqadan iborat 2 davrdan
iborat tanaffus berilishi mumkin;

* taxminan 450 mm. Vazni esa
140 dan 250 g gacha bo'lgan
hajmdagi sharsimon shaklga ega

1.3. Chim ustida xokkey o'yin qoidalar

O'yin texnikasi - bu yuqori natijaga erishishga qaratilgan sport faoliyatida malakaga aylangan harakatlar guruhlarining majmuasi hisoblanadi. Yaxshi texnikaga ega sportchining jismoniy va texnik imkoniyatlaridan yuqori sport natijasiga erishgan holda vosita muammosini hal qilishini ta'minlaydi. Sport texnikasining mukammalligi ko'rsatkichlarini ajratish mumkin **umumiy**, barcha turdagi sport mashg'ulotlariga xos bo'lgan va **shaxsiy**, sport turlariga xos.

Asosiy texnik elementlar.

O'yinchi chavgon bilan barcha harakat va harakatlarni asosiy holatdan tezda boshlashi kerak.

Qo'lning holati.

Chavgonning tekis tomoni chap tomonga ishora qiladi. Chap qo'l tutqichning uchini ushlab turadi (Osiyo mamlakatlari sportchilari tutqichning uchini umuman ushlab turmaslikni afzal ko'radilar), o'ng qo'l taxminan chavgonning o'rtasida.

Yugurish texnikasi.

Maydondagi xokkeyda yugurish yo'nalishning kutilmaganda orqaga yoki yon tomonga o'zgarishi bilan tavsiflanadi. O'yinchi bir oz egilgan tizzalar bilan yuguradi, tananing og'irligi asosan oyoq barmoqlariga o'tkaziladi. Vaziyatga qarab, u chavgonni bir qo'li bilan (o'ngda - uzoq tez

yugurish paytida; chapda - chap tomondan hujum qilishdan oldin) yoki ikkala qo'l bilan tananing oldida (qo'lning oyoqlari darajasida) ushlab turadi.

Dribling.

O'yin holatiga ko'ra, to'p boshqaruvchi qo'lning zaif zarbalari bilan (agar raqibning aralashuvi bo'lmasa) yoki boshqariladigan va boshqaruvchi qo'llarning o'zgarishi bilan (raqib tomonidan qarshilik ko'rsatilganda yoki zarba berilganda) harakatga keltiriladi). Bu yerda tananing harakatlari va qo'llarning bo'g'imlari yoki chavgon bilan boshqarish hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

To'pni to'xtatish.

To'pni to'xtatganda, xokkeychi chavgonni bo'shashtirishi kerak. To'pga teginish paytida to'pning orqaga harakatlanishini oldini olish uchun, chavgon surilishi va to'pning "sakrashini" oldini lozim. Bu, shuningdek, to'pni orqadagi qo'l bilan to'xtatish uchun ham amal qiladi, bu vaqtda chavgonni biroz boshqacha aylantirish kerak. "Yuqori" va "past" to'plarni qo'lda to'xtatishga ruxsat berilmaydi. Bunday holda, faqat to'pning harakatini sekinlashtirishga ruxsat beriladi va unga kerakli yo'nalishni bermaslik kerak.

To'pni boshqarish.

To'p maydonda qoladi. To'pning ilgagi to'g'ridan-to'g'ri to'p orqasiga o'rnatiladi va to'pga 25 sm gacha hamrohlik qiladi. Uzluksiz dribling har qanday holatdan tez, aniq to'p uzatish uchun qulaydir.

Joydan turgan holda otish.

Chavgonning pichog'ining tekis tomoni to'pning ostiga keltiriladi. Keyin, ko'proq yoki kamroq kuchli zarba tufayli, to'p turli balandliklarga ko'tarilishi va turli masofalarga tashlanishi mumkin. Bezovta zarbasi darvozaga, xizmat va qanotdan uzatmalar uchun ishlatiladi.

Harakatda uzatish.

Bu turdagi zarba (qisqa paslarni o'ynashda foydali) o'yinchi tomonidan chavgonning holatini o'zgartirmasdan, qisqa tebranish orqali amalga oshiriladi.

Harakat texnikasi - Yugurish, sakrash, burilish, tezlanish, to'satdan to'xtash bilan yugurish. Orqaga yugurish, burilishda, aylanada yugurish, "sakkizlik", turli boshlang'ich pozitsiyalardan boshlanadi.

Hujum texnikasi - to'pni bir, ikki qo'l bilan ushlashni o'rganish. Tutqichning o'zgarishi. Dribling. Ajratilmasdan (oldingizda, yon tomondan) to'g'ri chiziqda va yoylarda olib boring. "Hind driblingi", (keng, qisqa) To'pni qulay, noqulay tomondan surish. To'pni to'xtatish. Qulay va noqulay tomonda to'xtatish. Supurish zarbasini bajarish, uloqtirish texnikasi, gavda, chavgon bilan fints va yon tomonga qadam tashlash.

Himoya qilish texnikasi - to'xtash va tepish orqali to'pni olish. Qarama-qarshi tirbandlikda va yon tomondan tanlovni amalga oshiring. To'pni yerga qo'yilgan chavgon bilan olish. To'pni qulay va noqulay tomondan urish, bir qo'l bilan chavgon bilan ushlash bilan to'xtatib olish.

Darvozabonning o'yin texnikasi - asosiy pozitsiyani mashq qilish. Asosiyni signal bo'yicha qabul qilish, yugurishdan keyin oldinga va orqaga qo'shimcha qadam bilan harakatlanish. To'pni to'xtatish va tepish. To'pni qo'l bilan to'xtatish, chavgon va oyoq bilan urishni o'rganish.

To'pni o'yinga kiritish - o'yinchilar bir-biriga yuzma-yuz turgan holda maydoncha o'rtasida turgan to'pning yonidagi joyni chavgon bilan urushlari, so'ng to'pning tepasida navbatma-navbat raqibining chavgonini uch martadan urib qo'yishlari, keyin shunga zarba urib, uni o'yinga kiritishlari mumkin. Bu maydon o'rtasidan, o'yin boshlanishida, ikkinchi taym boshlanishida gol urilgandan so'ng yoki uchrashayotgan jamoalar o'yinchilari birvarakay o'yin qoidasini buzgandan so'ng o'yinni boshlash oldidan shunday qilinadi.

To'pni o'yinga kiritish oldidan barcha o'yinchilar undan 4,55 metr va uzoqroq masofada joylashishlari kerak.

To'p zarba doirasidan o'yinga kiritilganda darvoza chizig'idan kamida 4,55 metr uzoqlikda bo'lishi zarur.

Agarda, to'p yon tomon chizig'idan chiqib ketsa, u raqib jamoa o'yinchisi tomonidan pastlatib, oshirib o'yinga kiritiladi. Bu holatda ham o'yinchilar to'pdan kamida 4,55 metr uzoqlikda turmoqlari kerak.

Agar to'p darvoza yon tomon chizig'idan kesib o'tib, maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda himayalanayotgan jamoa o'yinchisi darvoza

chizig'idan 14,63 metr masofada joylashgan nuqtadan erkin zarba bilan uni o'yinga kiritadi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish

To'p yon tomon chizig'i ortiga o'tib ketsa, raqib jamoa o'yinchisi turtki bilan pastlatib, uni o'yinga kiritadi. Barcha o'yinchilar to'p yon chizig'i ortidan o'yinga kiritayotganida, xuddi erkin zarba berishdek, to'pdan kamida 4,55 metr masofada joylashishlari kerak.

Ammo to'p yon chizig'idan o'yinga kiritilayotgan vaqtda, hakamning fikricha, o'yinchilardan biri, vaqtdan yutish uchun to'pga 4,55 metrdan yaqinroq turgan bo'lsa, to'pni o'yinga kirgizaverish kerak.

Yon tomon chizig'i ortidan to'p o'yinga kiritilgandan so'ng, uni o'yinga kiritgan xokkeychi maydondagi o'yinchilardan birontasi chavgoni bilan to'pga tegmaguncha, to'p o'ynashga haqqi yo'q, aks holda erkin zarba uriladi.

Jazolash

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgan o'yinchi ana shu qoidalarni buzgan taqdirda, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqib jamoaga beriladi.

To'pning maydondan chiqib ketishi

Himoyalalanayotgan jamoa o'yinchisi to'p maydondan chiqib ketgan joyning qarshisidan, undan 14,63 metr masofadagi nuqtadan zarba berib, o'yinni davom ettiradi. Agar to'p hujum qilayotgan jamoa o'yinchisiga tegib, darvoza chizig'idan kesib o'tsayu, lekin darvoza to'riga tushmasa, unda himoyalalanayotgan jamoa o'yinchisi to'pni o'z darvozasidan 14,63 metr masofadagi nuqtadan erkin zarba bilan o'yinga kiritadi. Himoyalalanayotgan jamoa o'yinchisi darvoza chizig'ini kesib o'tayotgan to'pga beixtiyor ravishda tegsa, hakam burchak to'pi belgilaydi, ataylab tekkan taqdirda jarima burchak to'pi tayinlaydi.

Darvozani ishg'ol etish

Hujum qilayotgan o'yinchi zarba doirasidan urgan zarbasidan so'ng yoki uning chavgoniga tekkan to'p darvoza chizig'ini kesib o'tsa, bu holatda gol urilgan hisoblanadi.

O'yinni olib borilishi

O'yin davomida to'pni chavgonning faqat yassi tomoni bilan o'ynash;

- o'yinchining o'zi tomoniga havolab kelayotgan to'pni chavgon bilan to'xtatib, keyingi daqiqada to'pni o'yin maydoniga tushirish va tezda o'yinga kiritish;

- to'pni egallab olish maqsadida to'pga egalik qilayotgan raqib jamoa o'yinchisiga hujum qilish ruxsat etiladi.

Darvozabonga: to'p zarba doirasida bo'lganida uni oyog'i bilan qaytarish, gavdaning barcha qismlari bilan to'xtatishga ruxsat etiladi. Agar to'p darvozabonning to'sig'ida tiqilib qolsa, hakam o'yinni to'xtatadi, hamda to'p to'xtagan joydan uni o'yinga kiritishni belgilaydi.

O'yinchiga quyidagilar man qilinadi:

- to'pni chavgonning yumaloq tomoni bilan o'ynash;

- to'pga zarba berishning boshi va oxirida, to'pga yaqinlashganda, to'pni olib yurishda va to'pni to'xtatganda yelkadan baland ko'tarish;

- raqib jamoa o'yinchisiga qo'pol hujum qilish, chavgon yoki oyoq bilan hafvli o'ynash;

- o'zi va jamoasi ustunlikka ega bo'lishi uchun pastlab yoki havolab kelayotgan to'pni gavdaning biror qismi bilan (qo'ldan tashqari) to'xtatish yoki yo'nalishini o'zgartirish;

- raqib jamoa o'yinchisiga qarshilik ko'rsatish uchun oyoqni chavgonga tirkak sifatida ishlatish;

- to'pni yerdan ko'tarib olish, oyoq bilan tepish, to'pni uloqtirish, barcha yo'nalishlarda to'pni chavgonidan boshqa narsalar yordamida olib boorish;

- raqib chavgoniga chavgon bilan urish, ilib ketish va qo'l bilan ushlab olish;

- gavda bilan turtish, oyoq bilan tepish, qo'l bilan turtish, oyog'idan chalish yoki qo'l bilan ushlash;

- raqibini blokirovka qilish, uning oldinga harakat qilishiga gavda yoki chavgon bilan to'siq bo'lish.

Darvozabonga quyidagilar man qilinadi:

- qo'l bilan to'pni urib yuborish yoki unga gavda bilan to'sish; oyoq bilan hafvli o'ynash va qoidadan tashqari biror xil imtiyozlardan foydalanish.

Izoh: himoyalanayotgan o'yinchi (odatda bu darvozabon bo'ladi) o'z darvozasini chavgonini yelkadan baland ko'tarib, goldan saqlab qolganida 6,40 metrli jarima to'pi belgilanadi. Himoyadagi o'yinchi "chavgon bilan noto'g'ri o'yin" qoidasini buzgan holda esa, jarima burchak to'pi tayinlanadi.

-to'pni raqib jamoa o'yinchisiga yoki uning chavgoniga tegadigan qilib qattiq zarba berish;

-chavgonni to'p tomonga uloqtirish.

Hakamlar blokirovka ishlatgan yoki raqibini gavadasi bilan berkitgan o'yinchiga qat'iy chora ko'rishlari kerak, chunki gavda harakatining bir oz burilishi ham blokirovkaga olib kelishi mumkin. Gavda butunlay burilsa ham raqib jamoa o'yinchisi to'pga intilayotganida blokirovka qilinmasa, bu qoidaning buzilishi deb hisoblamaydi.

Jazo turlari:

Zarba doirasidan tashqarida:

-agar himoyalanayotgan jamoaning 22,9 metrli o'z zonasida buzgan qoidani hakam beixtiyor qilingan deb bilsa, u holda raqib jamoasi erkin zarba huquqini qo'lga kiritadi;

-agar hakam, himoyalanayotgan jamoa 22,9 metrli o'z zonasida ataylab qoidani buzgan deb hisoblasa, burchak jarima to'pi belgilanadi.

Zarba doirasi ichkarisida:

-o'yin qoidasini hujum qilayotgan o'yinchi buzsa, himoyalanayotgan jamoa erkin zarba huquqiga ega bo'ladi;

-himoyalanayotgan o'yinchi o'yin qoidasini buzganda hakamning ixtiyoriga binoan jarima burchak to'pi yoki 6,40 metrli jarima to'pi uriladi.

Zarba doirasining ichi va tashqarisida:

-raqib jamoalarning ikki o'yinchisi qoidani birgalikda buzganida, qoida buzilgan joydan to'p qaytadan o'yinga kiritiladi;

-qo'pol yoki havfli o'yin uchun, o'yinchi yoki o'yinchilarning axloqsiz hulqi uchun hakam, jarima zarbalaridan tashqari, o'z ixtiyoriga ko'ra ogohlantirish bilan kifoyalanishi, o'yinchini maydondan 5 daqiqaga yoki o'yin oxirigacha chiqarib yuborishi mumkin;

- o'yin vaqtida hakam yashil yokida yashil kartoshka ko'rsatib chiqarib yuborilgan o'yinchi hakamdan o'yinga ruxsat olmaguncha maydon markazida joylashgan hakamlar brigadasi yonida kutib turadi.

Erkin zarba

Qoida buzilgan nuqtadan belgilanadi, bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchisining zarba doirasidagi qoidani buzishi mustasnodir. Bu holatda zarba doirasining istalgan nuqtasidan yoki himoyalalanayotgan jamoa darvoza chizig'idan 14,63 metr masofadagi istalgan nuqtadan zarba belgilanadi.

Erkin zarbani ijro etishda to'p harakatsiz turishi, zarbani bajaruvchi o'yinchi esa to'pni urishi yoki uni yer bo'ylab yo'llashi mumkin.

Erkin zarba ijro etilayotganda barcha o'yinchilar to'pdan kamida 4,55 metr masofada turishi kerak.

Agar o'yinchi siltansayu, chavgon to'pga tegmasa, unga erkin zarbani qaytarish huquqi beriladi.

Jazo turlari:

Zarba doirasining ichida:

- hujum qilayotgan jamoa burchak jarima to'pi yoki 6,40 metrli jarima to'pi urish huquqiga ega bo'ladi.

Zarba doirasi tashqarisida:

- raqib jamoasi erkin zarba urish huquqini qo'lga kiritadi.

Izoh. Erkin zarbani zarba doirasidagi istalgan nuqtadan amalga oshirish mumkin.

Burchak jarima to'pi

Nimoyalalanayotgan jamoa o'yinchisi to'pni o'z darvoza chizig'idan ataylab o'tkazib yuborsa;

- zarba doirasida qoidani buzsa, ya'ni oyoq bilan o'ynasa, chavgonni yelkasidan baland ko'tarsa, to'pni gavdaning biror qismi (qo'ldan tashqari) bilan to'xtatsa, raqibini ushlab qolsa, chavgonning yumaloq tomoni bilan to'pni ursa, darvoza chizig'i va 23 metrli chiziqli o'rtasida qoidani qo'pol ravishda buzsa hakam burchak jarima to'pini belgilaydi.

Jarima zarbasini to'pni darvozadan kamida 9,14 metr masofada, hujumdagi jamoa istagan tarafga qo'yib bajarishi mumkin.

Jarima zarbasini amalga oshirayotgan o'yinchi maydonda yoki uning tashqarisida turishi mumkin. Qolgan o'yinchilar zarba berilayotgan joydan 4,55 metr uzoqda bo'lishi zarur.

Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zarba doirasi maydonining eni bo'ylab joylashadilar, bunda ularning oyoqlari hamda chavgonlari zarba doirasidan tashqarida bo'lishlari lozim.

Himoyalanayotgan jamoaning ko'pi bilan olti o'yinchisi oyoq va chavgonlarini darvoza chizig'i ortiga qo'ygan holda ushbu chiziq orqasida chizilib turadi. Himoyadagi jamoaning qolgan o'yinchilari maydon o'rta chizig'i ortidan joy oladilar.

Hujumdagi jamoa o'yinchilari jarima zarbasi urilganiga qadar zarba doirasiga kirish huquqdan mahrum bo'ladilar, himoyadagi jamoa o'yinchilari esa darvoza chizig'ini kesib o'tishga haqlari yo'q.

Jarima burchak to'pi belgilangan nuqtdan darvozaga bevosita zarba urish mumkin emas, chunki bu holda o'yinchi tomonidan urilgan gol baribir hisoblanmaydi.

Zarbadan keyin to'pni hujumdagi jamoaning maydondagi o'yinchisi zarba doirasida to'xtatishi yoki havoda qo'l bilan to'xtatib, so'ngra yerga tikka tushirishi, butunlay to'xtatilishi, shundan keyingina darvozaga zarba berilishi kerak.

Agar to'p dastlab himoyadagi jamoa o'yinchisiga tegib o'tmasa yoki uni hujumdagi jamoa o'yinchisi zarba doirasida to'xtatmagan bo'lsa, hujum qilayotgan jamoaning bir o'yinchisi ikkinchisiga to'p oshirganidan so'ng havolab kelayotgan to'pga zarba berilsa, bu qoidani buzish hisoblanadi.

Jarima burchak zarbasini bajarayotgan o'yinchi to'pni ursayu, lekin tekkiza olmasa, unda qaytadan zarba belgilanadi.

Jazo turlari:

1. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi zarbadan oldin darvoza chizig'ini kesib o'tsa, hakamning qarori bilan jarima burchak zarbasi qaytadan uriladi.

2. Bu qoidalarni hujum qilayotgan jamoa bir necha marta buzsa, hakam erkin zarba belgilashi mumkin.

3. Qoidani himoyalanayotgan jamoa bir necha marta buzgan taqdirda hakam 6,40 metrli jarima zarbasi belgilaydi.

4. Bayon etib o'tilgan qoidalar buzilganda, himoyadagi jamoa erkin zarba berish huquqini qo'lga kiritadi.

Burchak zarbasi

Himoyalanayotgan jamoa o'yinchisi o'z darvoza chizig'idan ko'pi bilan 22,9 metr masofada joylashgan holda beixtiyor to'pni o'z darvoza chizig'idan chiqarib yuborsa, u holda burchak zarbasini belgilanadi.

To'p burchakdagi bayroqcha yonida o'rnatiladi. Hujumdagi jamoa o'yinchisi to'pni zarba doirasidagi sherigiga oshiradi, u esa zarba berish uchun qo'lay vaziyatda turgan boshqa sherigiga qo'li bilan uni to'xtatib beradi va darvozaga zarba beriladi.

Himoyalanayotgan jamoa o'yinchisi maydonning hohlagan nuqtasidan to'pni ataylab o'z darvoza chizig'idan o'tkazib yuborsayu, gol urolmay qolsa, bu holda hakam tomonidan burchak jarima zarbasi belgilanadi.

Izoh. Agar to'p himoyalanayotgan jamoa o'yinchisi zarbasidan so'ng, yo uning chavgoniga tegib sakrab o'z darvoza chizig'ini kesib o'tsayu gol urolmay qolsa, u holda:

- bu ish 23 metrli o'z zonasining tashqarisidan beixtiyor ravishda qilingan bo'lsa, 14,63 metrli zarba amalga oshiriladi;

- 23 metrli jarima maydoni ichkarisida beixtiyor qilingan bo'lsa, burchak zarbasi amalga oshiriladi;

- ushbu holat maydonning istalgan joyiidan ataylab qilingan bo'lsa, jarima burchak to'pi belgilanishi kerak.

6,40 metrli jarima zarbasi

Hakamning fikri bo'yicha himoyalanayotgan jamoa zarba doirasi ichida raqib jamoa o'yinchilariga qoidaning quyidagi qo'pol buzishlariga yo'l qo'yganda:

- raqib chavgonini ushlab qolganda;
- hujumchini ushlab to'xtatganda;
- to'pni ataylab oyog'i yoki gavdaning biror qismi bilan darvoza chizig'ida to'xtatganda 6,40 metrli jarima zarbasi belgilanadi.

6,40 metrli zarba bajarilayotganida to'pni urib, zarba berishga ruxsat etilmaydi.

To'pni darvoza markazidan 6,40 metr masofada o'rnatiladi va hakamning hushtagi bo'yicha o'yinchi to'pni darvozaga turtib yo'naltiradi.

To'p oldiga yugurib kelishga ruxsat etilmaydi, faqat bir qadam tashlash mumkin.

Raqib jamoa darvozaboni darvozani himoya qilar ekan, zarba bajarunga qadar u darvoza chizig'ida turishi kerak.

Agar darvozaga zarba urilganda to'p darvozabon gavdasiga yoki tanasiga shunchaki tegib, qaytib ketsa, darvozabonga jazo berilmaydi. Agar u to'pni tutib olib, ushlab tursa, o'yin to'xtatiladi. To'p darvozabon yelkasidan yuqorlab kelayotganda darvozabon unga chavgoni bilan tegishga haqqi yo'q.

To'pni har qanday tashlaganda u har qanday yuqorilikka ko'tarilishi mumkin.

6,40 metrli zarbani bajarishda ikkala jamoa o'yinchilari shu yaqindagi 22,9 metrli masofada turishlari kerak.

6,40 metrli zarba natijasida to'p darvoza chizig'ini kesib o'tgandagina gol urildi, deb hisoblanadi. To'p zarba doirasida to'xtab qolganida yoki darvozabon uni ushlab olsa, 6,40 metrli zarbani bajarish tugallangan hisoblanadi.

Agar gol kiritilmay qolsa va darvoza ishg'ol etilmay qolsa, o'yinchi to'pni darvoza ichki chizig'idan 14,63 metr masofadagi nuqtadan erkin zarba bilan o'yinga kiritiladi.

6,40 metrli jarima zarbasini bajarishga va o'yinni qayta boshlashga ketgan vaqt o'yinning asosiy vaqtiga qo'shib qo'yiladi.

Ko'rsatmalar

6,40 metrli jarima zarbasi quyidagi holatlarda tayinlanadi:

-hakamning fikri bo'yicha qoida zarba doirasining ichida buzilgan bo'lsa;

-burchak jarima zarbasiga nisbatan qat'iyroq chora qo'llash zarur bo'lganda;

-darvozabon to'p ustiga tashlanib, ikki jamoa o'yinchilari uchun o'yinni davom ettirish imkoni bo'lmay qolganida;

6,40 metrli zarba futbol o'yinining taxminan 11 metrli zarbasiga to'g'ri keladi.

Zarba doirasida 22,9 metrli chiziqqacha bo'lgan maydonda shunga o'xshash qoida buzishlar burchak to'pi, yo ko'pincha ogohlantirish bilan jihozlanadi.

Ogohlantirish

O'yinchilar qoidani bir necha marotaba buzganlarida ular ogohlantirish bilan jazolanadi, ya'ni hakam o'yinchiga yashil kartochka ko'rsatadi. Ikki marta ogohlantirilgan o'yinchi maydondan ma'lum vaqtga chiqarib yuboriladi va bu vaqtni u o'z darvozasi ortida o'tkazishi kerak.

O'yin qoidasi qo'pol ravishda buzilganida hakam o'yinchiga ariq kartochka (maydondan vaqtincha chiqarish belgisi) yoki qizil kartochkani (o'yin oxirigacha chiqarish belgisi) ko'rsatishi mumkin.

Havodan kelayotgan to'pni to'xtatish

Chim ustidagi xokkey o'yini qoidalari uchib kelayotgan to'pni, hatto u yelkadan balandroq uchib kelganda ham to'xtatishga ruxsat etiladi. To'p havoda chavgon bilan to'xtatiladi va maydonga tushirish uchun shu zahoti qo'yib yuboriladi. To'pni to'xtatayotganida o'yinchining chavgoni qo'lida bo'ladi. To'p yerga tushgandan so'ng zarba berish mumkin.

O'yinchiga to'siq qo'yish

Agar o'yinchi raqibining yo'lini to'sib, to'p bilan uning o'rtasiga o'tib olsa, shu bilan raqibini to'pga o'tkazmasa, ya'ni unga o'ynash uchun imkon bermasa, hakam o'yinchiga to'siq qo'yish, deb hisoblashi mumkin.

Hujum qilayotgan o'yinchi himoyachilarni orqada qoldirib, raqib darvozasiga to'p bilan yugurib ketsa, to'silmagan hisoblanadi.

Chim ustida xokkey o'yinida texnik usullar

Yosh xokkeychining zamonaviy chim ustidagi xokkey o'yiniga texnik jihatdan tayyorgarligi xokkeychilar tomonidan o'yinda qo'llaniladigan bir qator texnik usullarni mohirlik bilan bajarishini taqozo etadi va ushbu texnik usullar mashg'ulotlar jarayonida ham jismoniy ham irodaviy jihatlariga qo'shib takomillashtirib boriladi.

Xokkeychilarning ko'p turli texnik uslublari va jismoniy tayyorgarliklari hamda to'p uchun kurashganda, ikki yoki undan ortiq raqib jamoa a'zolarini o'z driblinggi hisobiga dog'da qoldirganda shu imkoniyatlarni ishga solish asosida yuz beradigan jismoniy va aqliy charchash mahalida

o'yinchi texnik tayyorgarligining belgilovchi ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi.

Xokkeychining texnik tayyorgarligi asosiy texnik murakkab usullarni tez-tez almashinib turuvchi o'yin holatlarida bemalol ishlata bilishi, raqibning faol qarshiligini bartaraf qilishi, o'yindagi holatni va ayrim o'yin daqiqalarini to'g'ri baholay olishi, chavgonni oson ishlata bilishi va to'pni bemalol olib yurishi, to'pga zarba berishiga qarab baholanadi.

Chim ustidagi xokkey o'yinining texnik usullarini an'ana bo'yicha ikki asosiy guruhga - maydondagi o'yinchilarning o'yin texnikasi va darvoza-bonning o'yin texnikasiga bo'lib qaralgan bo'lsa ham, individual o'yin, himoya, hujum, yarim himoyadagi o'yin usullari yig'indisi zamonaviy chimdagi xokkeyda anchagina murakkabroq, chunki o'yin qoidalari xokkeychiga chavgonning faqat chap (yassi) tomoni bilan o'ynashga ruhsat etadi, demak chap qanot hujumchisining o'yini - holatining noqulayligi tufayli o'ng qanot hujumchisiga nisbatan texnik jihatdan murakkabroq bo'ladi.

Lekin bundan yosh xokkeychi faqat hujumga yoki faqatgina himoya chizig'iga ixtisoslashishi kerak, degan shoshilinch hulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu juda noto'g'ri fikrdir, chunki zamonaviy xokkeyda tezkor, epchil, jismonan baquvvat va eng asosiysi, qachon kerak bo'lsa o'rtog'ining o'rniga chiqadigan, texnik -taktik jihatdan puxta va maydonning barcha zonalarida birdek yaxshi o'ynay oladigan qobiliyatli xokkeychilar kerak.

Chim ustidagi xokkey o'yinining texnik usullari majmuaviyiga maydonda o'ynovchi o'yinchilar uchun ham individual, ham guruh mashqlari kiritilgan.

Texnik usullarni har bir xokkeychi individual ravishda o'rganish uchun chavgonni ishlatish usullari, to'pni o'yinga kiritish va uni to'xtatish, to'pni turtib yoki irqitib zarba berish, raqib bilan uchrashganda chalg'itma harakatlar (fintlar) qilish, standart zarbalarni bajarish va raqibdan to'pni olib qo'yish kabilar kiradi.

Individual texnika - chavgonni ushlash v aboshqarish usullari majmuasini hamda to'pni chavgon yordamida olib yurib, dribbling harakatlar majmuasini ko'p marta takrorlash hisobiga ortadi.

Chavgon – xokkey o'yinidagi asosiy sport qurolidir, yosh xokkeychining kelgusidagi shaxsiy sport yutuqlari, ko'p jihatdan uning mana shu "qudratli" qurolni ishlatish texnikasini nechog'li mukammal o'zlashtirganiga qarab belgilanadi.

Chim ustidagi xokkeyda ishlatiladigan chavgon turli nav yog'ochlardan yasaladi. Uning uzunligi 82,5 sm uchi qayrilgan bo'ladi. Chavgonning chap tarafi yassi, to'p faqat shu tarafi bilan uriladi. Chim ustidagi xokkey o'yini texnikasini egallashning qiyin joyi shunda.

1.4. Chim ustida xokkey bo'yicha hakamlilik.

Jarima zarbasi berilish tartibi:

a) gol urish bilan bog'liq bo'lmagan vaziyatda himoyachi tomonidan raqib jamoa o'yinchisi tomon o'z zarbasi doirasidagi Qoidalarni buzganligi uchun;

b) to'pga ega bo'lmagan vaziyatda hamda to'pni egallashga qodir bo'lmagan raqibga qarshi o'zining zarba doirasida bo'yicha himoyachi jamoa o'yinchisi tomonidan qasddan qo'pollik qilgani uchun;

v) o'z darvozasini hamda maydonini himoya qiluvchi jamoaning o'yinchisi tomonidan o'zining himoya zonasida ta'sir doirasidan tashqarida Qoidalarni ataylab buzganligi uchun;

d) himoyachi jamoa o'yinchisi tomonidan to'pni oxirgi chiziqdan ataylab tashlaganligi uchun;

Darvozabonlar yoki darvozabonlik huquqi derilgan o'yinchilar tomonidan to'pni o'z chavgoni, himoya vositalari yoki tanasining istalgan qismi bilan istalgan yo'nalishda, shu jumladan oxirgi chiziqdan ham to'pni qaytarishga ruxsat beriladi;

Erkin to'p tashlash huquqi berilish tartibi:

a) Zarba doirasida joylashgan raqib jamoa a'zosi ehtimoli yuqori bo'lgan golga to'sqinlik qilish vaqtida Qoidalarni buzsa;

b) to'pga egalik qilib turgan yoki to'pni egallashi imkoniyati yuqori bo'lgan raqib jamoa a'zosiga zarba aylanasi ichida himoyachi jamoa o'yinchisi tomonidan Qoidalarni qasddan buzganligi uchun.

Agar o'yinni qayta boshlashdan oldin penalti berilgan taqdirda, Qoidalarni qo'pol buzilishi yoki o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatni bajarsa:

- a) og'irroq jazo tayinlanishi mumkin;
- b) individual jazo tayinlanishi mumkin (karta);
- v) agar yangi qoidabuzarlik avvalgi jazo tayinlangan jamoa tomonidan sodir etilgan bo'lsa, jazo bekor qilinishi mumkin.

Jarima zarbasi berilish tartibi:

- a) har qanday o'yinchi tomonidan 23 metrlik chiziqlar orasidagi maydonda Qoidalarni buzganligi uchun;
- b) himoyalanayotgan raqib jamoaning 23 metrlik zonasida hujum qiluvchi jamoa o'yinchisi Qoidalarni buzganligi uchun;
- v) himoyachi jamoaning o'yinchisi tomonidan o'zining 23 metrlik zonasida ta'sir doirasidan tashqarida qoidalarni qasddan buzganligi uchun.

Jarima zarbalari va boshqa jarimalarni bajarish tartibi:

1. Jarima zarbasi amalga oshiriladigan joy:

- a) qarima zarbasi Qoidalarning buzilishi sodir bo'lgan joyga yaqin joydan amalga oshiriladi;

"Yaqin" qoidabuzarlik sodir bo'lgan joydan masofada va jarima zarbasini tepgan jamoa uchun muhim ustunliksiz o'ynashni anglatadi.

Raqibning 23 metrlik zonasida xujumchi jamoa tomonidan jarima zarbasi amalga oshirilganda, bajarilish joyi imkon qadar aniq belgilanishi kerak.

- b) himoyachi jamoaga o'zining oxirgi chizig'idan 15 metr masofada berilgan bilvosita jarima zarbasi qoidabuzarlik joyiga parallel ravishda oxirgi chiziqdan 15 metr masofadan amalga oshiriladi.

Jarima to'pini bajarish, maydon markazidan o'ynash va maydon tashqarisiga chiqqandan keyin to'pni o'yinga kiritish tartibi:

- ushbu Qoidaning barcha qismlari tegishli ravishda jarima zarbalari, markaziy o'yinlar va to'p maydon tashqarisiga chiqqandan keyin o'yinga qo'yish uchun qo'llaniladi;

- to'p harakatsiz bo'lishi kerak; raqib jamoa o'yinchilari to'pdan kamida 5 m masofada bo'lishi kerak;

- agar raqib jamoa o'yinchisi to'pga 5 m dan yaqinroq bo'lsa, u jarima zarbasini amalga oshirishga xalaqit berishi, o'ynashi yoki to'p bilan o'ynashga urinishi mumkin emas. Agar raqib o'yinchisi o'ynamasa, to'pni o'ynashga harakat qilsa yoki jarima zarbasini amalga oshirishga to'sqinlik qilsa, jarima zarbasini kechiktirish (qayta bajarish) shart emas;

- agar 23 m maydon ichida hujumchi jamoaga bilvosita jarima zarbasi berilgan bo'lsa, jarima zarbasini amalga oshiruvchi o'yinchidan tashqari barcha o'yinchilar to'pdan kamida 5 m masofada bo'lishi kerak, quyida tavsiflangan jarima zarbasi holatlari bundan mustasno, maksimal darajada ta'sir doirasidan 5 m metr masofada,

- to'p urish, surish, otish yoki otish yo'li bilan o'yinga kiritiladi;

- to'pni itarish, otish yoki otish yo'li bilan darhol tepada o'ynash mumkin, lekin to'pni ataylab zarba bilan ko'tarish taqiqlanadi;

- 23 metrlik zonada hujum qiluvchi jamoa foydasiga belgilangan jarima zarbasini amalga oshirayotganda, agar to'p 5 metrdan kamroq masofani bosib o'tgan bo'lsa yoki unga o'yinchi tegmagan bo'lsa, uni zarba doirasiga yo'naltirish taqiqlanadi. himoya qiluvchi jamoadan.

Agar jarima zarbasini amalga oshirgan o'yinchi hali ham to'pga egalik qilgan bo'lsa (ya'ni hali hech bir himoyachi to'pga tegmagan bo'lsa), u holda:

- bu o'yinchi to'pni cheksiz ko'p marta o'ynashi mumkin, ammo

- to'p oldin kamida 5 m masofani bosib o'tishi kerak

- bu o'yinchi takroriy harakatda (urish yoki surish) to'pni zarba doirasiga yo'naltiradi.

Yoki:

- himoyachi jamoaning o'yinchisi to'pga tegib bo'lgach, uni boshqa har qanday o'yinchi, shu jumladan jarima zarbasini tepgan o'yinchi ham ta'sir doirasiga yo'naltirishi mumkin.

Ta'sir doirasiga 5 metr masofada hujum qilayotgan jamoaga belgilangan jarima zarbasini amalga oshirayotganda, to'p 5 metrdan kam masofani bosib o'tgan yoki unga o'yinchi tegmagan bo'lsa, to'pni zarba doirasiga yuborish taqiqlanadi. himoya jamoasi. Shunday qilib, to'pdan 5 metrdan kamroq masofada zarba aylanasi bo'lgan himoyachi jamoaning o'yinchilari o'yinga xalaqit bermaydilar va o'zlarini uning ichidagi

aylananing perimetri bo'ylab joylashtirishga haqlidirlar va shu tariqa to'pga ekran hosil qiladilar. To'p 5 m masofani bosib o'tmaguncha yoki o'yin vaqtida qonuniy ravishda joylashgan himoyachi jamoaning boshqa o'yinchisiga tegmaguncha to'pni egallashga yoki o'yinga hech qanday tarzda xalaqit bermaslik sharti bilan jarima zarbasini amalga oshiruvchi o'yinchi.

Jarima to'pi amalga oshirilgan vaqtda jarima to'pidan 5 metr yoki undan ko'proq masofada bo'lgan o'yinchilarga (tepish doirasi ichida ham, tashqarisida ham) jarima zarbasi amalga oshirilgunga qadar to'pga 5 metrdan yaqinroq kelishlari mumkin emas.

Yuqorida aytib o'tilgan holatlar bundan mustasno, to'pni har qanday o'ynash, to'pni o'ynashga urinish yoki to'pdan 5 metrdan kam masofada joylashgan hujumchi yoki himoyachining aralashuvi tegishli ravishda jazolanadi.

23 m zonada hujumchi jamoaga berilgan jarima zarbasidan keyin o'yin to'xtatilgan taqdirda, o'yin davom etayotganda jarima zarbasini amalga oshiruvchi o'yinchidan tashqari barcha o'yinchilar to'pdan kamida 5 m masofada bo'lishi kerak.

Hujum o'tkazayotganda to'pni zarba aylanasidan tashqariga tushishi uchun to'pni zarba zonasi ustidan tashlashga ruxsat beriladi, agar Qoidalarga muvofiq, parvoz paytida to'p o'yinchilarning birortasiga xavf tug'dirmasa, va uchish vaqtida o'yinchilarning hech biri to'pga tegmadi.

Penaltini amalga oshirishda Qoidalar buzilgan taqdirda:

a) agar to'p uzatilayotganda darvozabonning ikkala oyog'i maydonda bo'lsa, jarima burchagi takroran amalga oshiriladi;

b) darvozani himoya qilayotgan o'yinchi raqib jamoa a'zolari tomonidan to'pni kichik burchakdan hakam signalidan so'ng amalga oshirishdan oldin noto'g'ri harakat qilsa, u markaz chizig'idan o'tib yuboriladi, , shundan so'ng kichik jarima burchagi yana amalga oshiriladi.

Agar quyida bajarilgan hatti-harakatlar o'z darvozasini himoya qilayotgan jamoa o'yinchisi tomonidan hakam tomonidan Qoidalarning buzilishi deb topilsa, bunda faqat o'sha himoyachi o'yinchi markaziy chiziq orqasiga yuboriladi;

v) agar o'z darvozasini himoya qilayotgan jamoaning maydon o'yinchisi to'p uzatilishidan oldin darvoza chizig'i yoki oxirgi chiziqni kesib o'tsa, ushbu jarayonda bu o'yinchi markaziy chiziq orqasiga yuboriladi va boshqa maydon o'yinchisi bilan almashtirilishi mumkin emas, shundan so'ng kichik burchak jarima to'pi yana qayta amalga oshiriladi.

Agar ikkinchi jarima to'pini bajarishdan oldin to'p o'z darvozasini himoya qilayotgan jamoa a'zolarining biron-bir o'yinchisi oxirgi chiziq yoki darvoza chizig'ini kesib o'tsa, qoidabuzgan o'yinchi ham markaziy chiziqdan ortiga o'tkazib yuboriladi va uni boshqa o'yinchiga almashtira olmaydi.

Agar o'z darvozasini himoya qilayotgan jamoa a'zolaridan biri to'p taqdim etilgunga qadar markaziy chiziqni kesib o'tgan bo'lsa, jarima burchagi qaytariladi;

d) agar darvozabon yoki darvozabonlik huquqiga ega bo'lgan o'yinchi to'p uzatilishidan oldin oxirgi chiziqni yoki darvoza chizig'ini kesib o'tsa, o'z darvozasini himoya qilayotgan maydon o'yinchilaridan biri markaziy chiziqdan o'tkazib yuboriladi, shundan so'ng burchak to'pi takroran amalga oshiriladi.

O'z darvozasini himoya qilayotgan maydon o'yinchisi to'p uzatilishidan oldin oxirgi chiziqni yoki darvoza chizig'ini kesib o'tsa markaziy chiziq orqasiga o'tishini hakam tomonidan buyuriladi va bu o'yinchini almashtirib bo'lmaydi.

Agar darvozabon yoki darvozabonlik huquqiga ega bo'lgan o'yinchi to'pga qaytarilgan burchak to'pi uchun xizmat ko'rsatilgunga qadar yana oxirgi chiziqni kesib o'tsa, himoyachi jamoa almashtirish huquqisiz markaziy chiziq orqasiga o'tish uchun keyingi maydon o'yinchisini tanlaydi.

Burchak to'pi 13.5 (oddiy o'yin vaqtida erkin burchaklar uchun) va 13.6 (birinchi yoki ikkinchi bo'lim oxiridagi erkin burchaklar uchun) qoidalarida ko'rsatilgan shartlar bajarilgunga qadar qaytariladi.

Qayta tayinlangan kichik burchak jarima to'pidan farqli o'laroq, keyingi kichik burchak jarima to'plarida jamoa yana ko'pi bilan beshta o'yinchi bilan himoyalaniishi mumkin;

e) agar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchisi to'p uzatilishidan oldin aylana chizig'ini kesib o'tib ketsa, u holda qoidani buzgan o'yinchi markaziy chiziq orqasiga yuboriladi, shundan so'ng yana kichik burchak jarima to'pi amalga oshiriladi.

Markaz chizig'i bo'ylab yuborilgan hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari qayta tayinlangan kichik burchak jarima to'pini amalga oshirilishida qatnashishi mumkin emas, lekin keyingi kichik burchak jarima to'plarini amalga oshirish jarayonida qatnashishi mumkin;

f) hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi tomonidan Qoidalarining boshqa har qanday buzilishi uchun himoyachi jamoaga bilvosita jarima zarbasi beriladi.

Ushbu bandda nazarda tutilgan hollar bundan mustasno, jarima zarbalari, jarima zarbalari va jarima zarbalari Qoidalarga muvofiq belgilanadi.

Shaxsiy sanksiyalar

1. Qoidalarining har qanday buzilishi uchun o'yinchilar hakam tomonidan qiyudagi tanbeh va ogohlantirishlarni olishlari mumkin:

a) hakam tomonidan og'zaki ogohlantirish;

b) hakam tomonidan ogohlantirish olishi va o'yindan 2 daqiqaga chiqarib yuborilishi (yashil karta);

c) hakam tomonidan kamida 5 daqiqa o'yindan chiqarib yuborilishi (sariq karta);

Agar o'yinchi vaqtincha chetlatilgan bo'lsa ya'ne hakam tomonidan yashil yoki sariq karta ko'rsatilgan bo'lsa, uning jamoasi diskvalifikatsiya muddati davomida maydonda bitta kam o'yinchi bilan o'ynaydi.

d) hakam tomonidan qizil karta ko'rsatilgan bo'lsa, o'yindan oxirigacha chetlatiladi.

Hakam tomonidan qizil karta ko'rsatilib maydondan chetlatilgan o'yinchi o'yin yakunlanganiga qadar jamoadoshlariga yordam bera olmaydi. Har qanday karta burchak to'pi yoki jarima zarbasidan tashqarida ham o'yinchilarga ko'rsatilishi mumkin.

2. hakam tomonidan yashil yokida sariq karta bilan jazolangan bo'lsa, vaqtinchalik chetlatilgan o'yinchilar uchun ajratilgan joyda turishi lozim va faqat unga karta ko'rsatgan hakamdan ruxsat o'yinga kirishi mumkin.

3. Tanaffus paytida hakam tomonidan ogohlantirish kartasi ko'rsatilgan o'yinchiga jamoadoshlari bilan birga bo'lishga ruxsat beriladi. Tanaffusdan so'ng, hakam tomonidan ogohlantirish kartasi ko'rsatilgan o'yinchi chetlatilgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan joyda bo'lishi lozim.

4. O'yinchi hakam tomonidan qizil karta ko'rsatilgan vaqtda sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlarni amalga oshirsa, diskvalifikatsiya uzaytirilishi mumkin.

5. O'yin yakunlangunga qadar hakam tomonidan qizil karta ko'rsatilgan o'yinchi maydonni va uning atrofidagi maydonni tark etishi kerak.

Buyruqlarni qabul qilish tartibi:

1. 2024 yil 01 martiga qadar Chim ustida xokkey Federatsiyasiga O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi musobaqalarida, O'zbekiston sub'ektlarining sport jamoalari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari, shu jumladan sport klublari ishtirok etishlari uchun o'z jamoalarining musobaqalarda ishtirok etishini belgilangan shaklda yozma ravishda tasdiqlaydi va ushbu jamoalarning musobaqada ishtirok etishi to'g'risida Federatsiya bilan shartnoma tuzadi va musobaqa boshlanishidan oldin ushbu shartnoma shartlari bajarilishini ta'minlaydi.

2. O'zbekiston terma jamoalari, bolalar va o'smirlar sport jamoalari, maktablar va boshqa sport tashkilotlariga musobaqa boshlanishiga 60 kun qolganda O'zbekiston chempionatlarida, viloyatlararo o'g'il bolalar va qizlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashish uchun ruxsat etiladi. O'z jamoalarining chempionatlar, chempionlar Federatsiya va hududlararo musobaqalarda belgilangan shaklda ishtirok etishi.

3. O'zbekiston chempionatlariga, o'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi viloyatlararo musobaqalarga jamoalarni qabul qilish tartibi .

4. Jamoalar musobaqa boshlanishidan oldin kelgan kuni o'tkaziladigan ishtirokchilarni qabul qilish komissiyasidan o'tgandan keyingina musobaqada qatnashishga ruxsat etiladi.

5. Qabul komissiyasiga musobaqaning bosh hakami rahbarlik qiladi. Barcha hujjatlarni tekshirgandan so'ng, bosh hakam qabul komissiyasining bayonnomasini tuzadi va har bir jamoaning nominal arizasiga qabul qilingan sportchilar va mutaxassislar sonini ko'rsatgan holda imzo qo'yadi.

6. Nominal arizalar 2 nusxada musobaqa o'tkaziladigan joydagi musobaqa o'tkazish komissiyasiga taqdim etiladi. Nominal ariza alifbo tartibida to'ldiriladi. Unda deklaratsiya qiluvchi tashkilotning pochta manzili, aloqa telefoni, faksi, elektron pochta manzili ko'rsatilgan. Murojaat O'zbekiston sub'ektlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijro etuvchi hokimiyat rahbari, jamoa (sport tashkiloti) rahbari, chim ustida xokkey bo'yicha akkreditatsiyadan o'tgan viloyat sport federatsiyasi (boshqarmasi) rahbari tomonidan imzolandi.

Hakamlarning har biri butun o'yin davomida maydonning o'z yarmida qaror qabul qilish uchun javobgardir: aylana bo'ylab jarima zarbalarini belgilash, burchak zarbalari, jarima zarbalari; urilgan yoki urilgan gollar va o'yinchilarga ko'rsatilgan kartalar rekordi; butun o'yinning davomiyligini va har bir davrni alohida nazorat qilish.

Ikki nafar hakam o'yinni O'yin qoidalariga va "fair-play" tamoyillari asosida boshqaradi.

- hakamlar kiritilgan gollar va o'yinchilarga ko'rsatilgan kartochkalar (ogohlantirishlar va chetlatishlar) hisobini yuritish uchun javobgardir.

- hakamlar butun o'yinning davom etishi, o'yinning har bir davri, shuningdek, vaqt oxirida o'yin vaqti tugashi bilan belgilangan penaltining tugashi uchun javobgardir.

- Hakamning hushtak chalishiga quyidagilar majbur qilishi mumkin:

a. har bir taym boshida va oxirida;

b. o'yinchilar to'pga qoqilib yiqilgan bo'lsa;

c. o'yinchilar tomonidan qoidalarini buzganlik uchun jazo tayinlash vaqtida;

d. erkin to'p tashlashning boshida va oxirida agar darvozaga to'p kiritilsa;

f. darvozaga gol kiritilganidan keyin o'yinni davom ettirish maqsadida;

g. erkin to'pdan keyin o'yinni qayta boshlash, agar to'p darvozadan joy olmagan bo'lsa;

h. ma'lum bir sabablar bilan darvozabonni almashtirilganda hakam tomonidan o'yin vaqtini to'xtatish va almashtirilib bo'lgandan so'ng o'yinni davom ettirish lozim;

i. boshqa sabablarga ko'ra o'yin vaqtini to'xtatish va keyin o'yinni qayta boshlash;

j. agar kerak bo'lsa, to'pni maydon chiziqlaridan chiqib ketganligiga ishora qilish.

- o'yin davomida hakamlarning murabbiy sifatida faoliyat yuritishi taqiqlanadi.

- bordiyu to'p hakamga, autsayderga yoki maydondagi biror jihozga tegsa, o'yin davom ettiriladi.

1. Maqsadlar

1.1. Xokkey o'yinida hakamlar qilish - bu o'yinda ishtirok etishning qiyin, ammo foydali usuli.

1.2. Hakamlar o'yinga quyidagi yo'llar bilan hissa qo'shadilar:

a) o'yinchilarning Qoidalariga rioya qilishlarini ta'minlash orqali barcha darajadagi o'yin darajasini oshirishga yordam berish;

b) har bir o'yin to'g'ri ruhda o'tkazilishini ta'minlash;

v) o'yinchilar, tomoshabinlar va boshqalar uchun o'yin zavqini oshirishga yordam berish.

1.3. Hakamlarning quyidagi qarorlarini hamma hurmat qilishi lozim:

a) hakamlarning qarorlariga bo'ysinish orqali ularning hurmatini saqlab qolish;

b) hakamlar tomonidan adolatli va halol qarorlar qabul qilish;

v) hakamlar tajribasidan qat'i nazar, har bir o'yinga puxta tayyorgarlik ko'rish juda muhim;

d) mutanosiblikni saqlash: hakamlar o'yinchilar bilan doimo konsratsiyani saqlashi lozim; hakam o'zini fikriga ega bo'lib, o'yinchilar tomonidan chalgitilishiga yo'l qo'yib bermasligi lozim;

e) hakam foydalanishi mumkin: Qoidalarini zo'r tushunish hamda o'yinchilar bilan yaxshi munosabat bilan uyg'unlashtirilishi lozim;

f) hakamlar o'z malakasini o'stirishi: hakamlar har bir o'yinda malakasini oshirib, o'yinni yanada yaxshiroq boshqarishga harakat qilishi lozim;

g) tabiiy: hakam har doim o'zi bo'lishi kerak, birovga taqlid qilmasligi kerak.

1.4. Hakamlar:

a) Qoidalarini yaxshi bilish, lekin ularni Qoidalar va sog'lom fikr ruhida talqin qilishni unutmang;

b) yaxshi o'yinni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish, buzilishlarni tez va aniq hal qilish va tegishli jazo choralarini qo'llash;

c) o'yinni nazorat qilish va uni butun o'yin davomida saqlab turish;

d) matchni nazorat qilish uchun barcha mavjud vositalardan foydalanish;

e) Nazoratni yo'qotmasdan o'yinning tabiiy oqimini to'xtatmaslik uchun imkon qadar ustunlik qoidasidan foydalaning.

2. Qoidalarini qo'llash

2.1. Yaxshi o'yinni himoya qilish va qoidabuzarliklarni jazolash:

a) buzilishning og'irligini aniqlash kerak, xavfli va qo'pol o'yin kabi jiddiy qoidabuzarliklarni tez va aniq bostirish kerak;

b) qasddan huquqbuzarliklarni qattiq jazolash zarur;

v) hakamlar o'yinchilarga yaxshi o'yin ularning hamkorligi bilan rag'batlantirilishini va o'yin faqat zarur bo'lgandagina to'xtatilishini ko'rsatishi kerak.

2.2. O'yinni boshqarishning afzalliklari:

a) agar huquqbuzar ustunlikka ega bo'lmasa, har bir qoidabuzarlik uchun jazolash shart emas; o'yinning keraksiz to'xtatilishi keraksiz kechikishlar va bezovtalanishlarga olib kelishi mumkin;

b) Qoidalar buzilgan taqdirda, agar bu qoidabuzarga nisbatan qattiqroq jazo bo'lsa, hakam shikastlangan jamoaning ustunligini saqlab qolishi kerak;

v) to'pga egalik qilish avtomatik ravishda jamoaning ustunligini anglatmaydi; to'pga egalik qilgan o'yinchi/jamoa maydonda o'z harakatlarini yanada rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lsa, ustunlik mavjud;

d) ustunlikni o'ynash imkoniyatini bergan holda, jazoni qo'llashga qaytib, ikkinchi imkoniyatni bermaslik kerak;

e) amalga oshirilayotgan harakatlardan tashqariga chiqish va hodisalarning mumkin bo'lgan rivojlanishini tushunish uchun o'yinning borishini oldindan bilish muhimdir.

2.3. O'yinni boshqarish:

- a) qarorlar tez, aniq va izchil qabul qilinishi kerak;
- b) o'yin boshida ko'rsatilgan jiddiylik, qoida tariqasida, buzilishning takrorlanishini oldini oladi;
- v) o'yinchilarning raqiblarni, hakamlarni yoki boshqa o'yin rasmiylarini og'zaki yoki tana harakatlari va xulq-atvori bilan haqorat qilishlariga yo'l qo'yilmaydi. Hakamlar bunday haqoratlarni qattiq jazolashi va kerak bo'lganda og'zaki ogohlantirish yoki yashil, sariq yoki qizil kartochka ko'rsatishi kerak. Ogohlantirish va chetlatish ham alohida, ham boshqa jazo turlari bilan birgalikda qo'llanilishi mumkin;
- d) o'yinni to'xtatmasdan, yaqin atrofdagi o'yinchilarga og'zaki ogohlantirishlar berilishi mumkin;
- e) buni qilish tavsiya etilmasa ham, bir o'yin davomida har xil kichik qoidabuzarliklar uchun o'yinchiga ikkita yashil yoki ikkita sariq kartochka ko'rsatilishi mumkin. Biroq, o'yinchiga allaqachon karta ko'rsatilgan qoidabuzarlik takrorlanganda, unga xuddi shu karta ko'rsatilmasligi kerak, lekin undan qattiqroq jazo qo'llanilishi kerak;
- f) agar o'yinchi ikkinchi sariq kartochkani olgan bo'lsa, unda uning diskvalifikatsiya muddati birinchi diskvalifikatsiya holatiga qaraganda ancha uzoqroq bo'lishi kerak;

Hakamlar imo-ishoralari tavsifi.



1.8-rasm. Kichik burchak zarbasi.



1.9-rasm. Gol.



*1.10-rasm. O'yichi oldini to'sib
qo'yish.*



*1.11-rasm. O'yin vaqtini
to'xtatib turush hamda
hushtak bilan o'yinni davom
ettirish.*



*1.12-rasm. Yon chiziqdan to'p
tashlash.*



*1.13-rasm. Yon chiziqdan to'p
tashlash.*



*1.14-rasm. O'yinni davom etish
mumkin*



1.15-rasm. Penalti.



1.16-rasm. To'p darvozabonniki.

g) kichik qoidabuzarlik yoki jiddiyroq va yoki jismoniy huquqbuzarlik uchun sariq kartochka uchun diskvalifikatsiya muddatida aniq farq bo'lishi kerak;

h) agar o'yinchi qasddan boshqa o'yinchilarga, hakamlarga yoki boshqa o'yin rasmiylariga nisbatan o'zini noo'rin tutsa, unga darhol qizil kartochka ko'rsatilishi kerak.

2.4. Jazolar:

a) jazolarning keng doirasi mavjud;

b) jiddiy va takroriy qoidabuzarliklarni jazolash uchun bir vaqtning o'zida ikkita jazo qo'llanilishi mumkin.

3. Hakamlik mahorati

3.1. Hakamning asosiy qobiliyatlari quyidagilardan iborat:

a) o'yinga tayyorgarlik;

b) o'zaro ta'sir;

c) harakatchanlik va maydonda joylashish;

d) hushtakdan foydalanish;

e) imo-ishora.

3.2. Uchrashuvga tayyorgarlik:

a) hakamlar har bir o'yinga oldindan maydonga tushish orqali puxta tayyorgarlik ko'rishlari kerak;

b) o'yin boshlanishidan oldin ikkala hakam ham maydon belgilarini, darvozalarni va to'rlarni tekshirishlari va xavfli o'yin jihozlari yoki maydon jihozlarini tekshirishlari kerak;

v) har ikkala hakam ham bir xil rangdagi, har ikki jamoaning liboslaridan farqli kiyimga ega bo'lishi kerak;

d) kiyim ob-havoga mos kelishi kerak;

e) poyabzal maydon yuzasiga mos bo'lishi va harakatchanlikka yordam berishi kerak;

f) Hakamda ushbu Qoidalarning nusxasi, baland ovozli va o'ziga xos hushtak, sekundomer, rangli shaxsiy jarima kartalari va o'yin qaydnomasi materiallari bo'lishi kerak.

3.3. Hakamlarning o'zaro hamkorligi:

a) hakamlar o'rtasida yaxshi muloqot va yaqin hamkorlik bo'lishi kerak;

b) o'yindan oldin ular bir-birlariga yordam berish uchun qanday hamkorlik qilishlarini muhokama qilishlari va kelishib olishlari kerak. Hakamlar o'rtasida vizual aloqa o'rnatilishi va qo'llab-quvvatlanishi kerak;

v) hakamlar mas'uliyatni o'z zimmlariga olishlari va biror narsa o'z hamkasbining ko'rinishida bo'lmasa yoki u maydonning biron bir qismini ko'ra olmasa, yordam berishga tayyor bo'lishi kerak. Hakam, agar kerak bo'lsa, markaziy chiziqni kesib o'tishga va unga yordam berish uchun kerak bo'lganda hamkasbining yarmiga kirishga tayyor bo'lishi kerak. Bunday harakatlar o'yinchilarga qabul qilingan qarorlarning to'g'riligiga ishonch hosil qiladi;

d) ikkala hakam ham o'yin oxirida tekshiriladigan gollar va ko'rsatilgan kartochkalar hisobini yuritishi kerak.

3.4. Harakatlanish va maydondagi joylashuvi:

a) hakamlar o'yin davomida tegishli pozitsiyaga o'tishlari uchun harakatchan bo'lishi kerak;

b) harakatsiz hakamlar har doim to'g'ri qaror qabul qilish uchun o'yinni etarlicha aniq ko'ra olmaydi;

v) jismonan tayyor, harakatchan va to'g'ri joylashtirilgan hakamlar o'yinning borishi va qabul qilinishi kerak bo'lgan qarorlarga ko'proq e'tibor qaratishlari mumkin;

d) har bir hakam asosan maydonning yarmida markaziy chiziqning o'ng tomonida ishlaydi;

e) ko'p hollarda hakamlar uchun eng mos pozitsiya hujum qiluvchi jamoaning oldida va o'ng tomonida;

f) o'yin markaziy chiziq va 23 m chiziq o'rtasida bo'lganda, hakamlar teginish chizig'ida joylashgan bo'lishi kerak;

g) o'yin 23 metrlik zonada yoki zarba aylanasi bo'lganda, hakamlar qoidabuzarliklarni ko'rish uchun maydonda teginish chizig'idan, kerak bo'lganda esa zarba aylanasi o'tishlari kerak. maqsadning to'g'riligi to'g'risida qaror qabul qilish;

h) jarima burchaklarida va to'p o'yin maydonini tark etgandan so'ng, hakamlar barcha mumkin bo'lgan harakatlarni aniq ko'radigan pozitsiyani egallashlari kerak;

i) erkin zarbalar uchun hakamlar erkin to'pni amalga oshirayotgan o'yinchining orqasida va o'ng tomonida joylashishi kerak;

j) hakamlar o'z pozitsiyalari o'yinning borishiga xalaqit berishiga yo'l qo'ymasliklari kerak;

k) Hakamlar doimo o'yinchilarga yuzma-yuz turishlari kerak.

3.5. Hushtakdan foydalanish tartibi:

a) hushtak - hakamlarning o'yinchilar, bir-birlari va o'yinda ishtirok etayotgan boshqa shaxslar bilan o'zaro munosabatlarining asosiy usuli;

b) hushtak o'ziga xos va o'yinning barcha ishtirokchilari eshitadigan darajada baland bo'lishi kerak. Bu siz doimo uzoq va baland ovozda hushtak chalishingiz kerak degani emas;

c) hushtakning ohangi va davomiyligi o'yinchilarga sodir etilgan huquqbuzarlikning og'irligini etkazish uchun o'zgarishi kerak.

3.6. Imo-ishora:

a) barcha o'yinchilar va boshqa hakam qarorni tushunishlari uchun signallar aniq va uzoq vaqt berilishi kerak;

b) faqat rasmiy signallarga ruxsat beriladi;

v) signal berishda bir joyda turish maqsadga muvofiqdir;

d) yo'nalishni ko'rsatadigan signallarni tana orqali berish mumkin emas (orqaga ishora);

e) signal berish yoki qaror qabul qilishda o'yinchilardan yuz o'girish noto'g'ri; shu tarzda keyingi buzilishlarni o'tkazib yuborish, konsentratsiyani yo'qotish yoki noaniqlikni ko'rsatish mumkin.

4. Hakamlarning signallari

4.1. Vaqtni boshqarish:

bir qo'lni yuqoriga cho'zgan holda boshqa hakamga burilish;

b) vaqtni to'xtatish: boshqa hakamga o'girilib, cho'zilgan qo'llaringizni boshingizga kesib o'ting;

v) o'yin tugashiga ikki daqiqa qolganda: ko'rsatkich barmoqlarini cho'zilgan holda ikkala qo'lni yuqoriga ko'taring;

d) o'yin tugashiga bir daqiqa qolganda: ko'rsatkich barmog'ini uzatgan holda bir qo'lni yuqoriga ko'taring.

Vaqt signali tan olinsa, boshqa hech qanday harakat talab etilmaydi.

4.2. Tushgan to'pning maqsadi: qo'llaringizni oldingizda kaftlaringizni bir-biriga qaratib navbat bilan yuqoriga va pastga siljiting.

4.3. To'p o'yindan tashqarida:

a) to'p yon chiziqdan chiqib ketdi: gorizontal cho'zilgan qo'l bilan to'p ralli yo'nalishini ko'rsating;

b) to'p hujum qilayotgan o'yinchidan oxirgi chiziqdan o'tib ketdi: yuzingizni maydon o'rtasiga qaratib, qo'llaringizni gorizontal ravishda yon tomonlarga cho'zing;

v) to'p himoyadagi o'yinchining oxirgi chizig'idan beixtiyor o'tib ketdi: o'ng yoki chap qo'lingiz bilan elkangiz darajasidan yuqori bo'lmagan balandlikda to'p darvoza chizig'ini kesib o'tgan nuqtadan 23-chi nuqtagacha xayoliy chiziq chizing. -to'pni o'yinga kiritish kerak bo'lgan joydan metrli chiziq.

4.4. Maqsad: ikkala qo'lni gorizontal ravishda maydon markaziga cho'zgan holda ishora qiling.

4.5. Qoidabuzarliklar:

Ushbu signallar qarorning sababi haqida shubha tug'ilganda beriladi.

a) xavfli o'yin: bitta bilakni diagonal ravishda ko'kragiga qo'ying;

b) nomaqbul xatti-harakatlar: o'yinni to'xtating va qo'llaringizni oldingizda sekin yuqoriga va pastga kaftlaringizni pastga qaratib tinchlantiruvchi harakat qiling;

v) oyoq bilan o'ynash: oyoqni ko'tarib, oyoq yoki to'piq yaqiniga qo'l bilan tegizish;

d) to'p teskari: oldingizda kaftlaringizni bir-biriga qaratib, bir-birining ustiga taxminan 150 mm balandlikda ushlab turing;

e) blokirovka qilish: bilaklaringizni ko'kragingizda kesib o'tish;

f) uchinchi tomon blokirovkasi yoki soyani blokirovka qilish: navbat bilan bilaklarni ko'krak oldida kesib o'ting va yoying;

g) chavgonni to'sish: bir qo'lni oldinga va pastga cho'zilgan holda ushlab turing, ikkinchi qo'l bilan bilagiga teging;

h) 5 metr: bir qo'lni yuqoriga cho'zing, barcha barmoqlar bilan ochiq kaftni ko'rsating.

4.6. Jazolarni tayinlash:

a) ustunlik: bir qo'lni yelkadan yuqoriga, ustun jamoa o'ynayotgan tomonga cho'zish;

b) jarima zarbasi: bir qo'lni gorizontal uzatgan holda yo'nalishni ko'rsatish;

v) penaltidan burchak to'pi: ikkala qo'lni gorizontal uzatgan holda darvozaga ishora;

d) erkin to'p tashlash: bir qo'lingiz bilan erkin to'p tashlash belgisiga ishora qiling, ikkinchi qo'lingizni yuqoriga ko'taring; bu signal ham vaqtning to'xtashini bildiradi.

1.5. Chim ustida xokkey musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish

Chim ustida xokkey musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi mamlakatda chim ustida xokkeyning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Chim ustida xokkeychi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib, yuqori natijalarga erisha olmaydi.

Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi chim ustida xokkeychilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan chim ustida xokkeyni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan chim ustida xokkey musobaqalarining muayyan tizimi ishlab chiqilgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa prinsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo'la ikki joyda bo'lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishi, uzoq vaqt yo'lda bo'lishning oldini olishga hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-mashg'ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining chim ustida xokkeyni yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir. U mintaqaviy va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, har yili yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin chim ustida xokkey bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O'yin tizimlari

Amalda o'yinning uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marla yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan aralash tizim.

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi.

Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi. Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya kollektivi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi.

Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak. Davrali tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Chiqib ketish tizimida yutqazgan jamoalar musobaqani tark etadi.

Ushbu tizim musobaqalarni qisqa vaqtda o'tkazish imkonini beradi.

Aralash tizim esa yuqoridagi ikki tizimni o'z ichiga olib, bir musobaqaning o'zida dastlab jamoalar davrali tizim bo'yicha, keyin chiqib ketish tizimi bo'yich bellashadilar (Chim ustida xokkey bo'yicha Jahon chempionati)

Musobaqa turlari va ularga hakamlik qilish

Chim ustida xokkey hakamining tarbiyachi - pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim chim ustida xokkeychilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga ajratish mumkin. Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda

g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan saralab olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi. Saralash musobaqalari musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
 - o'rtoqlik uchrashuvlari;
 - namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasi bo'yicha o'tkaziladi. Namunali uchrashuvlar chim ustida xokkeyni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi. Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas,

balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish tizimlari.

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

Aylanma tizim.

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

Birinchi usul: Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: 6 jamoa olsak, unga yaqin toq son – 5, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak unga yaqin toq son – 7 va hokazo.

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (21-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi (21-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

Qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa

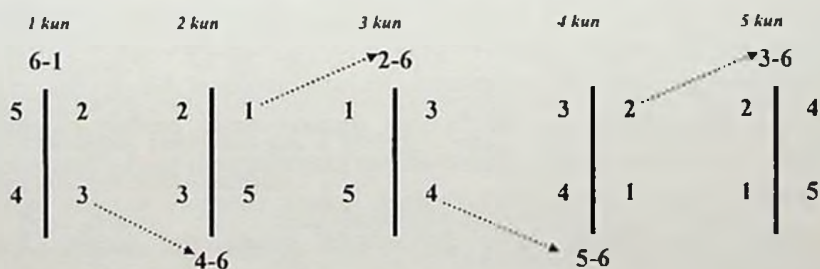
kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarining ikki tomonidagi bir-biriga parallel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur.

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmay-digan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi (bizning misolimizda 1-6 bilan).

Aylanma tizim bo'yicha 6-jamoaga taqvim tuzish

		6-4	6-5	
4 : 3	5 : 3	5 : 4	1 : 4	1 : 5
5 : 2	1 : 2	1 : 3	2 : 3	2 : 4
1-6		2-6		3-6

6 ta jamoa uchun musobaqa taqvim rejasini tuzish



O'yinning taqvim kunlari

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

5 ta jamoa uchun musobaqa taqvim rejasini tuzish

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
1		2		3
5 2	2 1	1 3	3 2	2 4
4 3	3 5	5 4	4 1	1 5
	4		5	

Ikkinchi usul: Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol raqami qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak.

Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7- kun
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

bunda: M – o‘yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O‘yin jadvalini tuzishda taqvim bo‘yicha o‘yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak.

Agar jamoalar boshqa joyga borib o‘ynashi kerak bo‘lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o‘tkaziladigan bo‘lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga yetarli bo‘lishi kerak.

O‘yinda yutkazgandan so‘ng chiqib ketish tizimi

Bu tizim qoida bo‘yicha qatnashadigan jamoalar soni ko‘p bo‘lsa, oz muhlat ichida musobaqani o‘tkazish uchun qo‘llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so‘ng qur’a tashlash o‘tkaziladi. Qur’a tashlash o‘tkazilgandan so‘ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur’a tashlash orqali ma’lum bo‘ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo‘lsa:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo‘lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo‘lishi kerak.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar. Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K = (M - 2^n) \cdot 2$$

bunda: K – birinchi kundan o‘yinda qatnashadigan jamoalar soni;

M – musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

2^n – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi.

Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $2^4 = 16$ bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi. $16 - 11 = 5$.

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo'lib, o'yinining ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinining 2-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.

Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufti qur'a tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qur'a natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.



Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi.

1-o'rin – final g'olibi.

2-o'rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

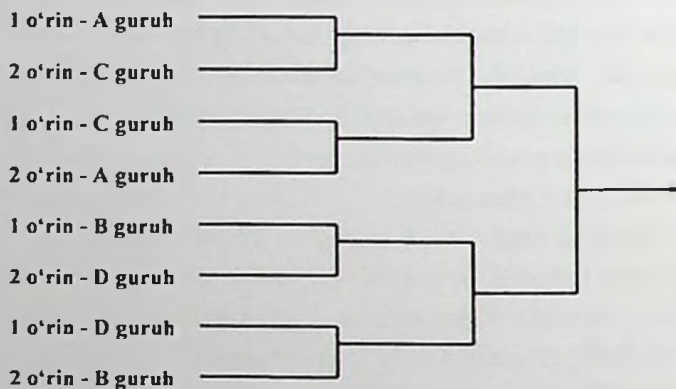
16 jamoa uchun (aralash)

Musobaqa o'tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular – aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan

jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (14 ta jamoa A, B, C, D guruhlariga bo'linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko'p ochko yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o'rinni olgan jamoa C guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, C guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, B guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

<i>I BOSQICH (aylanma)</i>		<i>A guruh</i>	<i>C guruh</i>
<i>A guruh</i>	<i>C guruh</i>	1 o'run	1 o'rin
1 – III o'rin	1 – II o'rin	2 o'rin	2 o'rin
2 – I o'rin	2 – III o'rin	<i>B guruh</i>	<i>D guruh</i>
3 – IV o'rin	3 – I o'rin	1 o'run	1 o'rin
4 – II o'rin	4 – IV o'rin	2 o'run	2 o'rin
<i>B guruh</i>	<i>D guruh</i>		
1 – I o'rin	1 – IV o'rin		
2 – III o'rin	2 – I o'rin		
3 – II o'rin	3 – III o'rin		
4 – IV o'rin	4 – II o'rin		

II BOSQICH (yutqazgandan so'ng chiqib ketish)



Musobaqa nizomi

Bu nizom chim ustida xokkey Federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi.

Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi.

Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetadi va keraksiz nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

1. Musobaqani kim o'tkazishi (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).

2. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.

3. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

4. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

5. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar jamoalar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

6. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durrang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilgandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligiva hokazolar).

7. Jamoalarni musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

8. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

9. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiharib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

10. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

11. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

12. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

1.6. Sport jihozlariga qo'yiladigan talablar va xavfsizlikni ta'minlash

O'zbekiston Respublikasida chim ustida xokkey o'yinlari o'tkaziladigan stadion va o'yin maydoni quyidagi talablarga javob berishi kerak:

* uzunligi 91,40 m, kengligi 55 m etib belgilangan o'lchamdagi chim ustida xokkey o'yini uchun sun'iy chim maydoni hamda aniq belgilar bilan belgilangan bo'lishi va xavfsizlik maydoni esa yon chiziqlardan kamida 2 m, darvoza chiziqlaridan kamida 3 m uzoqlikda bo'lishi talab etiladi;

* belgilangan tartibdagi uzunligi 3.14 m bo'yiga 2.66 m ehiga esa 1.80 m o'lchamdagi ikki juft xokkey darvozasi 1-juftlik asosiy o'yin uchun, 2-juftlik zaxira sifatida foydalaniladi;

* 4 dona belgilangan tartibdagi burchak bayroqlari;

* musobaqada qatnashuvchi jamoalarning video tasvir oluvchilari tomonidan o'yin video tasvirlarini ta'minlash uchun elektr tok o'tkazgichlari bilan 5-8 m balandlikda joylashtirishlari hamda darvozalarning orqasida video tasvirga olishni amalga oshirishlari lozim;

* yomg'ir, shamol, quyoshdan himoya qilish uchun soyabon bilan yon chiziqdan kamida 2 m masofada Markaziy chiziqqa qarama-qarshi jooylashgan hakamlar stoli va stullar 5 kishi uchun mo'ljallangan stol to'plardan himoyalangan bo'lishi kerak;

* zaxira o'yinchilar va yomg'ir, shamol, quyoshdan himoya qiluvchi chodirlar bilan o'ynaydigan jamoalar vakillari uchun ikkita skameyka (11 kishi uchun); ikkala skameyka ham hakamlar stolidan 5 m dan oshmasligi kerak;

* Vaqtincha olib tashlangan o'yinchilar uchun 4 ta stul (hakamlar stolining har ikki tomonida ikkita stul);

* issiq dush, muzlatish uchun muz, hojatxona bo'lgan jamoalar uchun jihozlangan echinish xonalari;

* issiq dush, hojatxona bilan jihozlangan sudyalarning echinish xonasi;

* bosh sudyaning (inspektorning) zarur texnik vositalar bilan ishlashi uchun xonalar (xonalar) (internetga ulangan telefon va kompyuter);

* skorbord (afzal elektron) va musobaqalar jadvali;

* o'yin vaqtini ko'rsatish uchun elektron soat (tablo bilan birlashtirilishi mumkin).

Ishtirokchilar va tomoshabinlarning xavfsizligini ta'minlash rasmiy sport musobaqalarida xavfsizlikni ta'minlash qoidalari talablariga, shuningdek "chim usti xokkey" sport qoidalari talablariga muvofiq amalga oshiriladi.

Uchrashuvlar paytida xavfsizlik ushbu o'yinlarni to'g'ridan-to'g'ri o'tkazadigan va "mezbon jamoa" bo'lgan jamoasi tomonidan ta'minlanadi. Xavfsizlikni ta'minlash uchun javobgarlik o'yinlarni o'tkazadigan jamoa

rahbariyatiga yuklatilgan. Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari ishtirokisiz o'yinlarni o'tkazish taqiqlanadi.

1.7. Jarohatlarni oldini olish.

Agar o'yinchi yoki hakam jarohatlanganligi tufayli o'yinni davom ettira olmasa, hakamning sherigi sodir bo'lgan voqeaga ketgan vaqt me'yorida o'yinni to'xtatib turishi kerak. To'p o'yin to'xtatilguniga qadar darvozaga kiritilgan barcha hollarda gol urilgan hisoblanadi.

Hakam to'pni shu hodisa sodir bo'lgan nuqtadan tezda o'yinga kiritib, o'yinni davom ettirishi, qo'pollik qoida buzish natijasida yuz bergan bo'lsa, aybdorni jazolash lozim. Agar hakam maydonda jarohatlangan bo'lsa, o'yinni maydondagi sherigi davom ettiradi.

Jarohatlangan o'yinchi shifokor yordamiga muhtoj bo'lmasa, u maydondan tezroq chiqib ketishi uchun hakam barcha choralarni qo'llashi kerak.

Shunday qilib, mazkur qoidalarini o'rganib olish uchun yosh xokkeychilar ularni ko'proq amalda qo'llashlari zarur, chunki o'yin qoidasini o'yinsiz va mashqsiz, faqatgina nazariy jihatdan bilishning o'yin vaqtida raqib bilan to'p uchun kurashganda yuz beradigan murakkab holatlarda xokkeychiga hech qanday nafi tegmaydi.

Masalan, "yuqoridan o'yin"- qiyin bo'lmagan usul, lakin u yetakchi chet el xokkey klublarining kuchli taktik qurolidir. Bizning ko'pgina o'yinchilarimiz "tepalatib xavfli o'ynash" tushunchasini va "tepadagi o'yin" atamalarini adashtirib yurishlari tufayli, bu usul mamlakatimizda hali keng tarqalmagan va o'yinchilar uni kam ishlatishadi. Taniqli sovet hakami Viktor Gromakov bu holatlarni tushuntirar ekan, shunday misol keltiradi. Rossiyaning "ASK" va Angliyaning "Slou" klubi o'rtasidagi o'yin vaqtida to'p tez-tez havoga ko'tarilib turgan va hakamlar o'yinni biron marta ham to'htatmaganlar. Angliyaliklar to'pni maydonning bo'sh qismiga tashlashar edi. O'yin qoidasiga ko'ra, to'p havolatib oshirilgandan so'ng havfli o'yin holati yuz bermasa, to'pni yerga tushirish maqsadida unga faqat bir jamoa o'yinchilarigina intilsa, u holda to'p uchun o'zaro kurashish yuz bermaydi.

Yarim himoyachilar har gal to'pni havolatib oshirganlarida, angliyaliklarning hujumchilari chetlashib, armiyachilarga to'pni to'xtatib

olishga imkon berardilar, to'p yerga tushgandan keyin esa ular to'p uchun kurashni boshlashardi.

Bu misoldan, vaziyat taktik jihatdan uncha murakkab bo'lmasa ham o'yin qoidasini chuqur o'rganib olmagan, o'yinchining o'z darvozasi oldida gol o'tkazib yuborish mumkin bo'lgan vaziyatni vujudga keltirishi mumkinligi va chim ustida xokkey o'yinining bayom etilgan qoidalarini qanchalik qunt va e'tibor bilan o'rganish kerakligiga xokkeychilar ishonch hosil qiladilar.

Endi chim ustidagi xokkey o'yinida o'yinchiga zarur bo'lgan standart zarbalar, chavgonni ishlata bilish, to'pni o'yinga kiritish va boshqa texnik usullarning qanday bajarilishini iker-chikirigacha ko'rib chiqamiz. Xokkey o'yini qoidalarini aniq anglamay turib, quyida bayon etilgan manba'larni o'rganib bo'lmaydi.

Xulosa: Xulosa o'rinda shuni aytish lozimki chim ustida xokkey bo'yiga 91.4 m eniga 45 m li maydonda 56-60 gramm keladigan to'pni chavgon orqali boshqarib uzunligi 3.66 m balandligi 2.44 m li darvozaga gol urishdan iborat. Har bir jamoada 11 nafar o'yinchidan iborat bo'lib, almashtirishlar soni cheklanmagan. O'yin 20 daqiqadan 4 taym, taymlar orasidagi farq quyidagini tashkil etadi: Birinchi va ikkinchi hamda uchunchi va to'rtinchi taymlar orasida 2 daqiqa, ikkinchi va uchinchi taymlar orasida 5 daqiqa tanaffus bilan jamoalar musobaqalashadilar. Xokkeychilar harakatlanish texnikasining o'ziga xos xususiyati qisqa muddatli tezlashuv yoki harakat yo'nalishi o'zgarishi, tez-tez keskin to'xtashlar va burilishlardan iborat. O'yinchilarning maydondagi harakatlanishi bu murabbiy tomonidan tanlangan rejaga muvofiq amalga oshiriladi hamda joy tanlanadi. Chim ustida xokkey o'yinlarida o'yinchilarning harakatlanish texnikasi quyidagi texnikalar guruhini o'z ichiga oladi: oldinga va orqaga yurishlar, oldinga va orqaga yugurishlar, sakrash, yiqilish, to'xtash, burilish va turli xildagi fintlar. O'yin davomida ular turli xil kombinatsiyalarda qo'llanilib bu o'yinchilarga o'yindagi ko'plab vaziyatlarni oqilona hal qilishga imkon beradi: Bular quyidagi texnik guruhlarni o'z ichiga oladi: to'pni olish uchun ochilish, aniq pozitsiya tanlash, raqibni chalg'itish, o'yinchini yopish va hokazo.

Musobaqalarga to'xtaladigan bo'lsak hozirgi kunda O'zbekistonda asosan davrali tarzda musobaqalashishmoqda, bunda jamoalar sonidan kelib chiqib, har bir jamoa bir-biri bilan o'yin olib boradilar.

Hakamlar nafaqat Qoidalarni bilishlari, balki ularni to'g'ri talqin qilishlari, doimiy ravishda hakamlik mahoratini oshirishlari, Qoidalar doirasida uchrashuvlarni o'tkazishlari, sportchilar va murabbiylar mehnatini hurmat qilishlari shart. Hakamlar o'yinga jiddiy tayyorgarlik ko'rib, ham jismonan ham psixologik tayyor bo'lishlari va o'z ishiga sidqi dildan vijdonan yondashish talab etiladi.

Hakamlarning o'yinni olib borishi: maydonda 2 nafar hakam o'yinni boshqarib boradi, yordamchi hakamlar qiyudagilardan iborat: bosh hakam, bosh kotib, bosh hakam o'rinbosari, bosh kotib o'rinbosari, kotib hakam, hakam axborotchi, tablo hakami.

Chim ustida xokkeychilar jarohat olmaslik uchun birinchi navbatda o'yin qoidasiga to'liq amal qilishi kerak, ikkinchi navbatda tanani qizdirib keyin maydonga tushish lozim, albatta bunda maydon ham talab darajasida bo'lishi lozim, buni esa hakamlar va tashkilotchilar nazorat qiladilar.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Chim ustida xokkeyning birinchi qoidalari qachon e'lon qilingan?
2. Chim ustida xokkey yo'nalishlarining qisqacha tavsifi.
3. Chim ustida xokkey bo'yicha hakamlik qoidalarini aytib bering.
4. Chim ustida xokkey musobaqalarini tashkil etish qanday amalga oshiriladi?
5. Jarohatlarni oldini olish bo'yicha qanday tavsiyalarni ayta olasiz?

II-BOB. XOKKEYCHILAR O'YIN FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI

2.1. Xokkeychilar faoliyatining fiziologik xususiyatlari

Chim ustida xokkey – futbol sport turi bilan juda ko'p taktik va tuzilish jihatidan o'xshashliklarga ega bo'lgan sport turlaridan biri bo'lib, chim ustida xokkey bilan ba'zi bir solishtirishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Ammo, futbol sport turi bilan taqqoslaganda, chim ustida xokkey o'yinining turli jihatlarini yoritib beradigan tadqiqotlar juda kam, hamda borini ham va sifati ancha past. Chim ustida xokkey o'yin qoidalariga quyidagi o'zgartirishlar shular jumlasidandir: oyin davomida almashtirishlar miqdorining cheksizligi (2014) va "ofsayd" qoidasining bekor qilinishi (1998) chim ustida xokkeychilar o'yin jarayonlariga ta'sir ko'rsatdi deb bimalol aytish mumkin. Bunda butun o'yin davomida qaydnomadagi barcha o'yinchilar o'yinga jalb etilishi mumkin. Murabbiylar shtabi o'yin shiddatini oshirish maqsadida istalgan vaqtda va istalgan maydon oyinchisini almashtirishi mumkin. 15 daqiqalik 4 bo'limda, "burchak jarima to'plariga"ga tayyorlanishga ketgan vaqtda murabbiylar uchun jamoadagi o'zgartirishlarni amalga oshirish uchun juda qulay vaqt hisoblanadi.

Chim ustida xokkey bo'yicha rossiyalik (V.N. Seluyanov, S.K. Sarsaniya 1991, V.M. Kostyukevich, 2011, E.V. Fedotova, 2007, I.Yu. Shishkov, 2011) bundan tashqari (Bole Mahoney, & Wallace, 1994; Gosh, Gosvamy, Mazmudare va Mature, 1991; Johnston, Sproule, McMorris & Maile, 2004; Paun, van der Ploeg & Stern, 2008; Spencer., 2004, Jon Lythe, 2008) juda ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ulaning tadqiqotlari asosan xokkeychilarning maydondagi harakatini tahlil qilish uchun GPS portativ qurilmalaridan foydalanilgan. Polar uskunasi yordamida esa xokkeychilarning yurak urish tezligini kuzatish imkonini beradi. Bundan tashqari, erkak va ayol xokkeychilarning individual va jamoaviy texnik-taktik harakatlarini qayd etib borar edi.

Chim ustida xokkeychilar o'yin davomida o'yinchilar tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlar guruhining turli ketma-ketligi va

xususiyati ifodalaydi. Bu esa raqib jamoalarning texnik-taktik mahoratiga va raqibning o'yin davomida amal qiladigan turli xildagi taktik rejalariga bog'liq bo'ladi. Chim ustida xokkeychilar o'rtacha jamoalar bilan bir o'yin davomida jamoaning umumiy texnik-taktik harakatlarining umumiy soni 821 tani, ulardan 32% to'p uzatish, 21% to'pni qabul qilish, 9% dribling, 14% raqibdan to'pni olib qo'yish, 13% (uzatmada) to'pni olib qo'yish, 8% aldab o'tishlar, 3% darvoza tomon zarbalar va yokida uloqtirishlarga to'g'ri keladi (I.B.Buraimov, 2022). O'yin davomida maydon o'yinchisi tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlar hajmi va samaradorligi sezilarli darajada uning malakasi va maydonda bajaradigan funktsiyalariga bog'liq bo'lib, 2.1-jadvalda turli ampuladagi xokkeychilarning texnik-taktik harakatlar ko'rsatkichlari keltirilgan (E.V. Fedotova, bo'yicha, 2007).

Xokkeychilarning texnik va taktik harakatlarining mahorat darajasini aks ettiruvchi musobaqa faoliyatining muhim xususiyati bu texnik-taktik harakatlarning ko'p qirraliligi, qo'llaniladigan texnik va taktik usullar diapazoni, ularning turlari va amalga oshirish usullaridir. Xokkeychilar mahoratining o'sishi bilan birga TTH hajmi, ayniqsa to'pni harakatda to'xtatishlar, va ularning samaradorligi 25 dan 80,6% gacha oshadi (V.M. Kostyukevich, 1991).

Chim ustida xokkeyda jarima burchak zarbalarini amalga oshirishdagi texnik-taktik harakatlari o'yinchilarning mahoratiga bog'liq bo'ladi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, jarima burchak zarbalarini amalga oshirishda uzatma yoki to'g'ridan-to'g'ri zarbani amalga oshirgandan so'ng, umumiy holatlarning 60% i gol bilan yakunlangan. Ushbu jarayonda kuchli erkaklar jamoalari uchun burchak jarima zarbasining samaradorligi 60-70% ni, ayollar jamoalarida esa bu ko'rsatkich biroz pastroq bo'lib, 45-50% ni tashkil etadi (E.V. Fedotova, 2007).

Zamonaviy chim ustida xokkey o'zining jismoniy faolligi bilan 1990 yildagi xokkeydan anchagina farq qilmoqda. Bu esa o'yin qoidalarini o'zgarishi bilan bog'liq bo'lib, oldingi tadqiqotlar natijalarida qayd etilgan, o'yinda joylashgan ampulasiga qarab, xokkeychilar turli xil jismoniy faollik ko'rsatishar edi. Tayyorgarlik davri va o'yin darajasiga qarab maksimal va maksimalga yaqin tezlikka ega bo'lgan eng uzoq vaqt harakat qilgan hujumchilarda qayd etilib, ular 17 soniyadan 87 soniyagacha, bu butun

o'yinning 5,35–12,89% ini tashkil etad. Himoyachilarning esa uzoq vaqt harakat qilish natijasi 13 soniyadan 72 soniyagacha, bu butun o'yinning 4,14–10,16% ini tashkil qiladi. Himoyachilardan biroz ortda qolayotgan yarimhimoyachilarda 9 soniyadan 62 soniyagacha, bu esa mos ravishda butun o'yinning 2,11–7,23% ini tashkil qiladi. (E.V. Fedotova, 2007).

2.1-jadval - Bir o'yinda har xil ampula o'yinchilarining texnik-taktik harakatlarning o'rtacha miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari.

TTH	Hujumchi		Yarim himoyachi		Himoyachi	
	miqdor	sam-lik %	miqdor	sam-lik %	miqdor	sam-lik %
(Uzatmada) to'pni olib qo'yish	5,3	50,0	1,7	66,0	13,0	55,8
To'pni raqibdan olib qo'yish	5,3	18,8	11,7	22,6	13,5	29,6
Darvozaga hujum	2,7	12,5	8,6	20,0	-	-
Aldab o'tish	10,0	70,0	7,3	76,9	5,0	75,0
Dribling	6,0	88,9	10,3	100	3,8	93,3
Uzatma	16,0	64,6	26,0	78,2	28,5	71,0
To'pni to'xtatish	21,3	76,6	41,3	88,5	14,8	94,9
Jami TTH:	66,7	65,0	107,0	71,0	78,5	70,4

Sportchilarning harakatlarini kuzatishning zamonaviy tizimi (GPS-navigatsiya) yordamida yanada aniqroq ma'lumotlar olindi. GPS kuzatuv aparati ma'lumotlariga ko'ra, xokkeychilarning butun o'yin davomida o'rtacha harakat masofasi eski o'yin qoidalariga muvofiq 8171 ± 434 m, shundan 19,7 km/soatdan yuqori tezlikda 483 ± 111 m ni tashkil etdi bu esa butun o'yin davomidagi yuqori tezlanishlarning 6,9% ini tashkil etdi. Yuqori shiddat bilan kechgan uchrashuvlarda o'rtacha 3,7 soniya davomiylilik bilan 37 ± 13 marotaba tezlanish amalga oshiriladi. O'yinning 1 va 2-bo'limlarida bosib o'tilgan masofalar o'rtasidagi farq o'rtacha 6,2% ga kamayadi (John Lithe, 2008).

Xokkeychilarning holatini tavsiflovchi eng ko'p tadqiqotlar shotlandiyalik mutaxassis Jonston va boshqalar tomonidan amalga oshirilgan (2004).

19,5±2,5 yoshli milliy chempionat darajasidagi 15 nafar shotlandiyalik xokkeychi nazorat ostida edi. Xokkeychining o'yindagi harakat faolligi % da aniqlandi. Shunday qilib, harakatlar tahlili shuni ko'rsatdiki: tik turish (4%), yurish (50,9%), yengil yugurish (29,6%), "mokisimon" yugurish (10,1%), sprint (4,7%). Shu bilan birga, har bir o'yinda o'rtacha yurak urish tezligi 143±15,3, maksimal 183±11 zarba/daq ni tashkil etgan. Ma'lum bir yurak urish tezligida sarflangan o'yin vaqtining foizi maksimal yurak urish tezligining <75% - o'yinning 37±18,8% ni; maksimal yurak urish tezligining 75-85%, mos ravishda o'yinning 26,1±11,8% ni; maksimal yurak urish tezligining 85-95% - o'yinning 34±17,4% ni; maksimal yurak urish tezligining >95% - 4±3,0% ni tashkil etdi. Jismoniy faollik va tinch turgan holatining nisbati 1:5,7 (± 0,6) nisbatida olingan. Har bir o'yinchi uchun o'rtacha sprintlar soni o'rtacha 5,7 s. davomiylik bilan 30±6 marotaba tezlik bilan qo'zg'olishni (tezlanish) tashkil qildi. Faol va passiv tiklanish bilan anaerob transformatsiyalar organizmda to'liq bo'lmagan parchalanish mahsulotlarining to'planishiga olib keladi. Ushbu mahsulotlar nafaqat ish paytida, balki undan keyin dam olish davrida ham yo'q qilinadi, bu esa dam olish bilan solishtirganda ishdan keyingi holatda kislorod iste'molining oshishiga olib keladi. "Kislorod qarzi" deb ataladigan bu ortiqcha kislorod anaerob reaksiyalarning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Kislorod qarzining maksimal qiymati anaerob mahsuldorlik (anaerob sig'im) ko'rsatkichidir. Aerob va anaerob qobiliyatlar ma'lum bir odamda energiya almashinuvining funktsional eng yuqori nuqtasini uning umumiy energiya imkoniyatlarini to'liq tavsiflaydi. Aerobik qobiliyatlar kislorod bilan ta'minlash va to'qimalarda foydalanishni ta'minlaydigan tana xususiyatlarining kombinatsiyasi bilan belgilanadi. Bu xususiyatlarga tashqi nafas olish tizimlarining ishlash ko'rsatkichlari nafas olishning shiddati, maksimal o'pka ventilyatsiyasi, o'pkaning tiriklik sig'imi, o'pkadagi gazlarning tarqalish tezligi va boshqalar, qon aylanishi daqiqa va insult hajmlari, yurak urish tezligi kabilar kiradi, qon oqimining tezligi, qondagi gemoglobin miqdori, to'qimalarning nafas olish darajasiga qarab to'qimalarning kisloroddan foydalanishi, shuningdek, ushbu tizimlarning barchasi faoliyatidagi uyg'unlikni aks ettiradi. Anaerob qobiliyatlar anoksik sharoitda energiyadan foydalanish qobiliyatiga (ko'rsatkichlar: tegishli ferment tizimlarining kuchi, to'qima-

lardagi energiya moddalarining zaxiralari), tananing ichki muhitidagi o'zgarishlarni qoplash qobiliyatiga (organizmning bufer sig'imi) bog'liq. qon) va to'qimalarning gipoksik sharoitlarga moslashish darajasi.

Avstraliyalik mutaxassis Spencer 2004 yildagi tadqiqotlari natijasiga ko'ra xokkeychilarning o'yindagi faol o'yinining o'rtacha davomiyligi 48 daqiqani tashkil etishini aniqladi, shundan: o'yinchi 7,4% ni joyida, 46,5% ni yurishda, 40,5% ni yengil yugurishda, 4,1% ni "mokisimon" yugurishda, 1,5% ni sprintda o'tkazdi. Bir o'yinda o'rtacha TTH soni 780 tani tashkil qiladi. Bundan tashqari, o'yinchilarning ampulasiga qarab bir o'yin davomida yugurishlarning soni bo'yicha ma'lumotlarni ko'rish mumkin: hujumchilar – 45 tani, himoyachilar – 22 tani, yarim himoyachilar – 27 ta yugurishni amalga oshirgan. Avstraliyalik Spencer 2005 yildagi tadqiqot natijalarini kuzatadigan bo'lsak, 16 nafar o'yinchilarning bir o'yinda o'tkazgan vaqti o'rtacha 58-59 daqiqani tashkil etgan. Umumiy bir o'yin davomida harakat vaqtining ulushi sifatida maydonda o'tkazilgan umumiy vaqtning sarflanishi quyidagicha etib belgilandi: tik turishda - 11,8-16,1% ni, yurishda - 42,3-45,8% ni, yengil yugurishda - 32,4-28,1% ni, "mokisimon" yugurishda - 5,1-5,8% ni, sprintda - 5,2-4,8% ni tashkil etdi.

2008 yilda avstraliyalik mutaxassis Paun tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, bir o'yinchining o'yinda o'tkazgan vaqti o'rtacha 54 daqiqani tashkil qiladi. Bir o'yinda sportchining o'rtacha umumiy harakatlari masofasi 5989 ± 538 m. Yugurish kesmalarining bir o'yin davomida o'rtacha soni 876 ± 94 ni tashkil qildi. Shunda o'rtacha tezlanishlar soni 18 km/soatdan yuqori tezlikda bajarilgan sprintlarning masofasi va vaqtini 38 ± 8 ni; $13,7 \pm 9,8$ km/soat tezlikda $2,7 \pm 1,9$ s dan tashkil qilgan.

Jismoniy faollik bo'yicha ilmiy tadqiqotlardan olingan chim ustida xokkey bo'yicha yuqoridagi ma'lumotlar eski o'yin qoidalari bo'yicha olingan bo'lib, o'yin 70 daqiqani, o'yin vaqti esa 35 daqiqadan 2 bo'limdan iborat bo'lganda o'tkazilgan.

Xokkeychilarning musobaqa faoliyati to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirgan holda, shuni aytishimiz mumkinki, chim ustida xokkeydagi sportchilarning harakatlari bajariladigan texnik va taktik usullarning xilma-xilligi va murakkabligi bilan ajralib turadi. O'yin faoliyatida o'zgaruvchan

harakatlarning barqarorligi va mahoratiga, jismoniy sifatlarni rivojlanish dinamikasining o'sishiga, o'yinchilarning sog'lig'i va aql-zakovatiga asoslanibgina qolmasdan, balki vitaminlar bilan to'yingan iste'molga yaroqli oziq-ovqatni ham tanovuliga tayanadi. Bunda asosan, ustunlikka erishish uchun bor kuchini sarflayotgan raqib jamoadoshlaridan o'zib ketish xususiyatining oshishi tufayli yuqori jismoniy va ruhiy bosimning yuqori bo'lishini talab qiladi. O'yin jarayoning yuqori sur'ati tufayli o'yin vaziyatlarining tez-tez o'zgarib ketishi kabi ko'p izlanish talab qiladigan og'ir yuklamani keltirib chiqaradi. O'yin jarayondagi xokkeychilarning har birining harakati tegishli musobaqaning tashqi va ichki qulayliklari bilan belgilanadi. Bunda asosan o'yinning muvaffaqiyati birinchi navbatda o'yinchining ongidagi vaziyatlarni aks ettirishning barqarorligiga va uning eng samarali yechimini tanlash qobiliyati va amalga oshirish uchun sportchi harakatiga bog'liq hisoblanadi.

O'yin jarayonidagi vaziyatlarning foydalanish ko'rsatkichlariga ko'plab omillar ta'sir qiladi. Ulardan eng muhimi o'yinchilarning texnikasi va har qanday vaziyatda tezda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati hisoblanadi. O'yinchilarning o'yin xususiyatidan kelib chiqqan holda, jismoniy va fiziologik ko'rsatkichlari bir xil darajada muhimdir. Professional xokkeychilarda aerob va anaerob sharoitlardagi ko'rsatkichlari yaxshi rivojlangan bo'lishi juda muhim. Bunda chaqqonlik jismoniy sifati mukammal darajada, bo'g'imlarning egiluvchanligi va asosiy mushak guruhlarining yaxshi rivojlanishini ta'minlaydi va kerakli tezlikni tez rivojlantirish qobiliyatiga ega bo'ladi. Jon Lytening 2008 yilda chop etilgan adabiyotlarini tahlil qilganimizda, chim ustida xokkey o'ynash jarayonida sportchilarda anaerob-metabolik xarakterli yuklamaning ustunlik qilishi natijasida, chidamlilik mashqlari paytidagi yuklamalarni oshishi hisobiga bo'ladi. Shuni aytib o'tish lozimki, o'yin davomida anaerob metabolik jarayon ustun bo'lishiga qaramay, anaerob yuk ko'proq o'yinning eng muhim vaziyatlarida seziladi. Bunday turdagi va xarakterdagi yuklama bilan dribling va aldab o'tish harakatlari bajariladi. Chim ustida xokkey sport turi faol dam olish hamda passiv tiklanish jarayoni bilan almashinuvchi qisqa muddatta shiddat bilan kechadigan, intervalli sport turi hisoblanadi. Shunday qilib, xokkeychilar o'yin samaradorligini saqlab

qolish uchun sut kislotasidan tezda xalos bo'lish va ATF va kreatinfosfat zahiralarini tezda qayta tiklash hamda uni amalda ishlata bilish qobiliyatiga ega bo'lishlari muhim ahamiyatga ega. Xokkeychilardagi mushak kuchi asosan to'pga zarba berish, to'pni olib qo'yish va yakka kurash uchun sarflanadi. Tezlik-kuchlilik maxsus jismoniy sifati qisqa masofalarga tezlanishda va to'p bilan ham, to'psiz harakatda ham yo'nalishni keskin o'zgartirishda zarur omillardan biridir. Butun o'yin davomida yaxshi o'yin ko'rsata olgan o'yinchilar energiyani ko'p sarf qilmaydigan o'yinchilar va bo'lim yoki o'yin tugashiga yaqin quvvati tugaydigan bir xil darajadagi o'yinchilarga qarshi o'yinlarda ustunlikka ega bo'lishadi, bu esa energiyani ko'p sarf qilmaydiganlarning ko'rsatkichlarini yomonlashtiradi.

M.A. Godik, A.A. Shamardinlarning fikricha xokkeychilarning yuqori psixologik bosim sharoitida o'tadigan musobaqa faoliyati davomida energiya sarflash jarayonlarining tezligi juda kattalashib ketadi. Xokkeychilarning yuqori ishlash qobiliyatining yana bir omillaridan bu asosan ularning organizmining aerob ko'rsatkichlari bo'lib, u maksimal kislorod iste'moli qiymati bilan belgilanadi hamda sportchilarning umumiy chidamliligining asosiy omili sifatida qaraladi.

Yuqori malakali chim ustida xokkeychilarda M.P. Bezrukovning fikricha maksimal kislorod iste'molining nisbiy qiymati, quyidagi mualliflarning fikriga ko'ra, erkaklarda 53 dan 60 ml/daq/kg gacha va ayollarda esa 49 dan 57 ml/daq/kg gacha tebranadi. Maksimal kislorod iste'moli chim ustida xokkeychilarda organizmning energiya sarflashishining asosiy parametri sifatida ko'rib chiqilishi zarur bo'lgan jihatlardan biri sifatida qaraladi. Mashg'ulot jarayonining vazifalaridan eng muhimlaridan biri maksimal kislorod iste'molini yetarlicha yuqori nuqtada ushlab turishdir. Ko'proq, bu tayyorgarlikning raqobat davriga tegishli. Aks holda, o'yinchilar uchun nafaqat charchoq holatini bartaraf etish, balki ma'lum vaqt ichida kerakli ko'rsatkichni keyingi o'yingacha tezda tiklash ham qiyin bo'ladi.

Xokkeychilarning aerob jarayonda kechadigan qobiliyatining barcha ahamiyati bilan, chim ustida xokkey o'yinining o'ziga xos xususiyatlari anaerob jarayonda kechadigan qobiliyatlarning ko'p jihatdan yuzaga kelishini ko'rishimiz mumkin. Shuningdek, anaerob jarayonda kechadigan

ish hajmi anaerob quvvat va anaerob hajm bilan bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Karpman, Volkov va boshqa bir qator mualliflarning fikricha, glikolitik jarayonda kechadigan jarayonlarning quvvati, hajmi va samaradorligi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi: sut kislotasining to'planish shiddati, ortiqcha metabolik CO₂ ning ajralib chiqish shiddati, sut kislotasining ko'p miqdorda to'planishi, maksimal pH siljishini kuzatishimiz mumkin. O'yindagi yuklamarning o'zgaruvchan xarakteri xokkeychilarning organizmni anaerob (kislorodsiz) energiya salohiyatini ishga solishga indaydi, natijada esa ko'pincha qondagi sut kislotasi miqdorining oshishini yuzaga keltiradi, bunda 120-150 mg% li ushbu juda yuqori ko'rsatkichlarga etishi mumkin. Xokkeychilarning charchashga olib keladigan jarayonlarining xarakteristikasi fiziologik nuqtai nazardan muhim ahamiyatga ega bo'lib, nafaqat xokkey, boshqa ko'plab jamoaviy sport turlari singari, intervalli sport turi bo'lib, pasaygan faollik davrlari bilan doimiy yuqori jismoniy faollikni namoyish etishni talab qiladi. 2005 yildagi Mohretalning fikricha o'yin davomida charchoqning kelib chiqishi yoki jismoniy faollikning pasayishi kabi jarayonlar bir nechta omillarning yig'indisi natijasi bo'lishi mumkin va o'zini 3 xil tarzda namoyon qilishi kuzatilgan:

1. Vaqtinchalik charchoq har zamonda, yuqori jismoniy faollik davrlari natijasida yuzaga keladi.

2. Harorat charchoq'i deb ataluvchi omil esa, o'yinning ikkinchi yarmining boshida sodir bo'ladi.

3. Uchrashuvning oxirgi bo'limlaridagi charchash.

Ushbu turdagi charchoqda organizmda turli xil fiziologik jarayonlar kechadi. Vaqtinchalik charchoq mushak ionlari gomeostazining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Uchrashuvning ikkinchi yarmining birinchi daqiqalarida harakatlanish qobiliyatining buzilishi mushaklar haroratining sezilarli darajada pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'yinning oxirgi bo'limlarida faollikning pasayib ketishi glikogenning kamayishi va mushaklarning suvsizlanishi bilan bog'liq bo'lib, o'yin davomida sportchilarda charchoq, lohaslik va kayfiyatning tushishiga markaziy asab tizimining javob reaksiyalari deb qarashlar mavjud.

Yuqori malakali erkaklar va ayollar xokkeychilarning funksional tayyorgarlik holatining individual ko'rsatkichlarini sinovdan o'tkazish bo'yicha V.N. Seluyanov, I.Yu. Shishkov kabi yetuk mutaxassislar adabiyotlari o'rganildi. Aerob va anaerob chegaralarining (AeCh) va (AnCh) quvvati, shuningdek, kislorod iste'moli o'pkaning havo almashtirish tezligining o'zgarishi asosida baholandi. Maksimal kislorod iste'moli natijalariga ko'z tashlasak: aniq va potentsial, AeCh va AnCh darajasida maksimal kislorod iste'moli natijalari glikolitik mushak tolalarini kislorod bilan ta'minlovchi mushak tolalariga to'liq aylantirilgan holda o'yinchining mumkin bo'lgan maksimal kislorod iste'molini namoyish qildi. Xokkeychining funksional holatining juda aniq fiziologik ko'rsatkichi bu maksimal alaktat quvvat (MAQ) ko'rsatkichi hamdir. Oyoq mushaklarining aerobik tayyorgarligi darajasi AnCh darajasida kislorod iste'moli bilan baholandi. Erkaklar jamoasida mashg'ulotlarga tayyorgarlik bosqichining oxirida bu ko'rsatkich 28-53 mlO₂/daq/kg ga o'zgarishi mumkin.

2.2-jadval - Oyoq muskullarining aerob tayyorgarligi darajasi me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
Oyoq mushaklarining ANP, mlO ₂ /daq/kg	35 dan kam	35-39	40-44	45-49	50 va yuqori

Xokkeychilarning tezlik-kuch imkoniyatlari maksimal alaktat quvvat (MAQ) bo'yicha baholandi. Tayyorgarlik davrining oxirida erkaklarda natijalar 12,3 dan 18,3 Vt / kg gacha tashkil etadi.

2.3-jadval - Oyoq mushaklarining tezlik-kuch yaroqlilik darajasi me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
MAQ, Vt/kg	10 dan kam	10-10,9	11-11,9	12-12,9	13 va yuqori

Xokkeychilarning ishga layoqatlilikining integral ko'rsatkichi real maksimal kislorod iste'moli (MOC_r) asnosida baholanadi. Tayyorgarlik davrining oxirida xokkeychilar 47 dan 76 mlO₂/daq/kg gacha ko'rsatkichlarga ega edilar. Yuqori malakali xokkeychilar uchun norma 50-74

$\text{mlO}_2/\text{daq/kg}$ ni tashkil qilmoqda. Yurak-qon tomir tizimining asosiy jihatini tavsiflovchi muhim fiziologik ko'rsatkich bu yurakning maksimal zarba hajmi hisoblanadi. Ushbu jarayonda (YZH_{max}), sportchining tana vazniga nisbatan maksimal YZH ($\text{YZH}_{\text{max}} \text{ nisb.}$) va potentsial maksimal kislorod iste'moli (MKI_p) ko'rsatkichi hisobga olinadi. Tayyorgarlik bosqichining oxirigi daqiqalariga kelib, xokkeychilarning YZH_{max} 112–193 ml oralig'ida, YZH max nisbatda, shuningdek, vazinga nisbatan 1,51 dan 2,51 ml/kg gacha o'zgarish holatini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Bundan tashqari yuqori malakali xokkeychilar uchun me'yordagi vaznning 2,03-2,20 ml/kg ni tashkil etdi. Bu bosqichda potentsial maksimal kislorod sarfi 67 dan 72 $\text{mlO}_2/\text{min/kg}$ gacha me'yorda 49 dan 82 $\text{mlO}_2/\text{daq/kg}$ gacha bo'lgan ko'rsatkichlarga ega bo'ladi.

Turli xil adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik boshqichidagi jarayonlar maqsadli tashkil etish hisobiga va xokkeychilarning funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari juda yaxshi saqlanib qolgan. Bundan tashqari, deyarli hamma jamoa xokkeychilarda yurak-qon tomir tizimining funktsional holatlari ham yaxshi rivojlanish hisobiga uning funktsional imkoniyatlari oksidlovchi mushak tolalarining o'sish dinamikasi, glikolitik mushak tolalarining oksidlash hisobiga oshirilishi natijasida amalga oshiriladi.

O'yin davomida fiziologik yuklamalar ko'rsatkichlari dinamikasini tavsiflovchi ma'lumotlar katta qiziqish uyg'otadi. Tadqiqotlar (S.K. Sarsania, V.N. Seluyanov, 2011) shuni ko'rsatdiki, ayol sportchilar o'yinni 110-130 zarba/daq yurak urishi bilan boshlaydilar.

2.4-jadval - Xokkeychilarning yurak-qon tomir tizimining tayyorgarlik darajasining me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
MKI_p	55 dan kam	55-59	60-64	65-69	70 va yuqori
YZH_{max} nisb., ml/kg	1,70 dan kam	1,70-1,85	1,86-2,00	2,01-2,16	2,17 va yuqori

Uchinchi daqiqadayoq yurak urishi 175-185 zarba/daq ga etadi, bu esa o'yinda faol ishtirok etishdan dalolat beradi. Yurak urish tezligining maksimal qiymatlari o'yinchilarda maksimal va maksimalga yaqin

jadallikdagi bir nechta tevlanishlardan keyin, shuningdek, to'pga egalik qilayotgan raqib bilan yakka kurashlardan keyin kuzatildi. Har bir 60 daqiqalik o'yinda o'yinchilarning pulsining me'yori 11,000-12,500 zarba/daq tashkil qilar edi. Ayol xokkeychilarda aerobik sharoitda ya'ne yurak urishi 160 zarba/daq gacha tashkil qilar edi, bu esa 13% vaqtni bajarish hsobiga sodir bo'ladi. Bundan tashqari anaerob sharoitda o'ynash vaqtida yurak urish nisbati 180 zarba/daq va undan yuqori holatda 29% ni tashkil qilmoqda. Aralash aerob-anaerob sharoitda energiya sarflanish nisbati 59% ni tashkil qildi. Bundan tashqari ayol xokkeychilar tomonidan o'yindagi yurak urish shiddatini tahlil qilganda, 185 zarba/daq va undan yuqori yurak tezligi birin ketin 4 daqiqa davomida qayd etib borildi. Bu jarayon ikki sabab bilan izohlanadi: o'yinning yuqori shiddati va o'yindagi tanaffuslar sonining kamayishi hisobiga ro'y beradi. 2014 yilda qabul qilingan o'yin qoidalariga cheksiz miqdordagi almashtirishlar sonining kiritilishi hisobiga musobaqalarning ommabopligini hamda o'yinning shiddatini va tomoshabopligini oshishiga olib keldi. Bunday sharoitda yetarli darajada teng malakali o'yinchilarga ega bo'lgan va o'yinning umumiy samaradorligini pasaytirmaydigan almashtirishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jamoalar katta ustunlikka ega bo'ladilar.

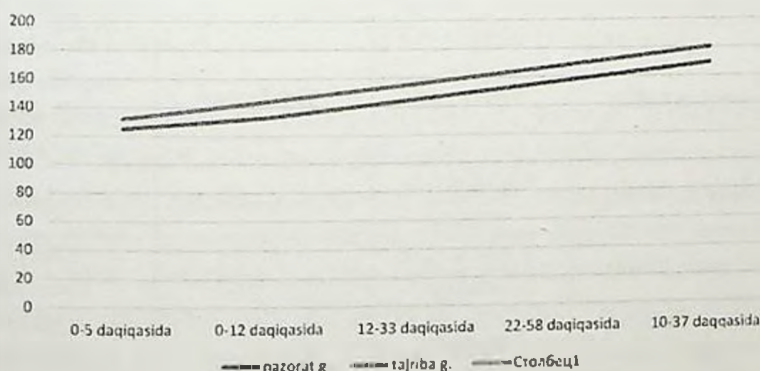
Masalan, yarim himoya chizig'idagi o'yinchini taktik nuqtai nazardan rejalashtirilgan almashtirishlar amalga oshirilganda, bir necha daqiqa maydonda bo'lganida, yurak urish tezligi daqiqasiga 189 zarbaga yetdi. Har bir smenada o'rtacha yurak urish tezligi, o'yinda umumiy o'yin vaqti 48 daq 20 s. bo'lganda, daqiqasiga 173 zarbani tashkil etdi. Shu nuqtai nazardan, 4.5-jadvalda keltirilgan yurak urish tezligining o'yin vaqtiga qarab taqsimlanishi (S.K. Sarsaniya, 1991 yil bo'yicha) haqidagi ma'lumotlar qiziq.

Turli jamoaga ega bo'lgan sport turlari bo'yicha bir o'yin davomida xokkeychining yurak urish tezligi bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar 4.6-jadvalda keltirilgan.

2.5-jadval - O'yin vaqtiga qarab yurak urish chastotasining qiymati

Yurak urish tezligi, zarba/daq	125-132	133-144	145-156	157-168	169-180
Umumiy o'yin vaqtining %	0-5	0-12	12-33	22-52	10-37

2.6-jadval. O'yin vaqtiga qarab yurak urish chastotasining qiymati



Taqdim etilgan jadval yurak urish tezligi va uning maksimumdan ulushi bo'yicha boshqa o'yin sport turlari bilan chim ustida hokkeyning qiyosiy tavsifini beradi. Shuningdek, Hindiston, Irlandiya, Shotlandiya va Avstraliyadan kelgan xorijlik hamkasblar tomonidan chim ustida xokkey bo'yicha tadqiqotlar 2007 yilga qadar olib borilgan bir qator tadqiqotlarni ham keltirib o'tishni joiz deb bildik.

Shunday qilib, Ghosh va boshqalar (1991) Hindiston terma jamoasi darajasidagi 54 nafar o'yinchi - 25 nafar o'smirlar ($18,8 \pm 0,6$ yosh) va 29 nafar kattalar ($25,1 \pm 2,1$ yosh) ni o'rganishdi. Sportchilarning maksimal kislorod iste'moli darajasi 54,4 ml/kg/daq (o'smirlar), 53,8 ml/kg/daq (kattalar) ni tashkil etdi.

O'yindan 2 daqiqa o'tgach o'tkazilgan sut kislotasi darajasini aniqlash testi o'smirlarda $4,2 \pm 1,9$, kattalarda $5,6 \pm 2,0$ ni qayd etdi. O'yinda o'rtacha yurak urish tezligi $143,4 \pm 15,3$ zarba/daq (o'smirlar), $156,6 \pm 15,1$ zarba/daq (kattalar) ni ko'rsatdi.

Boyle va boshqalar (1994) 26±4,5 yoshli Irlandiya erkaklar jamoasining 9 nafar o'yinchisini o'rganishdi. O'yinchilarning o'rtacha bo'yi, tana vazni va organizmdagi yog' miqdori, shuningdek, 9 o'yin davomida o'rtacha yurak urishi $156,6 \pm 8$ zarba/daq bo'lganda, maksimal kislorod iste'moli 61,8 ml/kg/daq bo'lgani o'rganildi.

2.7-jadval. Turli jamoaviy sport turlari bo'yicha o'yin davomida xokkeychining yurak urish tezligining qiyosiy ma'lumotlari

Tadqiqot muallifi	Sport turi	Tafsilotlar	Musobaqa paytida yurak urish tezligi ko'rsatkichlari
(Boyle et al., 1994)	Chim ustida xokkey	Er. prof. Irlandiya	159 zarba/daq
(Paun et al., 2008)	Chim ustida xokkey	Er. prof. Avstraliya	176 ± 13 zarba/daq
(Platanou & Geladas, 2006)	Suv polosi		156 ± 18 zarba/daq
(O'Connor, 1999)	Tach-regbi	Er. prof. Avstraliya	178 zarba/daq
(Reilly & Keane, 2001)	Gal futboli	Er. Irlandiya	160 zarba/daq
(Florida-James & Reilly, 1995)	Gal futboli	Er. Irlandiya klublari	81 % YUT _{max}
(Krustrup et al., 2005)	Futbol	Ayol. prof. Daniya	87 % YUT _{max}
(McInnes et al., 1995)	Basketbol	Er. prof. Avstraliya	89 % YUT _{max}
(Abdelkrim et al., 2007)	Basketbol	Er. prof. Tunis	91 % YUT _{max}
(Rodriguez-Alonso et al., 2003)	Basketbol	Ayol. xalqaro Ispaniya	94,6 % YUT _{max}
(Barbero-Alvarez et al., 2008)	Mini futbol	Er. prof. Ispaniya	90 % YUT _{max}
C.K. Сарсания, В.Н. Селуянов, 1991	Chim ustida xokkey	Ayollar, SSRI Oliy ligasi	173–189 zarba/daq

Avstraliyalik tadqiqotchi Spencer va boshqalar (2004) 14 nafar avstraliyalik xalqaro darajadagi o'yinchilarni (26,0±3 yosh) tahlil qildi. Maksimal kislorod iste'molining o'rtacha qiymatlari $57,9 \pm 3,6$ ml/kg/daq

tashkil qildi. Paun va boshqalar (2008) $26,2 \pm 3,9$ yoshli Avstraliya milliy ligasining 6 nafar o'yinchisini kuzatib borishdi. Kuzatuvlar milliy liganing 4ta uchrashuvida olib borildi. Maksimal kislorod iste'moli ma'lumotlari $53,7 \pm 4,9$ ml/kg/daq ni, xokkeychining organizmidagi yog' miqdori $12,8 \pm 5,9\%$ ni tashkil etdi. O'rtacha yurak urish tezligi 176 ± 13 zarba/daq, yurak urish tezligi o'yinning 60% davomida maksimal 85% dan ortiq saqlanib turdi.

2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

Chim ustida xokkey o'ynash sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Musobaqa davomida o'yinchilar doimiy ravishda maydon atrofida turli tezlikda manevrlar qiladilar, raqib jamoa o'yinchilari bilan to'p uchun kurashadilar, turli texnikalarni bajaradilar. Musobaqa oxirigacha talab qilinadigan sur'atni saqlab qolish, murabbiyning taktik jihatdan ko'rsatmalarini bajarish, o'yinda, ayniqsa, yakunida texnik va taktik xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun xokkeychi doimiy ravishda o'z mahoratini oshirish haqida g'amxo'rlik qilishi kerak. umumiy jismoniy tayyorgarlik. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi butun jamoaning o'yinining taktik imkoniyatlarini cheklaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshdagi va darajadagi har bir xokkeychi uchun majburiydir. Umumiy jismoniy tarbiya masalalarini hal qilish uchun umumiy jismoniy mashqlar va boshqa sport turlari elementlaridan iborat mashqlar qo'llaniladi.

Umumiy rivojlanish mashqlari butun tananing asosiy mushak guruhlarining ko'p qirrali ishini ta'minlaydi va kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga juftlashgan mashqlar kiradi; bunda qarshilik mashqlari; turli og'irlikdagi to'ldirilgan to'plar bilan mashqlar; arqon, gantellar, ekspander bilan mashqlar; to'ldirilgan to'plar bilan estafeta o'yinlari, sport inventarlarini tezlik bilan joylarini almashtirish yoki yig'ish (gantellar, to'qmoqlar); bilan mashq qilish talab etiladi.

Chim ustidagi xokkey darslari quyidagi sport turlaridan mashqlarni o'z ichiga oladi: yengil atletika turli usulda va turli sur'atlarda yurish va yugurish; 20, 30, 60, 100, 400 m masofalarga sprint, baland startdan yugurish; joyda turgan holda tezlanish; joydan va yugurib kelib sakrash, uzunlik va balandlikda yugurish; 5 km gacha masofaga yugurish; bosqon uloqtirish, gimnastika jihozlarida tanani qizdirish, akrobatika, guruhlarda oldinga va orqaga salto, zarbalar, salto, ko'prik va boshqalar suzish 100 m gacha, sport (basketbol, futbol, tennis, badminton) va boshqa sport o'yinlari tavsiya etiladi.

2.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mahoratini oshirish va tanani to'g'ri-dan-to'g'ri xokkey o'ynash uchun zarur bo'lgan maksimal jismoniy stressga tayyorlashga qaratilgan. Xokkeychilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilish uchun chim ustidagi xokkeyga xos bo'lgan turli jismoniy mashqlar qo'llaniladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi, chunki bu davrning vazifasi ushbu sport turiga tayyorlashdan iborat. Musobaqa davrida jismoniy tayyorgarlikning erishilgan darajasini saqlab turish kerak.

Jismoniy sifatlarning to'g'ri rivojlanishi uchun funktsional yuklamalar asta-sekin o'sib borishi kerak, shuningdek, o'zgaruvchan mashg'ulot va dam olishning ma'lum bir tizimi ham zarur hisoblanadi. Har bir yangi yuklama uchun tana oldingi yuklamadan to'liq yoki deyarli to'liq tiklanishi kerak. Faqatgina bu holatda mashg'ulotlar kerakli natijalarni beradi. To'g'ri tashkil etilgan pedagogik jarayon, shifokor nazorati va kundalik tartib ham muhim hisoblanadi.

Murabbiyning mashg'ulotlar ta'sirida sportchilarning jismoniy sifatlari va organizmidagi o'zgarishlarning rivojlanish darajasini aniqlay olishi muhim ahamiyatga ega. Bu esa unga mashg'ulotlar jarayonini nazorat qilish va tahlil qilish hamda mashg'ulotlarga jalb etilganlarning jismoniy

sifatlarini rivojlantirish va sport mahoratini oshirish uchun har xil tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini yaxshiroq aniqlash uchun sport natijalarini tahlil qilish, nazorat testlari ma'lumotlari va mashg'ulotlar paytida ham, musobaqalar paytida ham pedagogik kuzatishlardan iborat bo'lgan pedagogik tadqiqot usuli joriy etiladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat testlari xokkeychilarning jismoniy tayyorgarligi va uning tayyorgarligi darajasining muhim ko'rsatkichidir. Jismoniy sifatlarning o'sishiga faqat va faqat uzluksiz mashg'ulot sharoitida erishish mumkin. Musobaqa davrida karak bo'ladigan kuch, tezlik va chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zarur darajasi tayyorgarlik davridagi kabi vositalar bilan saqlanishi muhim ahamiyat kasb etadi, bunda faqat xokkeychilarning maxsus mashg'ulotlariga xos bo'lgan, qo'llaniladigan maxsus mashqlar sezilarli darajada rivojlantirishi mumkin.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davri o'rtasidagi mashg'ulotlarga jiddiy e'tibor berish muhim hisoblanadi, chunki u sport mashg'ulotlarining butun uzoq muddatli jarayoni uchun ham, uning har bir tarkibiy tsikli uchun ham axamyatlidir. Mashg'ulotlarning bu ikkala jihati tsiklning barcha davrlarida (tayyorgarlik, musobaqa, o'tish) mashg'ulot jarayonlariga joriy etish etilishi lozim, ammo ularning nisbati va vazifa o'zgarishi har xil nisbatda bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

O'smir va yigit-qizlarning rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda ularda asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Bolalarga, ayniqsa, kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarda juda katta vazifalar berilmasligi kerak. Yosh xokkeychilar bilan mashg'ulotlarda doimiy ehtiyotkorlik va yaxshi tibbiy nazorat zarur.

Zamonaviy chim ustidagi xokkey - bu yuqori harakatchan faollik, o'yin harakatlarining yuqori qizg'inligi bilan ajralib turadigan, o'yinchidan funkcionallik va tezlik-kuch sifatlarini eng yuqori darajada safarbar qilishni talab qiladigan sport o'yini. O'yin faoliyatining xilma-xilligi barcha jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirishni talab qiladi: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik. Bu sifatlar sezilarli darajada sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'i darajasini belgilaydi. Chim

ustidagi xokkeyda yakuniy natijaga erishishda barcha jismoniy sifatlar hal qiluvchi bo'ladi. Alohida-alohida, qo'l va oyoqlarning asinxron ishlashi va faqat chavgonning tekis tomoni bilan o'ynash tufayli, epchillikni ta'kidlash kerak. Biroq, u yoki bu sifatning ta'siri nafaqat turli xil o'yin rollari tufayli, balki yillik tayyorgarlik jarayoni bosqichiga, shuningdek, xokkeychilarning yoshiga bog'liqdir.

2.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari

Tezlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Chim ustidagi xokkey o'yin amaliyotida harakatlarining natijasi o'yinchining himoyachidan qanchalik tez qochib keta olish xususiyati, to'p bilan zarba doirasiga kirishiga, darvozaga zarba bera olishiga, to'pni tutib olishga yoki o'zining himoya maydonini himoya qilish harakatlariga ham bog'liq hisoblanadi.

Xokkeychilar murakkab texnik usullarni bajarishdagi yuqori tezlikdagi harakatlarning namoyon bo'lishi, xokkeychining boshqa jismoniy sifatlari bilan birgalikda tezkorlik jismoniy sifati ham orqali o'zaro ta'sir qiladi. Bunday vaziyatlarda, murakkab tezlik qobiliyatini ta'kidlab o'tish o'rinlidir. Ushbu jarayonda bir butun harakatlarni bajarish tezligi, tezda maksimal tezlikga ega bo'lish va ushbu tezlikni ushlab turish qobiliyati kiradi. Tezlik ko'proq chaqqonlikning jismoniy sifatining bo'laklarga bo'lingan ko'rinishidir.

Maksimal tezlikni rivojlantirish qobiliyati boshlang'ich tezlashuv yoki boshlang'ich tezlik fazasi bilan belgilanadi. O'rtaicha, bu vaqt 5-6 soniyani tashkil qiladi. Tezlikka chidamlilik - bu xokkeychi erishilgan maksimal tezlikni saqlab turishi mumkin bo'lgan vaqt. Harakatlar va burilishlarni o'zgartirish tezligi xokkeychining o'zgargan vaziyat tufayli bir zumda to'xtab, boshqa yo'nalishda harakat qilishni boshlash qobiliyatidir.

Tezlik ko'p omilli sifat bo'lib, bir nechta mustaqil shakllar bilan belgilanadi: harakatlanish reaksiyasining yashirin davri, yakka qisqarish tezligi va harakatlarning maksimal chastotasi. *Tezlik – birlik vaqt ichida eng ko'p harakatlarni amalga oshirish yoki qisqa vaqt ichida harakatlar qilish qobiliyati.*

Harakat reaksiyasining vaqti retseptorning qo'zg'aluvchanligiga, qo'zg'alishning markaziy asab tizimiga o'tishiga, markaziy asab tizimining turli darajalarida ma'lumotlarini qayta ishlashga, markaziy asab tizimidan mushaklarga qo'zg'alishning o'tkazilishiga, mushakning o'zini qo'zg'alishiga va uning qisqarishiga bog'liq.

Harakat tezligi va sur'ati asab neyronlari (labillik) va nerv hujayralarining harakatchanligi sabab, yuqori asab faoliyat turi, mushak tolalari tarkibining oq mushak tolalarining tarqalishi - katta harakat tempiga o'zgarish jarayoni, texnik bilim darajasi bilan uyg'unlashadi.

Inson tomonidan amalga oshiriladigan barcha harakat reaksiyalari ikki guruhga bo'linadi: oddiy va murakkab. Avvaldan ma'lum bo'lgan signalga (vizual, eshitish, taktil) avvaldan ma'lum harakat bilan javob qaytarish oddiy reaksiya deb ataladi. Bunday turdagi reaksiyalarga misol qilib o'yindagi bahsli vaziyatida qanday harakat faoliyatining boshlashni, yakka kurash yoki sport o'yinida hakam hushtak chalganda hujum yoki himoya harakatining tugatilishi va hokazolarni keltirib o'tishni joiz deb bildik. Kattalardagi oddiy reaksiyaning yashirin vaqti, qoida tariqasida, 0,3 s dan oshmaydi. Chim ustidagi xokkeyda biz odatda harakatlar fazasining doimiy va keskin o'zgarishi bilan tavsiflangan murakkab harakat reaksiyalariga duch kelamiz.

Xokkeychining nerv-mushak apparatining periferik bo'g'inining markaziy asab tizimining funktsional xususiyatlari asab jarayonlarining harakatchanligi, nerv impulslarining tezligi, kuchi va chastotasi, tez va sekin mushak tolalari nisbati, mushaklarning refaolliги va qayishqoqligi, mushaklarning tarang holatidan bo'shashgan holatga tez o'tish qobiliyati tezlikni rivojlanish darajasini tavsiflaydi.

Tezlik jismoniy sifatining namoyon bo'lishida muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar darajasi, texnik mahorat, irodaviy sifatlarning yakuniy safarbarligi katta ahamiyatga ega. Tezlik organizmning energetik imkoniyatlariga ham bog'liq: mushaklardagi kreatin fosfat va ATF tarkibi, ularning parchalanish va tiklanish tezligi. Tezlikka turli omillar ta'sir qiladi: harorat, tana holati, chiniqish mashqlari, charchoq jarayonlari, nafas olish va yurak tsikllari fazasi, organizmning hayotiy faoliyatining biologik ritmi, iqlim sharoitlari, shovqinlar, to'siqlar, kunning vaqti va boshqalar.

Xokkeychilar uchun o'z tezligini ko'rsatishning oddiy shakllari emas, balki barcha qiyin vaziyatlarda to'p bilan harakatlanish qobiliyati, ayniqsa to'pni yengil olib yurishdagi harakatlanish, harakatda to'pni uzatish va otish kabi tezkorlikning ko'p funktsional halatdagi ko'rinishlarda ham namoyon bo'lishining amaliy mahoratlari katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

O'yin davomida barcha harakatlarni tezda aniq bajarish qobiliyati xokkeychining eng muhim sifatlaridan biridir.

Biroq, shuni ta'kidlab o'tish joizki, xokkeychilarning u yoki bu harakatni bajarish orqali rivojlanishi mumkin bo'lgan jismoniy sifatlarning eng muhimi tezlikning rivojlanishi bilan belgilanib qolmasdan, balki kuch, chaqqonlik, tezlikka chidamlilik va to'g'ri harakat qilishdagi texnikasini rivojlantirishga ham bog'liq ko'pgina jihatlarni han e'tiborga olish lozim. Shuning uchun tezlikning rivojlanishi ko'p jihatdan boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi ahamiyati va o'yin texnikasini doimiy ravishda takomillashtirishiga bog'liq.

Harakatlar tezligini oshirishga maxsus mashg'ulotlar orqali erishiladi, bunda o'yinchining kuchli irodali harakatlarini ko'rsatish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Tezlikni rivojlantirishning asosiy usuli qisqa masofalar va maxsus yengil atletika mashqlari uchun imkon qadar tezroq, muntazam oraliqlarda takrorlanadi.

"Umumiy" tezlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: turli segmentlar uchun 30-100 m maksimal tezlikda to'g'ri chiziqda, burilishda, to'xtash joyidan va harakatda takroriy yugurish; yugurish. o'zgaruvchan tezlikda 30-40 m tezlashuv bilan 1000 m gacha bo'lgan masofada; signal bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan yugurish; 100 m gacha bo'lgan masofada estafeta poygalari; tez o'zgarish bilan yugurish harakat usulida masalan, oddiy yugurishdan orqaga yugurishga tez o'tish; uzunlikka sakrash.

Yugurish avvalgisidan tezroq bo'lishi talab qilinadi. Bu tiklanish uchun maxsus pauza talab qiladi, shunda xokkeychi undan keyin yanada kuchliroq ishlashni davom ettirishga tayyorligini his qiladi.

Ish va dam olish o'rtasidagi to'g'ri muvozanat tezlikni oshirish uchun juda muhimdir. Ammo har bir sportchi uchun tiklanish jarayoni

individualdir. Shuning uchun murabbiy har bir futbolchini sinfda shaxsan kuzatishi kerak.

Katta shiddatlikdagi mashqlarni bajargandan so'ng tezroq dam olish uchun siz dam olishingiz kerak. Irodaviy va jismoniy zo'rliqishni bartaraf etish uchun tavsiya etilgan mashqlar:

1. Oyoqning erkin silkinishi yoki o'chadigan chayqalishi.
2. Bo'shashgan oyoqni oldinga va orqaga erkin silkitib joyida sakrash.
3. Tananing og'irligini navbatma-navbat o'ng va chap oyoqlarga o'tkazganda, tayanchdan bo'shagan oyoq tizzasi tez bukiladi, lekin barmoq tayanchdan tushmaydi mashq joyida yurishga o'xshab ko'rinadi.
4. Sonni ikki qo'l bilan ko'tarish boldir va oyoq bo'shashgan holda.
5. Turgan joyida sakrash, qo'llarni bo'shashtirib.
6. Erkin osilgan qo'llarni gavda bilan silkitib yon tomonlarga buriladi, oyoqlar yelka kengligida.
7. Bir oyoqda turib, "pistolet" holatda o'tirib turish.
8. Gavda oldinga yarim egilgan holatda, qo'llar bo'shashgan. Yelkalarni yuqoriga ko'tarish va keyin qo'llarni tushirish bilan bo'shashish.
9. Oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilish.
10. Oyoq va qo'llar bilan turli xil tebranishlarni amalga oshirish.

Tezlikni rivojlantirishda eng katta ta'sir yugurishdagi tezlik mashqlari kuchni rivojlantirish mashqlari bilan birlashtirilgan mashg'ulotlar orqali beriladi. Bunday mashg'ulotlarni tayyorgarlik davrida musobaqa boshlanishidan bir-ikki oy oldin, shuningdek, musobaqa davrining boshida o'tkazish tavsiya etiladi.

Yugurish mashqlarini bajarishda murabbiy nafaqat yugurish segmentlari sonini, balki yugurish texnikasini ham kuzatishi kerak. To'g'ri yugurish texnikasi tezlikning asosidir.

Uchrashuv davomida xokkeychi turli texnikalarni tez sur'atda va yuqori tezlikda bajarishi kerak. Buning uchun u doimiy ravishda maxsus tezlikni oshirish ustida ishlashi kerak. Quyidagi mashqlar maxsus tezlikni rivojlantirishga yordam beradi:

30-40 m dribling qilgan holda tez sur'atda yugurish va uni sherikga uzatish; to'pga qarab siltanish (20-30 m), keyin darvozaga zarba berish;

dribling, to'pni tokchalar bilan urish va nishonga tegish (bir muddat); dribling bilan estafeta poygalari; texnologiyaning turli elementlarini tez sur'atda bajarish (masalan, uchayotgan to'pni to'xtatish, keyin yon tomonga o'tish va nishonga urish).), va boshqalar.

Murabbiy yodda tutishi kerakki, bolalik va o'smirlik davrida xokkey-chilarda tezlikni rivojlantirish eng yaxshisidir.

2.5. Kuch va tezlik-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Chim ustidagi xokkeyda hech qanday kuch harakatlari yo'q. Ammo xokkeychilar kuch kabi sifatni namoyon qilmasdan ilojilari yo'q.

Tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklarga zo'r berish orqali unga qarshi turish qobiliyati kuch deb ta'riflanadi. Maydon o'yinchisi o'yinda o'z vazni, chavgon va to'p bilan, darvozabon esa himoya vositalari bilan o'ynaydi. Xokkeychilar o'z kuchlarini asosan o'z tanasining inertsiasini yengish, to'pga zarba berish, to'pni uzatish, to'pni olib yurish va boshqa texnik harakatlar uchun sarflaydilar. Harakatni boshlash, tezlashtirish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish va dribling, aldab o'tish, zarba berish, uloqtirish - bular xokkeychining kuchi namoyon bo'ladigan harakatlarda namoyon bo'ladi. Bundan ko'rishimiz mumkinki, barcha holatlarda u dinamik xarakterga ega bo'lib, xokkeychilar o'yin davomida tezlik-kuch sifatlarini hamda kuch va tezlikning murakkab kombinatsiyasini amalga oshiradilar. Tezlik-kuch sifatini minimal vaqt oralig'ida qandaydir kuch qarshiligi bilan bog'liq harakatlarni bajarishda kuch ishlatish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu kuch qarshiliklari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) sportchining o'z tana vaznining og'irlik kuchini yengish to'pga zarba berish, to'pni olib qo'yish, darvozabonlar uchun to'pni ushlab olish uchun yokida qaytarsih uchun borish; yugurish va dribling paytida keskin harakat yo'nalishini o'zgartirish va boshqalarni aytish mumkin;

b) to'pni otish, darvozaga uloqtirish bilan bog'liq kuchni yengish;

c) raqibning kuch qarshiligi yakka kurash tufayli yuzaga keladigan kuchni yengish, to'pni olib qo'yish va hokazo.

Kuch xokkeychi uchun zarur bo'lgan asosiy atletik sifatlardan biridir. O'yin davomida xokkeychi tez va ko'p yugurishi kerak (bu kuchli oyoq

mushaklarisiz bajarish qiyinlik tug'diradi), surish va uloqtirish (qo'l va bilakning kuchli mushaklarisiz mumkin emas), kuchsiz qo'llar bilan to'pga berilgan zarba kutilganidek yaxshi samara bermaydi. Yelka-kamari va tana mushaklari kuchli, shuningdek, turli harakatlarni bajarish tezligiga katta darajada ta'sir qiladi.

"Kuch to'plash" jarayonini tezlashtirish uchun shtanga, to'ldirilgan to'plar va boshqa og'irliklar bilan mashqlar eng katta samara beradi. Agar bu inventar mavjud bo'lmasa, unda mashqlar sherikning qarshiligi bilan, boshqa narsalar (toshlar, qum qoplari, og'irlikdagi chavgonlar) yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan namunali mashqlar:

1. Yelkada shtanga bilan cho'zilish (o'z vazningizning 30-40%).
2. Cho'kish holatidan yelkada shtanga bilan sakrash (o'z vaznining 20-30%).
3. Oyoq barmoqlarida ko'tarilgan prujinali qadam bilan yelkada shtanga bilan yurish (o'z vaznining 40-50%).
4. O'pka holatida (o'z vaznining 50-60%) ko'kragiga shtanga bilan cho'zilish.
5. Maxsus mashinada oyoqlarni bukib yozish.
6. Oyoqlarning tizza bo'g'imlarida og'irliklar (5-10 kg gantellar) bilan egilishi va kengayishi, qorinda yotish.

Oyoq mushaklarining kuchini og'ir belbog'lar bilan turli o'yin usullarini bajarish orqali ham oshirish mumkin.

Qo'l va bilak mushaklarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar foydalidir:

1. Kichik rezina shar yoki zich shimgichni barmoqlar bilan siqish.
2. Qo'llarning bilak bo'g'inlarida gantel bilan (5 kg gacha) aylantirish.
3. Shtangani (o'z vaznining 30%) sonidan ko'krakka pastdan ushlash bilan ko'tarish va tushirish.

Bilak va panjani turli og'irliklar bilan aylantirish (5-20 kg).

Yelka kamari va gavda muskullarining kuchini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi:

1. Ko'krakdan turib 3-4 marta ketma-ket skameyka (o'z vaznining 40-50%).

2. Boshning orqasidan dastgoh pressi.

3. Yotgan holda bukulib yozilish.

4. Qo'llarni gantellar bilan yoyilgan dumaloq harakatlari.

5. Ko'ndalang ustundagi tortmalar.

6. Og'irliklar bilan notekis barlarga urg'u berib, qo'llarning egilishi va kengayishi.

7. Egiluvchan holatda og'irliklar bilan oyoqlarni ko'tarish va tushirish.

8. Ikki oyoqda o'tirib turish (boshning orqasida shtanga).

9. Gavdaning yon tomonlarga burilishlari (boshning orqasida shtanga).

Har bir mashqni bajarayotganda, ikki yoki uchta yondashuvni bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarni o'rtacha sur'atda bajarishingiz kerak, shunda kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishdan tashqari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini faollashtirmaslik va to'sqinlik qilmaslik kerak. Kuch mashqlarini bajargandan so'ng, mushaklar qul bo'lib qolmasligi uchun bir nechta yondashuv mashqlarini bajarish kerak.

Kuchni rivojlantirishning izometrik usuli ham mavjud bo'lib, u harakatsiz ob'ektga kuch qo'llash printsipiga asoslanadi. Izometrik mashqlarni bajarishda ishlaydigan mushak maksimal kuchlanishni boshdan kechirishi mumkin. Izometrik usul orqali musobaqa davomida erishilgan kuch tayyorlash darajasini saqlab qolish mumkin.

Izometrik mashqlarga sherik qarshilik ko'rsatadigan mashqlar, tananing bir qismidan ikkinchisiga qarshilik ko'rsatadigan mashqlar va har qanday ko'chmas narsalarni qarshilik sifatida ishlatadigan mashqlar kiradi.

Majmuaviy 10-15 soniya davom etadigan maksimal kuchlanish bilan bajarilgan besh yoki oltita mashqni o'z ichiga olishi kerak. Dam olish va dam olish mashqlari birgalikda majmuaviy bir necha daqiqa davom etadi.

Bunday mashqlarni tanlash kerakki, taqlid qilish orqali, texnikani bajarishda o'yinchining harakatlariga to'g'ri keladi va harakatlar oyoq-qo'llarning egilishini turli burchaklarida va tananing turli pozitsiyalarida qo'llanilishi kerak. Bunday holda, xokkeychining qo'llari, oyoqlari va tanasining holati to'pni uloqtirganda bir xil bo'lishi kerak, ammo kuch chavgon orqali harakatsiz narsaga qo'llaniladi.

11-14 yoshdagi bolalar va o'smirlar og'irlik mashqlarida ehtiyot bo'lishlari kerak. Bu yoshdagilar minimal og'irliklar bilan shug'ullanish kerak, so'ngra asta-sekin kuchning rivojlanishiga qarab, og'irlikni oshirish lozim.

Chim ustida xokkey mashg'ulotlarida sherik qarshilik ko'rsatadigan mashqlarni, bir va ikki oyoqqa sakrash bilan estafeta poygalarini, to'ldirilgan to'plar bilan mashqlarni ko'proq ishlatish kerak. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar nafaqat qo'llar, gavda va elkama-kamar mushaklarini mustahkamlaydi, balki epchillikni rivojlantirishga ham yordam beradi. Taniqli shved xokkey mutaxassisi V. Yagbrant 10 daqiqaga mo'ljallangan, to'ldirilgan to'p bilan quyidagi mashqlar to'plamini tavsiya qiladi.

1. To'g'ri qo'llar ustidagi futbol to'pi. Bo'shashgan qo'llar bilan to'pni pastdan oldinga yuqoriga tashlash. Tana tarang holatda.

2. Tananing oldinga va orqaga kuchli harakati tufayli to'pni uloqtirish. Qo'llar tekis.

3. Egilish holatida. Oldinga va orqaga silkitish, keyin to'pni pastdan yuqoriga va orqaga tashlash. Qo'llar va oyoqlar tekis.

4. Yerga (polga) o'tirish, oyoqlarini ko'tarish. Orqaga chayqalish, to'p va oyoq bilan erga tegib, to'pni kuchli uloqtirish (torsoni ko'tarish paytida).

5. Birinchi o'yinchi erga o'tirib, to'pni cho'zilgan oyoqlari bilan ushlab turadi. Ikkinchi o'yinchi birinchi o'yinchidan 2 metr orqada turadi. Kuchli tebranib, birinchi o'yinchi to'pni oyoqlari bilan ikkinchi o'yinchiga tashlaydi.

6. Ikki o'yinchi qorni ustida yotib, tirsaklari bilan erga suyanib, to'pni bir-biriga suradilar.

7. O'yinchi to'pni bir qo'li bilan ushlab, biroz egilgan oyoqlarda turib, gavdaning kuchli harakati tufayli to'pni diskni uloqtirish usulida tashlaydi.

8. Ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2 m masofada turishadi. Ulardan biri to'p bilan. To'p bilan o'yinchi uni sherikning ko'kragiga suradi. Ikkinchisi to'pni ko'kragi bilan qaytarishi kerak.

9. O'yinchi to'pni ikki qo'li bilan ushlab turadi va o'tin kesishga taqlid qiladi.

10. To'pni tekis qo'llar ustida. Tananing dumaloq harakatlari.

11. Chalqancha yotish, qo'llar to'p bilan cho'zilgan. Oyoqlari bilan to'pga etib borish.

12. Tik turish, oyoqlar bir-biridan ajralib turish. Bosh ustida to'p. To'pni tekis qo'llar bilan yuqoriga tashlang. To'pning parvozi paytida o'yinchi o'tiradi va bu holatda to'pni qabul qiladi.

13. Xuddi shunday, lekin boshlang'ich pozitsiyasida o'yinchi o'tiradi va to'pni yuqoriga tashlagandan so'ng, o'midan turadi.

2.6. Chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish

Chim ustida xokkey - bu murakkab muvofiqlashtiruvchi sport bo'lib, unda chaqqonlik kabi jismoniy sifat yetakchi jismoniy sifat sifatda tavsiflanadi. Birinchi navbatda xokkeychining epchilligi, chavgon va to'p bilan harakatlarda namoyon bo'lib, xokkey o'ynash jarayonida epchillik jismoniy sifati yaxshiroq rivojlanadi.

Harakatlanish usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati chaqqonlikni bir ko'rinishi bo'lib, o'zgaruvchan o'yin faoliyati talablariga muvofiq harakat yo'nalishini tez va aniq qayta tashkil etish qobiliyati bilan tavsiflangan murakkab majmuaviy sifat sifatida tavsiflanadi. Bunda o'yinchilarning koordinatsion harakat qobiliyatiga bg'liq bo'lib, dribling, aldab o'tish, to'pni olib qo'yish, to'pni uzatish va zarba berish kabi harakat ish qobiliyatlarining eng keng namoyon bo'lish ko'rinishida namoyon bo'ladi. To'pga egalik qilish, to'pni uzatish, to'pni boshqarish kabi texnik harakatlarda qo'l va oyoqlarining teng harakatlarini talab qiladi, bu faqat chim ustida xokkey sport turiga xos hisoblanadi. Agar xokkeychining o'yindagi harakat ish faoliyati va texnik omillarini doimiy yakka kurash va sport o'yinlaridagi ampula o'yinchilari sharoitida amalga oshirilishini solishtirsak, xokkeychilarning samarali o'yin faoliyati uchun chaqqonlik sifatining yuqori darajada rivojlanishini qanchalik muhimligini bilishimiz mumkin. Texnik usullarni bajarish tezligi, aniqligi va o'z vaqtida bajarilishini hisobga olsak, ampila o'yinchilarining o'z harakat apparatiga qanchalik yaxshi ega ekanligiga va uning harakatlanish qobiliyatini qanchalik rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin.

Chaqqonlik deganda o'yinchining turli texnik texnika va taktik harakatlarni oson va erkin bajarish qobiliyati tushuniladi. Aynan shu sportchilar chim ustidagi xokkeyda ayniqsa qadrlanadi. Maydonning cheklangan hududida (masalan, ta'sir doirasida) bir nechta raqibni mag'lub etish va to'pni tayyorlanmasdan darvozaga yo'naltirish uchun siz chavgon va turli xil zarbalarni mukammal o'zlashtirishingiz kerak. aldamchi tana harakatlari.

Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy usuli - bu xokkey o'ynash va mashg'ulotlar jarayonida yangi motorli ko'nikmalarni o'zlashtirishdir. To'p bilan bir necha soat bag'ishlangan ish yangi boshlanuvchidan ajoyib xokkey ustasini yaratishi mumkin.

Ammo to'p bilan "ishlash" va harakatlarni muvofiqlashtirish uchun epchil bo'lish uchun boshqa sport turlari bilan shug'ullanish kerak. Chaqqonlikni rivojlantirishning eng yaxshi usuli - gimnastik va akrobatika. To'sinda, notekis to'siqlarda, halqalarda, shuningdek, sakrash, salto, burilish, saltoda turli mashqlarni bajarib, xokkeychi kosmosda tanasini yaxshiroq muvofiqlashtira boshlaydi. Arqon bilan mashq qilish, trampolin mashqlari ham epchillikni rivojlantirish uchun juda foydali. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun jamoaviy sport turlaridan biz bandi (bu erda xokkeychi dasht xokkeyiga o'xshash ko'plab harakatlarni bajaradi), basketbol, badminton va turli xil ochiq o'yinlarni tavsiya qilishimiz mumkin.

2.7. Egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish

Katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyatiga egiluvchanlik deyiladi. Egiluvchanlik bo'g'im yuzasining shakliga, mushak-ligamentli apparatlarning elastikligiga va asab tizimining holatiga bog'liq bo'lib, chim ustida xokkeychilarda yiqilayotib chetdan zarba berish, bir qo'l bilan to'pni olib qo'yish, to'pni harakatda bo'lgan vaqtda uloqtirish, "supurgi" usulida zarba berish, to'p uzatish va chetdan darvozaga zarba berish, darvozaabonning yiqilayotgandagi o'yin harakatlari va hokazo, kabi murakkab texnik usullarni bajarishda namoyon bo'ladi. Egiluvchanlikni yaxshi rivojlantirish uchun, sportchiga o'zining boshqa sifatlaridan kuch,

tezlik, epchillik foydalanish muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlik barcha harakatlarni tezroq bajarish vaqtida kamroq energiya sarf qiladi. Xokkeychilar yetarli darajada egiluvchanlikka ega bo'lmaganda:

- a) harakat ko'nikmalarini egallash tezligi sekinlashadi;
- b) shikastlanish odatdagidan tez-tez sodir bo'ladi;
- v) harakat sifatlari to'liq ishlatilmaydi;
- d) harakatlarning amplitudasi cheklangan bo'lib, bu harakat tezligini pasaytiradi va mushaklarning zo'riqishiga olib keladi.

Xokkeychining epchilligini rivojlantirish uchun ko'plab mashqlar to'g'ridan-to'g'ri xokkey maydonchasida bajarilishi kerak: masalan, dribling va turli vertikal va gorizontal to'siqlarni engib o'tish bilan estafeta poygalari; to'pni to'xtatmasdan, noqulay vaziyatlardan to'pni nishonga urish; kichraytirilgan maydondagi o'yinlar; burchak va jarima burchak to'plarini tezlashtirilgan sur'atda bajarish va hokazo.

Xokkeyda egiluvchanlik - o'yinchining katta amplitudali turli harakatlarni bajarish qobiliyati. Egiluvchanlik bo'g'imlarda harakatchanlikning rivojlanishiga, orqa miya ustunining egiluvchanligiga, mushaklar va ligamentlarning elachavgonligiga bog'liq.

Xokkeychi uchun umurtqa pog'onasi, son, elka, tirsak, bilak va tizza bo'g'imlarining harakatchanligi eng katta ahamiyatga ega. Biroq, egiluvchanlikni cheksiz ravishda rivojlantirish kerak emas, balki faqat kerakli harakatlarni erkin bajarish uchun.

15-16 yoshda siz egiluvchanlikning maksimal rivojlanishiga erishishingiz kerak, shuning uchun egiluvchanlik mashqlari bo'limdagi mashg'ulotlarning boshidanoq 11-12 yoshdan amalga oshirilishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat diapazoni kengaytirilgan mashqlar qo'llaniladi: oyoq va qo'llarning bir nechta tebranishi, turli yo'nalishlarda egilish, kamon shaklida sakrash, burilish va boshqalar. Tajriba shuni ko'rsatadiki, mashqlar ketma-ket bajariladi (har bir seriyada uch-besh ritmik takrorlash) amplitudaning asta-sekin o'sishi va asta-sekin ortib borayotgan tezlik bilan.

Mashqlarning dozasi ma'lum bir harakatda kerakli amplitudaga erishish uchun zarur bo'lgan takrorlash soniga qarab belgilanadi. Cho'zish

mashqlarining eng samarali qismi og'riqsiz maksimal amplitudaga erishiladi. Og'riq - bu mashqni to'xtatish uchun signal.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun siz har kuni mashq qilishingiz kerak. Siz bo'sh vaqtingizda va mashqlarni bajarishda maxsus mashg'ulotlarda ham, individual ravishda mashq qilishingiz kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish va uni kerakli darajada ushlab turish uchun mashqlarni yil davomida bajarish tavsiya etiladi.

2.8. Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish

Chidamlilik - bu xokkey mavsumi davomida har bir o'yin boshidan oxirigacha kuchini saqlab qolish uchun har bir xokkeychi kerak bo'lgan muhim sifatdir.

Butun o'yin davomida harakat samaradorligini pasaytirmasdan o'yin faoliyatini olib borish qobiliyatiga **xokkeychilarning chidamliligi** deb qarash mumkin. O'yin davomida xokkeychilarning harakatchanlik faoliyati ham texnikasi, ham harakat shiddati jihatidan juda xilma-xil bo'lganligi sababli, chidamlilik sportchining tanasida sodir bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar va biokimyoviy reaksiyalarning keng doirasi bilan belgilanadi va ular quyidagilarga ajratiladi: aerob (umumiy chidamlilik), aerobik-anaerob (aralash chidamlilik) va anaerob (tezlik chidamlilik). Sport amaliyotida asosan umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Xokkeychilar uchun uzoq vaqt davomida futbol, basketbol, gandbol o'ynash, suzish, uzoq amsofaga yugurish, chang'ida yurishda umumiy chidamlilikning organizmda rivojlanishini ta'minlaydi. Har xil turdagi ishlarni o'rtacha yoki past shiddatlik darajasida uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyatiga umumiy chidamlilik deb atash mumkin. O'rtacha quvvatli ishlarni bajarishda xokkeychilarning tanasida sodir bo'ladigan aerob jarayonlarga umumiy chidamlilikning fiziologik asosi sifatida qarash mumkin. Ushbu turdagi o'quv mashqlarini bajarishda energiya sarfi to'liq aerob (nafas olish) jarayonlari bilan qoplanadi. Bunday holda, yurak urish tezligi daqiqada 140 dan 160-175 zarba/daq oralig'ida bo'lib, aerob faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy omillar quyidagicha bo'ladi:

a) tashqi nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilashda nafas olishning daqiqali hajmi, o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi, o'pkaning tiriklik sig'imi, o'pkada gazlarning so'rilish tezligini oshirish;

b) qon aylanish tizimlaridagi daqiqa va zarba hajmi, yurak urish tezligi, qon oqimining tezligi ish faoliyatini oshirish;

c) qondagi gemoglobin miqdori mahsuldorligini oshirish;

d) to'qimalarning kisloroddan foydalanish foizini oshirish;

e) barcha tizimlarning ishlash mexanizmini yaxshilash.

Butun o'yin davomida to'p uzatishlarning aniqligi va kuchi, darvozaga hujumlarning samaradorligi, raqiblar bilan yakka kurash samaradorligi, maydon bo'ylab harakatlanish tezligi va boshqa harakatlarni kamaytirmasdan xokkey o'ynash maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Buni aralash chidamlilik deb ham atash mumkin. Aralash chidamlilik deganda, sportchilarning harakat va o'yin faoliyatlarini uzoq vaqt davomida o'rtacha rejimda yoki qisqa muddatli faoliyatda, o'yin maydonida o'tkazgan vaqtiga qarab, maksimal jadallik bilan bajarish, shuningdek, bir turdagi ishdan boshqasiga tezda o'tish qobiliyati ga aytiladi.

Organizmida aerob va anaerob sharoitlarga tanani chiniqtirish jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi:

a) glikolitik komponentda anaerob imkoniyatlarning oshishi namoyon bo'ladi;

b) yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashda, aerob imkoniyatlarning oshishi xizmat qiladi;

c) ish jadalligi o'zgarganda fiziologik funktsiyalarni almashtirish tezligini oshirishni kuzatishimiz mumkin;

d) mashaqqatli mehnat natijasida ichki muhitning o'zgarishiga nisbatan barqarorlikning fiziologik va funksional chegaralarini oshirish.

Tezlikka chidamlilik kattalarda 15 dan 60-70 m gacha va yosh xokkeychilarda 5-10 dan 30-50 m gacha bo'lgan masofalarda uzoq takrorlanuvchi jismoniy ish paytida yuqori tezlikni saqlab turish qobiliyati sifatida belgilanadi. Sportchilarda tezlik chidamliligining fiziologik asosi sifatida tanada ushbu harakat vaqtida yuzaga keladigan energiya ta'minotchisi bo'lgan kreatin fosfat va glikolitik zaxiralari hisoblanadi. Tezlik jismoniy sifati deganda, biz insonning ma'lum sharoitlarda minimal

vaqt oralig'ida vosita harakatlarini bajarish qobiliyatini tushunamiz. Vazifa qisqa vaqt davom etadi va charchoq paydo bo'lmaydi, deb taxmin qilinadi. Boshqa jismoniy sifatlarga kelsak, natijalar birmuncha yaxshiroqdir. Masalan, chidamlilik shartlari (motor sifati) va chidamlilik o'lchovi (masalan, maksimal mashq vaqti) mos kelmaydi. Chim ustida xokkey, boshqa ko'plab jamoaviy sport turlari kabi, intervalli sport turi bo'lib, vaqti-vaqti bilan yuqori jismoniy faollik jarayonlarini kamaytirilgan holda kuch sarflash bilan almashtirilishini talab qiladi. Chidamlilikni yetishmasligi esa, natijalarga erishishda cheklovchi omil sifatida qaraladi. Shu bois, olimlar va mutaxassislarining e'tibori chidamlilik jismoniy sifatiga qaratilmoqda. Musobaqa davomida charchoq yoki jismoniy faollikning pasayishi kabi jarayonlar chidamlilikka ta'sir qiluvchi bir nechta omillarning qorishmasi natijasi bo'lishi bo'lib, ular 3 xil ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin:

1. Vaqtinchalik charchoq - tasodifan, vaqti-vaqti bilan yuqori jismoniy faollik natijasida yuzaga keladi.

2. Harorat charchog'i - uchrashuvning ikkinchi bo'limining boshida kuzatilishi mumkin.

3. Charchash - uchrashuvning so'nggi bo'limlarida kuzatilishi mumkin.

Vaqtinchalik charchoq, ushbu turdagi charchoq uchun mas'ul bo'lgan fiziologik mexanizmlar nuqtai nazaridan, mushak ionlari gomeostazini buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Musobaqalarning 3 bo'limlarida harakat faolligining pasayishi mushaklar haroratining sezilarli darajada pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'yin oxiriga kelib, faollikning sezilarli darajada pasayishi glikogenning kamayishi va mushaklarning suvsizlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin (Mohretal, 2005). Shuningdek, markaziy asab tizimi ham charchoq, lanjlanish va kayfiyatning buzilishi uchun javobgardir (Meeusen, Watson & Dvorak, 2006), ushbu jarayon chidamlilikning hal qiluvchi omili hisoblanadi.

Chim ustida xokkeyda, boshqa o'yin sportlarida bo'lgani kabi, umumiy va maxsus chidamlilik mavjud. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun 1, 2 va 3 km (vaqt uchun) yugurish (kross), suzish, tennis va badminton o'ynash, shuningdek, o'zgaruvchan yugurishdan (masalan, 200 m sekin, 100 m tez, 200 m sekin, 200 m tez, 400 m sekin, 200 m tez, 400 m yurish, 100 m sekin, 200 m tez va boshqalar).

Qo'pol erlarda yugurishda siz toqqa chiqishda yugurish tezligini oshirishingiz kerak. Iloji bo'lsa, qumda, sayoz suvda, bo'sh qorda turli xil estafeta poygalarini tashkil qilishingiz kerak. Bunday estafeta poygalari, ayniqsa, o'smir va yigitlarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishda samarali bo'ladi.

Asosan tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilikni rivojlantirish ustida ishlash kerak.

Maxsus yoki sof xokkey chidamliligi butun mavsum davomida rivojlanadi. Chim ustida xokkeyi yuqori tezlikda o'ynaladigan sport turi bo'lib, tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida va butun musobaqa davomida mashg'ulotlarda siz xokkeychilarning tezlik chidamliligini oshirish uchun ko'p harakat qilish lozim.

Tezlik chidamliligi taqvim va o'rtoqlik o'yinlarida ham rivojlanadi, ammo bu etarli emas. Shuning uchun mashg'ulotlarda maxsus vositalardan foydalanish tavsiya etiladi: o'zgaruvchan yugurish 5x30, 4X60, 6x40 m va hokazo.Segmentlar o'rtasida - 30-40 sekundlik pauzalar; to'pni dribling bilan o'zgaruvchan yugurish; oqim usulida turli mashqlarni bajarish; mashqlar 2x2 kvadrat, 3X3. Kvadratchalarning o'lchamlari har xil bo'lishi mumkin - 20x20, 10X10, 30X30 m.Kvadratchalarning chegaralari oq lentalar yoki kichik bayroqlar bilan belgilanadi; kalendardan uzoqroq davom etadigan ikki tomonlama va o'rtoqlik o'yinlari; qisqartirilgan ikki tomonlama o'yinlar tarkiblar (9X9, 8X8, 7X7) butun maydon bo'ylab o'yinchilarning vasiyligi.

Mana, tayyorgarlik davrining oxirida yoki musobaqa davrida oqim usulida bajariladigan namunali majmuaviy mashq:

1. O'yinchi darvozadan boshlab, o'ng tomondan surishlar bilan to'pni maydon markaziga dribling qiladi.

2. O'yinchi maydon markazidan to'rtta ustun o'rtasidan darvoza tomon dribling qiladi, ta'sir doirasiga kiradi va to'pni darvoza tepasiga tashlaydi.

3. O'yinchi to'pni darvozadan oladi va orqaga qarab harakatlanib, yon chiziq va 23 metrlik chiziq (35 m) kesishmasigacha bo'lgan segmentni engib o'tadi.

4. Moyil holatida o'yinchi sakkizta fleksiya va qo'llarning kengayishini amalga oshiradi (erdan surish).

5. O'yinchi to'pni teginish chizig'idan o'zidan 15 m uzoqlikdagi skameykaga uzoqdagi maqsad bilan nishonga suradi (skameykaning 3,66 m qismiga zarba berish kerak).

6. Bir oyog'idan ikkinchisiga sakrab o'tayotgan o'yinchi to'pga yaqinlashadi, uni skameykadan otib tashlaydi va 23 metrlik chiziqa chavgon bilan burilgan chavgon bilan uzoqdagi maqsad sari yetaklaydi.

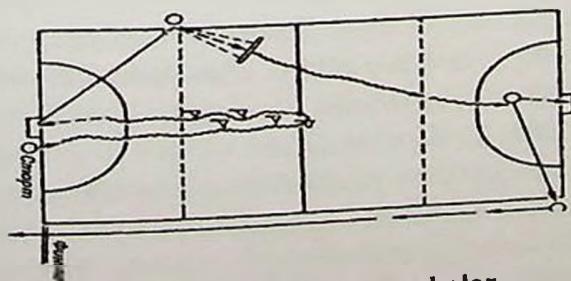
7. 23 m chiziqdan o'yinchi to'pni o'ng va chap tomondan zarba aylanasiga tepadi va darvozabon himoya qilayotgan darvozaga (12 m masofadan) besh marta zarba beradi (ikkinchi darvozabon o'yinchilarni to'p bilan ta'minlaydi). , keyin u o'ng burchak bayrog'iga yuguradi.

8. Maydonning burchagida o'yinchi ikki oyog'ida o'nta chayqalishni amalga oshiradi.

9. Maydonning teginish chizig'i bo'ylab burchagidan o'yinchi bir oyog'iga sakrab harakat qiladi (ikki oyog'ida 10 marta).

10. O'yinchi maksimal tezlikda teginish chizig'i bo'ylab maydon burchagiga yuguradi.

Hammasi bo'lib o'yinchi 310 m masofani bosib o'tadi. Mashqlar to'plami 5-10 daqiqalik interval bilan 3-5 marta bajariladi.



2.7-rasm. Majmuaviy mashqlar

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida turli yosh guruhlari uchun mashqning barcha o'n elementi shart emas, siz avval to'rt yoki besh elementni o'zlashtirishingiz mumkin, so'ngra asta-sekin o'quvchini butun mashqni bajarishga tayyorlashingiz mumkin. Bunday majmuaviy mashqdan ma'lum vaqt oralig'ida o'yinchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat sifatida foydalanish mumkin.

2.9. Darvozabonning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari

O'yinni o'ynashning texnik usullarini o'zlashtirish, mavjud vaziyatdan taktik jihatdan to'g'ri chiqib ketishni, birinchi daqiqadan oxirgi daqiqagacha uchrashuvning keskinligiga dosh berishni o'rganish uchun darvozabon barcha asosiy jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak: tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va chaqqonlik. Bu sifatlarni chim ustidagi xokkey mashg'ulotlari va o'yinlari davomida asta-sekin o'sib boradi, ammo ularning yaxshi rivojlanishi uchun mashg'ulot paytida boshqa o'quv vositalaridan foydalanish kerak. Ushbu vositalar, shuningdek, maydon o'yinchilari asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalanadigan vositalarni ham o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari, darvozabonlar maxsus mashqlarni ham bajarishi kerak:

1. O'yin texnikasining ma'lum elementlarini amalga oshirgan holda, vaznli yostiqchalarda (og'irligi 2 kg gacha bo'lgan qo'rg'oshin plitalari biriktirilgan) darvoza va zarba aylanadigan harakatlar.

2. Maydon o'yinchilari bilan maydonda o'ynash, lekin darvozabonlar jihozlarida.

3. Qisqartirilgan tarkibda o'ynashda darvoza himoyasi.

4. To'pga oyoq yoki chavgon bilan urish vazifasi bilan 15 m gacha masofada darvozadan to'pga siltanish.

5. Tennis to'plarini oyoq bilan tepish.

6. To'plarni oyoqlari bilan yarmiga bo'linib, bo'linib urish.

7. Bir vaqtning o'zida tashlangan ikkita to'pni oyoq va chavgon bilan to'xtatish va urish va boshqa mashqlar.

Darvozabonning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va darvozabon texnikasini o'zlashtirishda futbol va qo'l to'pi o'yini katta yordam beradi.

“Chidamlilik” – bu organizmning ish samaradorligini yo'qotmasdan uzluksiz bajarish qobiliyati yoki muskullar faoliyati davomida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati.

Chidamlilikning bir necha turlari mavjud: umumiy, tezlik, kuch va maxsus.

Umumiy chidamlilik - bu ko'plab mushak guruhlarini o'z ichiga olgan va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuqori talablarni qo'yadigan uzoq vaqt davomida ishni bajarish qobiliyati yoki uzoq vaqt davomida nisbatan past shiddatlikdagi mushaklarning harakatlarini ko'rsatish qobiliyati.

Tezlik chidamlilik - harakatlarning tezlik parametrlariga alohida talablar qo'yadigan va shuning uchun aerob metabolismm doirasidan tashqariga chiqadigan rejimda amalga oshiriladigan harakatlarda namoyon bo'ladigan jarayon.

Kuch chidamlilik - bu sezilarli darajada mushaklarning nisbatan uzoq muddatli kuchlanishidan kelib chiqqan charchoqqa qarshi turish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik - fiziologik imkoniyatlarni safarbar qilishda yoki muayyan faoliyat davomida muayyan faoliyat sharoitida charchoqqa qarshi turish qobiliyati.

Chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vazifalari: 1) sportchilar tanasining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, umumiy ko'rsatkichlarni cheklash, mashg'ulotlarning foydali hajmini umumiy oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va uning asosida ta'siridan foydalanish, tanlangan sport turi talablariga nisbattan chidamlilikni rivojlantirishga ko'maklashish; 2) yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faol ishlashi bilan bog'liq bo'lgan o'rtacha va yuqori shiddatlikdagi uzoq muddatli uzluksiz ish uchun chidamli sportchilarni tayyorlashni ta'minlash; 3) uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlari jarayonida tanlangan sport turi bo'yicha oshirilgan o'quv yuklamalariga o'tish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullari: 1) bir xil; 2) takroriy; 3) interval; 4) o'zgaruvchan; 5) o'yin; 6) aylanma; 7) musobaqa.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari.

Sportchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning maxsus bo'lmagan vositalariga yurish, kroska yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, boshqa sport turlaridan (suzish, chang'i yugurish va boshqalar) mashqlar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus vositalar sportchi ixtisoslashgan sport turidan kelib chiqadi. Asosan, bu maxsus mashqlar (yugurish, sakrash va boshqalar).

Chidamlilikning rivojlanishini nazorat qilish, tibbiy nazorat va pedagogik testlar yordamida amalga oshiriladi. Nazorat usullarining xilma-xilligi chidamlilik ko'p faktorli ekanligi bilan bog'liq. Tibbiy nazorat tanadagi turli funktsiyalarning rivojlanish darajasini, ularning chegaraviy qiymatlari va tuzilishini baholaydi. Pedagogik test chidamlilikni har tomonlama baholash uchun zarur. Barcha mashqlar musobaqa sharoitida amalga oshiriladi.

"Egiluvchanlik" - bu odamning katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati. Egiluvchanlik, asosan, mushaklar va ligamentlarning elachavgon xususiyatlari, bo'g'imlarning tuzilishi, shuningdek, nerv mushaklarning ohangini tartibga solish bilan belgilanadi. "Egiluvchanlik" atamasi butun tananing bo'g'imlarida umumiy harakatchanlik haqida gapirganda ishlatiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vazifalari: a) mushaklarning elachavgonligini oshirish; b) harakatlarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish; v) tanlangan yengil atletika turi talablariga nisbatan egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirishni ta'minlash; d) sportni takomillashtirish bosqichida erishilgan optimal darajada yuqori ko'rsatkichlarni saqlash.

Yengil atletika asosiy raqobat harakatlarining biomexanik tuzilishi tufayli egiluvchanlikka o'ziga xos talablarni qo'yadi. Sportchilar birinchi navbatda yelka va to'piq bo'g'imlarida yuqori harakatchanlikka ega bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikning faol va passiv shakllari mavjud. Faol egiluvchanlik faol (ixtiyoriy) harakatlar bilan namoyon bo'ladi; passiv - tashqi kuchlarning qo'shimcha ta'siri yoki harakatlari yordamida amalga oshiriladigan passiv harakatlar.

Ko'rinish yo'lga ko'ra egiluvchanlik dinamik va statikga bo'linadi. Dinamik egiluvchanlik harakatlarda, statik esa - postlarda namoyon bo'ladi.

Turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning o'ziga xos yo'nalishi egiluvchanlikni umumiy va maxsusga bo'lish zarurligini belgilaydi. Egiluvchanlikning umumiy va maxsusga bo'linishi muayyan sport turi

talablari va bo'g'inlardagi harakatchanlikning o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi bilan bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usullari: 1. Takroriy usul. 2. O'yin usuli. 3. Musobaqa usuli.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositasi. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalarini amalga oshirishning asosiy vositalari umumiy rivojlanish va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir. Ushbu mashqlar faol, passiv va kombinatsiyalangan turlarga bo'linadi. Ushbu mashqlar guruhlarida dinamik va statik rejimlarda ham qo'llaniladi.

Umumiy o'quv mashqlari asosiy va sport-amaliy gimnastikaga vositalaridan tanlab olinadi. Yengil atletika elementlaridan maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlanadi.

Egiluvchanlikni nazorat qilish. Egiluvchanlik o'lchovi - bo'g'imlardagi maksimal harakat oralig'idir. Egiluvchanlik darajalarda yoki chiziqli birliklarda o'lchanadi. **Giniometr** asbobi harakatchanlik darajasini darajalarda o'lchash uchun ishlatiladi. Chiziqli o'lchovlarda egiluvchanlikni o'lchash havoda boshlang'ich pozitsiyadan (yoki ma'lum bir tekislikdan) harakat amplitudasining eng yuqori nuqtasigacha harakatlanadigan tana zvenosining distal qismi yo'lini aniqlashga asoslangan. Tananing harakatlanuvchi bo'g'imining ma'lum bir nuqtasiga harakatlanadigan masofa o'lchanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar: Uzoq masofaga yugurish va sakrash mashqlarini takroriy bajarish, to'pni dribbling bilan maydon bo'ylab o'zgaruvchan harakatlar bilan yugurish, o'zgaruvchan tezlikda krosslar, yuqori shiddatli o'yin mashqlari, davomiyligi uzaytirilgan o'yinlar, soni kamaytirilgan o'yinchilar bilan, intervalli mashg'ulot shaklida amalga oshiriladigan o'yin mashqlari (ish 40-50 daqiqa, dam olish oralig'i 1-2 daqiqa, 5-6 marta, urinishlar orasidagi dam olish, 2-3 daqiqa).

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar: qo'llar va oyoqlar bilan katta amplitudali tebranish harakatlarini bajarish, og'irliklar, arqonchalar, rezinalar, tanani aylantirish, "cho'zish", to'p va chavgonda sherik bilan mashqlar.

Xulosa: Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik

va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emostiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

2.10. O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Chim ustidagi xokkey bo'yicha qanday tadqiqotlarni bilasiz?
2. Yuqori malakali xokkeychilar o'yinidagi texnik va taktik harakatlarning statistik ma'lumotlariga misollar keltiring.
3. Xokkeychilarning o'yindagi faolligini kuzatishda GPS navigatsiyasidan foydalanishning ahamiyati.
4. Xokkeychilarning musobaqa faoliyatining fiziologik xususiyatlari haqida gapirib bering.
5. Zamonaviy o'yin qoidalari va ularning o'yin taktikasini o'zgartirishga qaratilgan xokkeychilarning funktsional tayyorgarligiga nimalardan iborat.
6. Jismoniy sifatlar va ularning chim ustida xokkeychilarda namoyon bo'lishini qanday tavsiflaysiz.
7. Tezlik va uning namoyon bo'lish shakllarini tafviflab bering.
8. Kuch va tezlik-kuch sifatleri haqida nimalar bilasiz?

9. Chidamlilikning fiziologik asoslarini nima deb izohlaysiz?
10. Chaqqonlik jismoniy sifatini ta'riflab bering.
11. Egiluvchanlikni xokkeychilar uchun ahamiyati.
12. Nima uchun chim ustida xokkeychilarning jismoniy sifatlarini oshirishda psixologik ta'sir haqida gapirib bering?
13. Chim ustidagi xokkeyda harakatlanishning o'ziga xos xususiyati nimada?
14. Xokkeychining idrok etish jarayonlari qanday texnik ko'nikmalar bilan bog'liq?
15. Xokkeychining periferik ko'rish qobiliyati va uning ahamiyati.
16. Diqqatning xususiyatlari.
17. Xokkeychiga xos bo'lgan asosiy ruhiy sifatlarni sanab o'ting.
18. Harakat reaksiyasi xokkeychilarning o'yin faoliyati samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida. Misollar keltiring. Reaksiya turlari.
19. Xokkeychilarning emotsional jarayonlarining xususiyatlari.

III-BOB. TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH

3.1. Xokkeychilar o'z pozitsiyasini egallashi.

O'yinchining asosiy turish holati: oyoqlar yelka kengligida, gavda tik tutiladi. O'yinchi o'ng qo'li bilan chavgon o'rtasi bilan, chap qo'li bilan tepasi, ya'ni uchidan ushlaydi (3.1-rasm).

Yosh xokkeychilar avvalo chavgonni ustalik bilan, bimalol eng muhimi, texnik jihatdan mukammal ishlatishni o'rganishlari lozim.

1-mashq. Sportchilar maydonning yon chizig'i orqasida bir-birlaridan 4,5 metr oralig'da, chap qo'llari chavgon dastasini yuqoridan tutib, o'ng qo'l kafi bilan chavgonning o'rtasidan yengilgina ushlab turadilar. Sportchilar tik turib, oyoqlarini yelka kengligida qo'yadilar. Ular chavgonni yelkaga qadar yetkazgan holda galma-galdan o'ng va chap qo'llar bilan chap va o'ng tomonga almashtirish harakatini bajaradilar. Mashqni yakunlar ekanlar, chavgonni old tomonlariga, yerga yaqin (chap) tomonini pastga qaratib qo'yadilar.

Mashq murakkab bo'lmasa ham, uni birinchi yarim yildagi mashg'ulotlarda takrorlab turish talab etiladi, chunki chavgonni ikki qo'lda ham bimalol ishlata bilish kelajakda sportchiga xokkey o'yinida ancha murakkab usullarni o'zlashtirishga imkon beradi.

Chavgonni chapga burib bu mashq bajarilar ekan, chavgon ilgagining yassi beti sportchidan yuqoriga qarab buriladi. Chap qo'lining tirsagi sal bukilgan, o'ng qo'l chavgonning o'rtasidan tutib turadi (3.2-rasm, a, b).

Chavgonni o'ngdan chap tarafga o'tkazib, mashqni bajarishda davom etilar ekan, yakunida chavgonning uchini pastga — yassi tomoni yerga qaratiladi. O'ng qo'l dastaning oxiridan, chap qo'l chavgonning o'rtasidan ushlaydi.

O'yin mahalida o'yinchi raqibidan to'pni olib ketishi mumkin bo'lgan yoki to'pni bir qo'llab olib yurgan holatida, sportchi chavgonni o'ng qo'li bilan ushlaganida ilgagini yuqoriga qilib, chap qo'llab ushlaganida ilgagini pastga qilib tutishi kerak.

2-mashq. Sportchilar murabbiyning signali bilan xarakatlarini sanagan-day qarama-qarshi tarafdagi yon chiziq tomon ohista, go'yo to'pni olib

yurganday yugurib ketadilar. Murabbiy har bir o'yinchiga shaxsan kerak maslahatlarni aytib, mashq bir necha marta takrorlangandan keyin mashq sur'ati tezlashtiriladi, sportchilar chavgonni ushlagancha masofani eng qisqa muddatda o'tishlari kerak. O'yinchilar startdan gavgani oldinga bir oz egilgan, bosh sal osilib turgan, tizzalar sal bukilgan holatda oldinga tashlanib yugura ketadilar.



3.1-rasm. Chavgonni ushlash holati

Harakat chap oyoqdan boshlanadi, chunki chavgon ilgagi o'ng oyoq to'voni yonida turgan bo'ladi.

3-mashq. Koptokni old tomonda, shuningdek o'ng tomondan olib yurilgan holda avvalgi mashq takrorlanadi.

To'p o'ng tarafda olib yurilar ekan, unga yengil, qisqa-qisqa tekkan holda, o'ng to'vondan 15-20 santimetr joyda olib yuriladi. Mana shu oraliqda sportchining to'pni olib yurishi, uni o'zidan uzoqqa qochir-

masdan harakatini nazorat qilishi qo'laydir.

To'pni olib yurish (dribling). Maydonning o'ng tomonida ham, chap tomonida ham to'pni texnik jihatdan to'g'ri olib yurish, chavgonni ishlata bilish, to'pni katta tezlikda olib borib, raqib bilan uchrashganda chalg'ituvchi harakatlar (fintlar) ishlatish, ya'ni bekami-ko'st bajarilgan dribling qo'llash o'yinchining o'zida va mutaxassislarda (hakam, murabbiy, jamoadoshlarida) qoniqish hissini hosil qilsa, tomoshabinlar esa chavgon bilan to'pni mohirona olib yurgani uchun o'yinchiga qarsak ustiga qarsak urib, unga o'z ixloslarini izxor etadilar. To'pni olib yurish texnikasini juda yaxshi egallab olgan o'yinchi o'zining katta tezlikda o'ynashi, to'pni muttasil nazorat qilib borishi, atrofidagi raqib va jamoadosh sheriklarining harakatini ko'zdan qochirmasligi, to'p o'ng yoki chap tomonga qarab harakat qilganda uni kuchsiz zarbalar bilan oldinga turtib bora olishi bilan ajralib turadi.

Xokkeychining gavdasi oldinga ya'ne to'p harakat qilayotgan tomonga egilib, oyoqlari tizzadan bukilgan holda bo'ladi. Chavgonni asosiy ushlagan holda, bunda chap qo'li bilan chavgonning yuqori uchidan ushlagan, o'ng qo'li bilan esa chap qo'lidan 12—15 sm pastdan ushlab turadi.



3.2-rasm b. Noqulay tarafdin to'pni ilish.

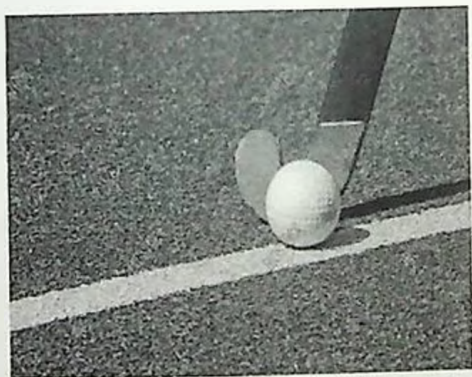
Xokkeychilar to'pni chavgon bilan olib yurgan holda, o'zi va harakatdagi raqib jamoa a'zosi orasidagi masofani his qilishi hamda o'zi bilan sheriklari orasidagi masofani hisobga olgan holda harakat qilishi lozim. Bunda o'yinchi to'pni egallash asosida, zarba doirasiga kirishga harakat qiladi va darvozaga zarba berishga intiladi yoki darvozaga zarba berishga imkon topa olmaganda to'pni o'z jamoa a'zoriga yetkazib berishga harakat qiladi.



3.2-rasm a. To'pni pastdan irg'itish

To'pni oralatib, asta-sekin turtib olib yurish vaqtida, o'yinchi to'pga chavgon bilan qisqa-qisqa turtki berib, uni 1-2 metr masofaga jildiradi.

To'pni bir qo'llab, ikki qo'llab, zarba mahalida qo'lni to'g'ri tutib turtib olib yuriladi.



3.3-rasm. To'pni to'g'ri olib yurish

To'pni yer bo'ylab olib yurilganda, xokkeychi tezlikni oshirishi mumkin, bu radibning zarba doirasiga kirib olishda va gol holatini yaratishda asqotadi.

To'pni oralatib, o'ngdan chap tarafga olib yurish usulidan foydalanganda o'yinchining gavdasi oldinga

egilgan, oyoqlar tizzadan bukilgan bo'ladi. Chavgonni to'pga tekkizib va uning ilgagini bir tomondan ikkinchi tomonga o'tkazib, xokkeychi to'pning harakatini boshqarib boradi. Bu holda asosiy ishni chavgon dastasining o'rtasidan ushlagan o'ng qo'l bajaradi. Shu usul bilan xokkeychi to'pni bemalol nazorat qilib boradi, raqib hujumchisini chalg'itib, kutilmaganda to'pni havolatishi, zarba berishi yoki raqibni maydonning kichik bir bo'lagida aldab o'tishi mumkin.

To'pni yerlatib, chavgon ilgagini muttasil unga tekkizib borganda xokkeychi chavgonni asosiy usulda ushlagan holda, kiftlarini to'p tomonga kerib, gavdani sal olg'a bukib jiladi.

To'p o'yinchining o'ng tomonida bo'lib, harakat vaqtida chavgon ilgagidan qochmay yursa, shunda bu usul texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan bo'ladi. Agar to'p yon tomonda yo bir oz orqaroqda joylashsa, ilgak to'p ustini berkitib, yer sathiga nisbatan o'tkir burchak hosil qiladi; to'p oldinga chiqib ketganda esa ilgak maydon sathiga nisbattan to'g'ri burchak hosil qiladi (3.3-rasm).

To'pni chavgonidan uzmasdan olib yurish usulini bir qo'l bilan ham bajarish mumkin, bu ayniqsa radib yon tomondan hujum qilganda burilib qolish yoki usul ishlatish uchun qo'laydir. To'pni chavgonidan dochirmay yurish usuli, maydonning chap qanot o'yinchilari uchun qo'l keladi, chunki to'pni o'yinchi osonlik bilan nazorat qilib boradi, uni tepalatib oshirishi yoki darvozaga zarba berishi mumkin.

To'xtab turgan yo uchib kelayotgan to'pga zarba berish, turtish, irtitish, to'pni olib yurish, oshirish hamda to'xtatish chavgon va to'pni ishlata bilishning asosiy usullaridir. Eng oddiy usul — chavgon bilan to'pni turtib o'yinga kiritishni ko'rib chiqamiz. Turtki—chavgonni ko'tarmay, to'pga tekkizib turib, faqatgina panjalar harakati yordamida bajariladi. O'yinchi yuzini mo'ljalga o'girib, chavgon ilgagining yassi tomonini o'zidan teskari qilib, chavgonni esa asosiy tutuv usulida ushlaydi. Gavda oldinga egilgan, oyoqlar tizzadan bukilib, diagonal bo'yicha joylashadi. To'pga tegayotgan paytda chavgon ilgagi yer yuzasiga nisbatan to'gri burchak xosil qiladi, chunki xokkeychi agar to'p uning chap tarafida turgan bo'lsa, o'yin holatiga qarab bir joyda turgan bo'yicha zarba urib, to'pni chap yoki o'ng tomonga qisqaroq masofaga jildirish uchun chavgonni siltamasdan 50—100 sm chetlatishi mumkin.

To'pni o'ng tarafga turtib yuborish o'yinchi uchun noqo'lay holatda o'tkaziladi, ya'ni buning uchun u chavgonning yassi tomonini o'ziga qaratib, o'ngdan chapga 180° ga aylanishi lozim. Lekin chimdagi xokkeyda asosiy texnik usullar — to'pga zarba berish hisoblanadi (3.4 rasm, a, b).



3.4-rasm a. To'pni o'ng tarafdin turtish



3.4-rasm b. To'pni o'ng tarafdin turtish

O'yinchi chavgonni qo'lochkashlab, so'ng to'pga zarba beradi. Bu esa turtgandagiga nisbatan to'p bosib o'tadigan masofani ancha uzaytiradi.

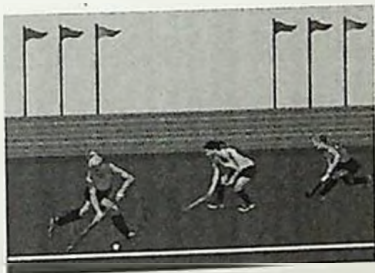
Zarbani joyida turib va harakatda (to'p yoki o'yinchining harakati), havolatib yo yerlatib bajarish mumkin.

To'g'ridan zarba berishda o'yinchi chavgonni asosiy tutish bilan ushlagan holda bajaradi. Chavgonni siltashda qo'l yon va orqaga uzatiladiyu, lekin uni yelkadan baland ko'tarilmaydi. Bunda o'yinchi gavdasining

og'irlik markazi o'ng oyoqqa tushadi. Zarba vaqtida o'yinchi chavgonni pastga tushirayotib, to'g'ri burchak ostida maydonga tekkizgan xolda to'pni maydonning mo'ljalangan zonasiga yo'naltiradi. Gavda og'irlik markazi chap oyoqqa ko'chadi.

Xokkeychi ro'para zarbadan darvozani ishg'ol qilish uzoq masofalarga oshirishda, to'pga bir tegib oshirish yo qabul qilishda foydalanishi kerak.

Zarba — turtkiga nisbatan kuchli va samaraliroq elementdir, lekin uni bajarish ham turtkiga nisbatan murakkabroqdir, chunki chavgonni orqaga ko'proq qo'lochkashlash tufayli, turtkidagidek aniqlik bilan to'pni oshirish yoki mo'ljalga yo'llashga imkon bermaydi. Shuning uchun bu element mashg'ulotlarda uzoq vaqt va puxtalik bilan o'rganiladi.



3.5-rasm. Irg'itishga tayyorlanish

Irg'itish texnik jihatdan bajarilishi eng qiyin bo'lgan element hisoblanadi. Bu usulni bajarishda harakatning boshidanoq chavgon to'p bilan birga bo'ladi, turtki va zarbada esa chavgon orqaga yoki orqaga — tepaga ko'tariladi.

Irg'itish bajarilayotgan vaqtda o'yinchi chavgonni asosiy ushlash usuli bilan tutib, mo'ljalga chal yonboshi bilan turadi (3.5-rasm).

Gavda oldinga egiladi, oyoqlar tizadan bukiladi, chavgon maydonga to'g'ri burchak bilan tushirilgan bo'ladi, to'p irg'itilgunga qadar ilgak o'rtasida joylashib yotadi. Gavdaning og'irlik markazi o'ng oyoqqa tushadi. Chavgonning keskin harakati bilan o'yinchi to'pni chap tomonga oldinga uloqtiradi.



3.6-rasm a. Irgitish jarayoni

Bu harakatining so'nggi, chavgon yer ustidan ko'tarilgan lahzasida, o'yinchi gavdani to'p uchgan tarafga bir oz burib, panja bilan to'p harakatini tezlatadi, bunda gavda og'irlik markazi o'ngdan chap oyoqqa ko'chadi.

To'pni qancha balandroq yo'llash kerak bo'lsa, o'yinchi chap oyoq tomonga shuncha egiladi, ya'ni iloji boricha to'p tagiga "kirishi" kerak. To'pni o'ng tarafdin irg'itish xokkeychi uchun noqulay vaziyatda bajariladi (3.6-rasm, a, b.).

Chavgon ilgagini to'p yoniga yaqinlatib, u qo'l panjalari bilan chavgonni avvalo 180* ga burib oladi. To'pga tekkan daqiqada ilgak maydon yuzasiga nisbatan o'tkir burchak hosil qiladi. Gavda old tomonga bukilib, o'ng oyoq ham oddinga, to'p yoniga qo'yiladi. Og'irlik markazi chap oyoqqa tushadi.



3.6-rasm b. To'pni o'ng tarafdin irg'itish

O'ng tomonlama irg'itishdan, odatda xokkeychilar raqibni aldab o'tganda, qisqa oshirish uchun yo yaqin masofada raqib darvozasini ishg'ol etish uchun foydalanadilar.

Umuman, irg'itishdan so'ng to'p 35—40 metr masofani tez uchib o'tishi mumkin. To'pni ko'proq himoya chizig'i o'yinchilari, to'pni o'z hujumchilariga raqib ustidan oshirib yetkazib berish zarurati tug'ilganda irg'itadilar. Hujumchi xokkeychilar ham irg'itishni mukammal egallab olishlari kerak, chunki u hujum oxirida, raqib darvozasini ishg'ol qilishda hamda jarima zarbasini amalga oshirishda qo'l keladi.

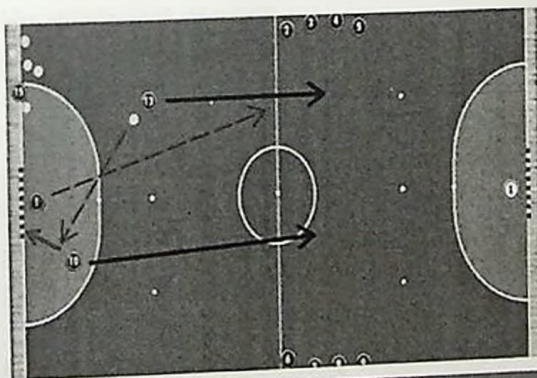
Mashq. O'yinchilar ikkitadan bo'linib, maydonning markaziy chizig'idagi zarba doirasigacha katta tezlikda harakat qilib, to'pni irg'itib, bir-birlariga oshirib boradilar (3.7-rasm). Birinchi o'yinchi to'pni o'ng tomondan olib borib, o'ziga qo'lay bo'lgan holatdan sherigiga to'pni turtib oshiradi (chavgonning ilgagi tepaga ko'tarilgan). Ikkinchi o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va birinchi sherigi bilan tenglashib olgach, to'pni chapdan turtib oshiradi. Zarba doirasiga yetgach, o'yinchilardan biri sherigi darvozaga zarba urishi uchun harakatdagi to'pni unga to'xtatib beradi.

3.2. Xokkeychilarning o'yin texnikasi va texnik tayyorgarligi

O'yinchining gavda harakatlari, to'pni o'ng va chap tomondan olib borganda chavgonni ishlata olishi. (3.8-rasm.) zarba, turtki, irg'itish va standart holatlarning jarima burchak zarbasi berilganda texnik jihatdan ijro etilishi, to'pni yon chiziq

ortidan o'yinga kiritish — bularning hammasi mashg'ulotlarda haqiqiy o'yinda ro'y beradigan eng murakkab holatlarga yaqinlashtirilishi kerak. Biron-bir usulni individual ravishda o'rganish, uni ko'p marotaba qay-

tarish bilan ijobiy natijalarga erishib bo'lmaydi, chunki har bir sportchining individual mahorati va jamoaning jamoaviy yutuqlari tajribali murabbiy boshchiligida, shiddat — tez kor va turli xil usullarga boy bo'lgan 60—90 minutli mashg'ulot jarayonida yuzaga keladi. Bundan



3.8-rasm. Xokkeychilarning o'yin texnikasi

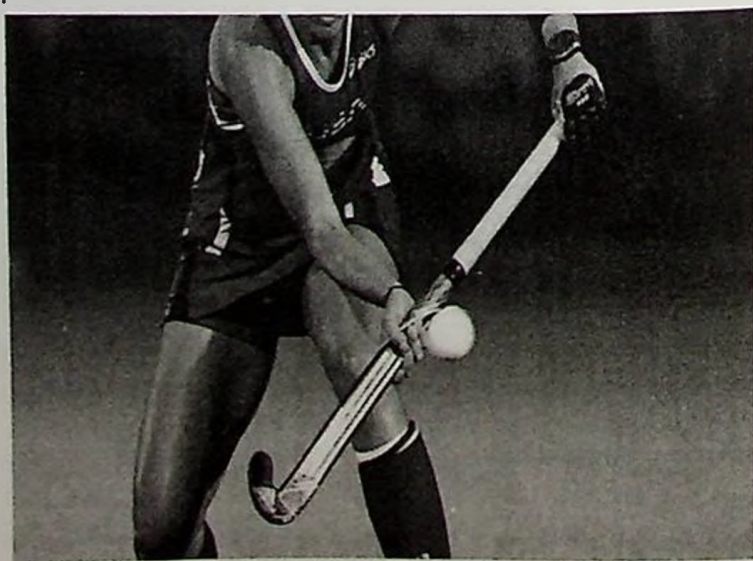
uzoqroq davom etadigan mashg'ulotlari, ayniqsa yosh sportchilar uchun (kichik yoshdagi guruhlar uchun mashg'ulot 30—45 minut davom etishi tavsiya etiladi) sportchilarning o'sib kelayotgan organizmi funktsional va psixologik imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy toliqish ortgan

sari, bir hil mashqlarni ko'p marta takrorlash (bu ayniqsa taqiqlanadi) sportchining diqqatini susaytiradi, bu esa uning jarohatlanish xavfini kuchaytiradi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonida osonlik bilan sportchilar diqqatini va qanchalik toliqqanini aniqlashi mumkin. Sportchining tomir urishi tezligini aniqlash uning qanday holatda ekanligini ko'rsatib beradi, sportchilarning to'pni o'yinga kiritish, zarba, irg'itish, darvozabonning esa to'pni qaytarish kabi texnik usullarni bajarishda yo'l qo'ygan xatolari miqdoriga qarab murabbiy sportchilarning psixik toliqish darajasini aniqlashi mumkin.

Turtish - usulidagi urish bilakni bo'shashtirib, chavgonni orqa va yuqoriga ko'tarib yoki ko'tarmay bajariladi. Odatda chertma usulini o'yinchi harakatlanib kelayotgan to'pga nisbatan qo'llaydi. Texnik usul sifatida chertish raqib bilan uchrashganda va uni aldayotganda qo'l keladi. Bu holatda esa teskari chertma ishlatiladi, ya'ni o'yinchi raqib jamoa a'zosini aldab o'tish jarayonida to'pni o'zidan o'ng tomonga yo'naltirgan holda bajaradi.

Teskari chertmaning to'g'ri chertmadan farqi shuki, uni o'yinchi noqo'lay holatda turib bajarishi kerak, chunki chavgon 180° ga burilgan bo'ladi.



3.9-rasm. Havolab kelayotgan to'pga zarba berish

To'pga o'ng tomonga engashgan holda zarba berishni texnik usul sifatida xokkeychi chavgonni bir qo'lida ushlab, uni to'p harakati tomonga cho'zgan holda bajaradi. Bunda sportchining gavdasi oldinga intilgan, o'ng oyoq tizzadan bukilgan bo'ladi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida raqibining to'pni o'zidan ancha uzoqlatib yuborganini ko'rsa, bu holatda to'pga o'ng tomonga engashgan holda zarba berishi mumkin.

Agar raqib chap tomondan kelayotgan bo'lsayu, to'pni o'zidan uzoqlatib yuborsa, unga ro'para bo'ladigan raqib to'pga unga engashgan holda zarba berish usulini qo'llashi lozim. Xokkeychi bu texnik usul variantidan raqib bilan to'qnashib, to'pni tortib olish uchun ishlatadi.

Havolab kelayotgan to'pga zarba berish chim ustidagi xokkeyning eng murakkab usullaridan biri bo'lib, uning xokkeychilar tomonidan qo'llanishi ba'zida xavfli o'yinga olib keladi. Ammo hujumchilar ham bu murakkab texnik usulni egallab olishlari zarur. Uzining yon tomonida kichikroq masofada havolab uchib kelayotgan to'pga chavgon ilgagining chap-yassi tarafi yordamida o'ng qo'l harakati bilan zarba berish, hujumchi -xokkeychilar tomonidan darvozani ishg'ol etishda, to'pni to'xtatishga vaqt qolmaganda va o'yin kombinatsiyasini tez tugallash zarur bulganda qo'llaniladi. Himoya chizig'i o'yinchilari uchib kelayotgan to'pni qaytarishda xuddi shu usuldan fondalanadilar (3.9-rasm).

Yerga tushayotgan to'pga zarba berish oddiyroq, uncha qiyin bo'lmagan usuldir, lekin tez va asosiysi, aniq zarba berishni talab etadi, chunki o'yinchi zarbani to'p maydon sathiga tushyotgan vaqtda bajaradi. To'p qabul qilib olinayotganda o'yinchi chavgonining ilgagi maydon sathiga nisbattan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak, bu esa zarbaning to'g'ri va aniq bajarilishini ta'minlaydi.

Namgarchilikda yoki notekis maydonca o'ynalganda to'pga zarba berishning samarali usullaridan biri to'pni ko'tarib tashlashdir, uni bajarish uchun chavgon to'p ortidan yerga parallel ravishda ushlanadi. Chavgon qo'llarni keng yoyib ushlanadi. O'yinchi o'yindagi vaziyatga qarab chap yoki o'ng tomonga to'pni ko'tarib tashlash mumkin.

To'pni o'ng tomonlama ko'tarib otish jarayonida chavgonni asosiysi ushlagan holda bajariladi, chavgonning ilgagi to'pning pastki markazi

tagiga keltirilib, ilgak to'pga tekkan daqiqada maydon sathi va ilgak o'rtasida o'tmas burchak hosil bo'lishi kerak. O'yinchi gavdasining og'irlik markazi o'ng oyoqqa tushadi.

Chavgon bilan old tomonga tez harakat qilib, to'pni ilgakning yassi tarafiga chiqariladi, shu bilan birga yerdan uziladi, usulning so'nggi qismida xokkeychining qo'llari to'p havodan yo'naltiriladigan tomonga uzatiladi. Chap qo'l bilakdan bukilib, chavgonni pastga, o'zi tomonga tortadi. Ayni paytda xokkeychi o'ng qo'l bilan chavgonni ushlab turgan holda, to'pni havodan kerakli tomonga yo'naltiradi. Bu vaqtda gavdaning og'irlik markazi chap oyoqqa ko'chadi.

Chap tomonlama ko'tarib tashlash xokkeychi uchun noqo'lay bo'lgan vaziyatda bajariladi, chunki bunda chavgon qo'l panjalari yordamida 180°ga buriladi. Xokkeychi chavgon ilgagini shu burchak ostida to'p tagiga keltirib, usulni o'ng tarafdin bajarilgandagi kabi bajaradi.

Uzoq bo'lmagan masofalarga to'pni tepalatib yo'naltirish kerak bo'lganda, sherigiga oshirganda, raqib ustidan to'pni oshirib yoki uni aldab o'tganda, yerda yotgan darvozabonning ustidan to'pni oshirish kerak bo'lganda ko'tarib tashlashdan foydalaniladi.

To'pni bir qo'llab ko'tarib tashlash ko'pincha xarakat vaktida, ikki qo'llab ko'tarib tashlash imkoni bo'lmaganda ishlatiladi. Bir qo'llab ko'tarib tashlashni o'ng hamda chap tomonlardan bajarsa bo'ladi, chavgon bandi uchidan — past tomonidan ushlanadi. Chavgonning ilgagi to'p tagiga keltiriladi va chavgonni oldinga tez harakatlantirib, to'p bilan birga yerdan uziladi.

To'pni chap tarafga ko'tarib tashlash mahalida o'yinchi o'ng oyog'iga tayanadi, chap oyoq tepki oyoq bo'ladi, to'pni o'ng tarafga ko'tarib tashlashda chap oyoqqa tayaniladn, o'ng oyoq tepki oyoq bo'lib qoladi.

Chavgonni yelkadan baland ko'tarib o'ynash qoidada man qilingani tufayli, yosh xokkeychilar uchun havoda harakatlanib kelayotgan to'pni qo'l bilan to'xtatish texnikasini o'rganish juda muhimdir.

To'pni chavgon va qo'l bilan to'xtatish chimdagi xokkeyning asosiy texnik elementidir. O'yinchi tomonidan to'pning to'g'ri va aniq to'xtatilishi to'pning havodagi tezligi, harakatining yo'nalish tomoni va o'yinchining harakat qilayotgan to'pga nisbatan egallagan vaziyatiga bog'liq bo'ladi.

Pastlab kelayotgan to'pni chavgon va qo'l bilan, o'yinchining yelkasidan balandroqda, havodan uchib kelayotgan to'pni esa faqat qo'l bilan to'xtatish mumkin.

O'yinchi tomon pastdan kelayotgan to'pni, uyinchi o'zining yonida, chavgonni asosiy usulda ushlagan holda to'xtatadi. Sportchining gavdasi to'p to'xtatilayotgan tomonga bukilib o'girilgan. To'p chavgonga tekkan vaqtda o'yinchi chavgonni bir oz orqa yon tomonga tortib, zarbaning kuchini kesadi. To'pni to'xtatayotganda, albatta to'pga karab turish kerak. Agar to'p uzoqroq, lekin o'yinchi yeta oladigan masofadan o'tsa, bu xolda chavgon bir qo'lga olinib gavda o'ng yoki chap oyoq intilgan tarafga egiladi. Bunda o'yinchining gavda og'irligi tayanch bo'lib turgan oyoqqa ko'chadi. Chavgon ushlagan qo'l oldinga cho'ziladi.

Pastlab kelayotgap to'pni o'ng qo'l bilan to'xtatish o'yinchi chap oyoqni oldinga bosib egiladi, o'ng qo'li kaftini barmoqlarni bir oz bukkan holda pastga tushirib, to'pni chap oyoq to'voni balandligida to'xtatadi. (16-rasm, a, b.)

To'pni qabul qilib olayotganda o'yinchi chavgonni chap qo'lida, dastasining uchidan ushlab turadi.

Agar o'yinchi uchun harakatdagi to'pni chap qo'l bilan go'xtatish qo'lay bo'lsa, u chavgonning o'rtasidan o'ng qo'li bilan ushlagan holda o'ng oyoqni oldinga bosib egiladi. Bu texnik usulni har bir xokkeychi bekamuko'st bajara olishi shart, chunki o'yinchining to'pni aniq to'xtata olishi, ayniqsa, zarba doirasida, burchak zarbasi bajarilib, darvozaga zarba urayotgan sherigiga to'pni tez to'xtatib berishi kerak bo'lgan daqiqada juda muhimdir.

Qoidaga ko'ra yelkadan balandroqda havolab uchib kelayotgan to'pni qo'l bilan to'xtatishga ruxsat etiladi. Havolab kelayotgan to'p chavgon ushlagan qo'lning kafti bilan to'xtatiladi. Barmoqlar yig'ilib, bir oz bukiladi, bu esa to'p qo'lga kelib tekkan vaqtda uning tezligi va urilish kuchini pasaytiradi. Agar to'p yelkadan balandroq yoki ko'krak balandligida uchib kelsa, uni kaft bilan to'xtatganda barmoqlar tepaga qaragan bo'ladi; to'p o'yinchining yon tomonidan o'tsa — barmoqlar yon tomonga qaratiladi, maydon sathidan katta bo'lmagan masofadan pastlab uchib o'tsa — pastga qaratib tutiladi.

O'yin qoidalari to'pni havoda to'xtatib olib qo'lda ushlab turishni taqiqlaydi. Havolab uchib kelgan to'p qo'l bilan to'xtatilsa, uni shu zahotiyoq maydonchaga perpendikulyar ravishda tushadigan qilib tashlash kerak.

To'p o'yinchining yelkasiga nisbatan pastroqdan uchib kelsa, uchib kelayotgan to'pni chavgon bilan to'xtatish qodaga ko'ra ruxsat etiladi. Usul bajarilayotganda o'yinchi, chavgonni asosiy usul bilan ushlab, o'ng qo'l bilan chavgon markazidan emas, balki ilgakka yaqinroq tutib ushlaydi.

O'yinchi uchib kelayotgan to'pni to'xtatishga shaylanar ekan, chavgonni yelka- sidan pastroq balandlikka ko'taradi va to'p chavgonga tekkan daqiqada, to'pdan ko'zini uzmagan holda, uni yumshoqroq to'xtatish maqsadida bir oz ortga tisariladi.

Pastlab va maydon sathi ustidan uchib kelayotgan to'pni o'yinchi chavgonni pastga tikka tushirgan holda bajaradi. O'yinchining gavdasi oldinga egilgan, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Chavgonni mahkam tutgan holda, o'ng ilgakka yaqinroq yerdan ushlanadi.

Agar to'p pastlab kelayotgan bo'lsa, chavgonning ilgagi yerga qo'yilib, harakatdagi to'p ilgakning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. To'p yaqin masofadan kuch bilan yo'naltirilganda, o'yinchi chavgonni to'pning yo'nalishi bo'yicha yerga vertikal ravishda qo'yadi va to'p chavgonga kelib tekkan daqiqada to'p uning oyog'iga tegmasligi uchun sakrab qolishi kerak.

To'p havodan pastlab yoki yer bo'ylab o'yinchidan ancha uzoqroq masofada kelayotganida uni chavgonni bir qo'llab tutgan holda to'xtatiladi. To'pni to'xtatayotgan vaqtda o'yinchi chavgonni uchidan o'ng yoki chap qo'li bilan mahkam ushlab turadi. Chan tomondan kelayotgan to'pni to'xtatganda o'yinchi oldindan chavgonni 180° ga burib, yassi tomonini o'zidan teskari tomonga o'giradi va bunda ilgakning egilgan tomoni pastga qaratib turiladi (3.10-rasm).



3.10-rasm. Bir qo'lda to'pni to'xtatish

Yuqorida sanab o'tilgan texnik usullarni puxta o'zlashtirib olish uchun ularni mashg'ulot paytida ko'p martalab takrorlash, shu bilan o'yin

texnikasini nozik- lashtirishga, avtomatizmga erishuvdan tashqari, eng muximi — tasvir etilgan har bir usulni o'yin holatida muntazam qo'llash, o'zining texnik arsenalini rang-barang usullar bilan boyita borish, sherigiga to'pni aniq, qattik oshirish, zarba yoki tashlash orqali yuz bergan holatni nozik his eta borish lozim. Siz, yosh xokkeychilar, kuchin- giz oshib-toshib yotganini, o'z harakatlaringizda ishonch va eng asosiysi jamoadosh do'stlaringizga kerakligingizni sezasiz. Biron bir yoki hamma texnik usullarni o'rga- nayotganingizda nimadir chiqmay qolsa, ranjimang, yoningizda murabbiy, do'stlaringiz bor, ular sizga darhol yordamga kelishadn. O'qing, o'rganing, yodoling va usulni miyangizda xayolan bajarib ko'ring, usulni ustalik bilan bajarishni esa mashg'ulot vaqtida va o'yinda o'rganasiz.

Sport va texnik mahorat darajasining eng keng tarqalgan ko'rsatkichlari harakat tizimining samaradorligi (yuqori sport natijasi) uning barcha bo'limlarida sport tayyorgarligining yuqori darajasiga asoslangan talab qilinadigan ishonchlilik darajasidir.

Yuqori sport natijasi mahoratning ajralmas ko'rsatkichidir. Sport natijasi barcha harakatlarning maqsadga muvofiqligi va maqsadga muvofiqligiga, ularning maqsadga erishishdagi aniqligiga va yuqori samaradorlikka bog'liq (qo'llaniladigan kuchlarning sezilarli samaradorligi). Boshqacha aytganda, mahorat texnikaning samaradorligida namoyon bo'ladi.

Sport yutuqlarining yuqori ishonchliligi, muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'lgan holda, ularni turli sharoitlarda kerakli ishlash sifati bilan takrorlash qobiliyati. Yuqori darajadagi ishonchlilik uchun shovqinga qarshi muvaffaqiyatli kurash (shovqin immuniteti) kerak.

Yuqori natijadir sport tayyorgarligining barcha jihatlarini (jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy) darajasi. O'zlashtirish muammosini biomexanik o'rganish harakat tizimining samaradorligini, shuningdek, optimal dasturdan chetga chiqishni bartaraf etish qobiliyatini aniqlash yo'lidan boradi.

Chim ustida xokkey texnikasi deganda musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan va ruxsat etilgan va xokkeychilar o'yin davomida foydalanadigan barcha usullar tushuniladi.

Texnikalar xokkey va bandyda qo'llaniladigan usullarga biroz o'xshaydi. Chimli xokkeyda to'pni to'pni to'pni to'p bilan urish, urish, uloqtirish, surish, uloqtirish va to'xtatib turishga xuddi bandidagi kabi, faqat chavgonning chap (tekis) tomoni bilan ruxsat beriladi. Chavgonning faqat bir tomoni o'ynashga ruxsat berilganligi sababli, chim ustida xokkeyining texnikasi ancha murakkab. Bundan tashqari, o'yinchilar ko'pchilik texnikani harakatda va raqibning qarshiligini engib o'tishda bajaradilar.

O'yin texnikasi quyidagilardan iborat: o'yinning turli daqiqalarida chavgonni ushlab turish, to'pni chavgon bilan urish, to'pni chavgon bilan uloqtirish va uloqtirish, to'pni chavgon va qo'l bilan to'xtatish, to'pni chavgon bilan dribling qilish, aldamchi harakatlar (fiintlar), darvozabonning o'yin texnikasi, burchak to'pini bajarish texnikasi, penaltidan burchak zarbalari, jarima zarbasini bajarish texnikasi va to'p teginish chizig'idan o'tib ketganidan keyin surish texnikasi.

- Chavgonni ushlab turish
- To'pni chavgon bilan urish
- To'pni chavgon bilan uloqtirish va uloqtirish
- To'pni chavgon va qo'l bilan to'xtatish
- Chavgon bilan dribling qilish
- Soxta harakatlar (fiintlar)
- Darvozabon texnikasi
- Burchak va penaltidan burchak zarbalarini bajarish texnikasi
- Erkin to'p tepish texnikasi
- To'p teginish chizig'idan o'tib ketganidan keyin surish texnikasi

Chavgonni ushlash qoidasi.

Chavgonni asosiy tutishda jarayoni ikki qo'l bilan amalga oshiriladi, bunda, chap qo'l bilan chavgonning yuqori qismidan ushlagan holda, o'ng qo'l bilan esa chap qo'ldan 12-15 sm pastroqdan ushlanadi. Chap qo'l chavgonni mahkam ushlab turadi, o'ng qo'l esa bo'sh. O'yinchining boshlang'ich pozitsiyasi oyoq kengligida va tizzalarda bir oz egilgan, tanasi bir oz oldinga egilgan, tananing og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlanadi. Ushbu pozitsiyadan o'yinning turli xil texnik usullarini bajarish va istalgan yo'nalishda harakat qilishni boshlash qulay.

Agar chavgon o'ng qo'l bilan tutqichda va chap qo'l bilan chavgonning o'rtasida bo'lsa, u holda o'ng qo'lni orqaga burish paytida chap qo'l chavgonni yuqoriga tortadi va xokkeychini ko'rishga to'sqinlik qiladi. to'p. Maydondagi xokkeyda ko'pchilik texnikalar, ayniqsa zarbalar, to'p o'yinchining o'ng tomonida bo'lganda amalga oshiriladi, shuning uchun mashg'ulotning boshidanoq xokkeychilarga chavgonni asosiy tutqich bilan ushlab turishga o'rgatish kerak. Umumiy qoida sifatida, chavgonni asosiy tutqich bilan va to'p chap tomonda bo'lganda ushlab turish kerak.

Tutqich chavgonni o'ngga ko'tarish. Chavgon asosiy ushlagich bilan ushlanadi, chap qo'l tirsak bo'g'imida egilib, gavgasi biroz o'ngga buriladi, chavgon o'yinchi tanasidan tekis tomoni bilan yerdan yuqoriga ko'tariladi, chavgon uchi bilan. yuqoriga. Ushbu tutqich o'yinchining o'ng tomoniga uchib ketayotgan to'pni urish uchun ishlatiladi.

Qo'llarni ushlab turmasdan, chavgonni chapga ko'tarish. Chavgon asosiy tutqichdan ushlab turiladi, xokkeychi chavgonni o'q atrofida o'ngdan chapga 180 gradusga aylantiradi, tekis tomoni o'yinchining tanasidan uzoqqa yo'naltiriladi, chavgon pastga tushiriladi. Ushbu tutqich qo'llarni ushlab turish uchun vaqt yo'q bo'lganda o'yinchining chap tomoniga uchayotgan to'pni urish uchun ishlatiladi.

To'p to'xtatilganda chavgonni ushlash tartibi. To'p to'xtatilganda, o'ng qo'l pastga siljiydi va chavgonni chavgonka yaqin ushlab turadi. Bu havoda uchayotgan va pastdan o'yinchi tomon harakatlanayotgan to'pning aniqroq va yumshoq to'xtashiga erishadi.

Aylanayotgan to'pni to'xtatganda chavgonni ushlash ko'rsatilgan. O'ng qo'l chavgonka yaqinroq pastga tushiriladi. O'yinchining barcha diqqati to'pga qaratilgan.

Havoda uchib kelayotgan to'pni to'xtatganda chavgonni o'ng qo'l chavgonni chavgonka yaqinroq ushlab turiladi. To'p chavgonning tagida to'xtatiladi. O'yinchi to'pning parvozini va to'xtashini kuzatadi

Dumalayotgan to'pni chavgon bilan to'xtatish. Agar to'p o'yinchi tomon yoki o'yinchiga yaqin joyda aylansa, uni chavgon bilan to'xtatish mumkin. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi, qo'llar biroz bo'shashadi. Torso to'p to'xtagan tomonga buriladi. To'pga tegilganda, chavgon to'p va tanasi bilan birga zarba kuchini o'zlashtirib, biroz orqaga

tortiladi. To'xtaganda, to'pga qarashni unutmang. Agar to'p o'yinchidan sezilarli masofani bosib o'tsa, chavgonni bir qo'l bilan ushlab turish kerak. To'p bir qo'l bilan tutqichning uchidan ushlab turiladi, tanasi o'ng yoki chap oyoqning o'pkasiga egiladi. Tananing og'irligi qo'llab-quvvatlovchi oyoqqa o'tkaziladi. Chavgonni ushlab turgan qo'l uzatiladi. Chavgon erga to'g'ri burchak ostida joylashtiriladi. To'pni to'xtatishning keyingi texnikasi to'pni ikki qo'l bilan to'xtatish bilan bir xil.

Aylanayotgan to'pni chavgon bilan to'xtatish, o'ng oyoq to'pning harakat chizig'iga cho'ziladi. O'ng qo'l bilan chavgonni ushlab turadi.

Chavgon bilan uchayotgan to'pni to'xtatish. O'yinchining yelkalari darajasidan pastda tepada uchayotgan to'plarni chavgon bilan to'xtatish mumkin. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi, o'ng qo'l kanchaga yaqinlashadi. Chavgon to'pga tegib turgan vaqtda o'yinchi to'pni yumshoqroq to'xtatish uchun chavgon bilan egilish harakati qiladi.

O'ng tarafdagi chavgon bilan uchayotgan to'pni to'xtatish. O'yinchi to'pning parvozini diqqat bilan kuzatishi kerak.

Tez harakatlanuvchi past to'pni va maydon yuzasidan yuqorida uchib ketayotgan to'pni to'xtatish. Tez pastga tushayotgan yoki past balandlikda uchayotgan to'p vertikal pastga tushirilgan chavgon bilan to'xtatiladi. Shu bilan birga, torso oldinga egilib, oyoqlari elkalarining kengligida, o'ng qo'l chavgonka yaqinlashadi va chavgonni mahkam ushlab turadi. To'p pastga tushganda, chavgonning chavgon erga qo'yiladi.

Tez harakatlanuvchi past to'pni chavgon bilan to'xtatish. Chavgon maydon yuzasiga perpendikulyar joylashtiriladi. Oyoqlar elkalaridan bir oz kengroq o'rnatiladi. O'ng qo'l chavgonni chavgonka yaqinroq ushlab turadi. To'p chavgonning tagida to'xtatiladi.

To'p chavgonning tagida to'xtatiladi. Agar to'p sakrab tushsa, to'xtash chavgonni kengaytirish orqali amalga oshiriladi. To'p o'yinchiga yaqin masofadan qattiq yuborilganda, o'yinchi to'pni to'pning uchish yo'nalishi bo'yicha vertikal ravishda erga qo'yishi va to'pning oyoqlariga tegmasligi uchun sakrashi kerak.

Bir qo'l bilan chavgonni ushlab, uchayotgan to'pni to'xtatish. O'yinchidan ancha uzoqda uchayotgan to'plarni chap yoki o'ng qo'lda ushlab turgan chavgon bilan to'xtatish mumkin. Chap tomondan

uchayotgan to'plar xuddi o'ng tomondan uchayotgan to'plar bilan bir xil tarzda to'xtatiladi, lekin avval to'pni tekis tomoni sizdan uzoqroqda 180 gradusga burish kerak, bunda chavgonning egilishi pastga tushiriladi.

3.3. Dribling texnikasini ishlab chiqish.

Chim ustidagi xokkeyda dribling san'ati muhim o'rin tutadi va xokkeychi bu san'atni puxta egallamasa, u o'yinda muvaffaqiyat qozona olmaydi. Driblingda asosiy narsa to'p nazoratini yo'qotmasdan tez harakat qilishdir. Driblingdan maqsad jamoadoshi bilan pas o'ynash imkoniyati bo'lmaganda dribling orqali raqib jamoa darvozasiga yaqinlashishga harakat qilishdir.

Driblingning bir necha usullari mavjud:

- 1) ketma-ket surishlar bilan yerga dribling;
- 2) chavgonning bir tekis tomoni bilan to'pga tegib turganda o'ngdan chapga yerga dribling;
- 3) to'p bilan uzluksiz aloqa qilgan holda yerga dribling. to'p bilan chavgonning ilgagi.

To'pni yerga ketma-ket surishda dribling qilish. To'pni erga ketma-ket surish uchun u chavgon tekisligi bilan uriladi. Chavgon belanchaksiz to'pga keltiriladi, zarbalar cho'tkalarning harakatlari bilan qo'llaniladi. Ketma-ket surishlarni shunday qilish kerakki, to'p to'pni 1-2 m dan uzoqroqqa tashlab ketmaydi. To'pni bir yoki ikki qo'l bilan ketma-ket surishlar bilan haydash mumkin. To'pni surish paytida qo'llar to'g'rilanadi.

Bir qo'l bilan chavgonni ushlab turgan holda ketma-ket surishlarda to'pni yerga dribling qilish. Chavgon tutqichning uchidan ushlab turiladi, xokkeychining gavdasi bir oz oldinga egiladi, chavgon belanchaksiz to'pga keltiriladi. To'g'ridan-to'g'ri surishni qo'llash paytida qo'l to'g'rilanadi. Bir qo'l bilan dribling xokkeychiga maksimal tezlikni rivojlantirishga imkon beradi. Bu dribling odatda raqib jamoa darvozasiga tezkor tanaffus bilan qo'llaniladi.

Chavgonning bir tekis tomoni bilan to'pga tegib, to'pni yerga o'ngdan chapga dribling qilish. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlanadi, qo'llar egilib, gavda oldinga egiladi, oyoqlar tizzada egiladi. To'pni

chavgonning bir tekis tomoni bilan tegizish va chavgonni bir tomondan ikkinchisiga o'tkazish, xokkeychi to'p yo'nalishini boshqarish imkoniyatini oladi. Driblingda asosiy narsa to'p bilan tez harakat qilish, uni o'ngdan chapga va chapdan o'ngga siljitishdir. Chavgonni o'ngdan chapga siljitganda, qo'llar chavgonni 180 daraja aylantiradi. Dribling paytida asosiy ishni o'ng qo'l bajaradi, u dastani o'rtasidan ushlab turadi. Driblingning bu usuli bilan o'yinchi to'pni yaxshi boshqaradi. Shu bilan birga, raqibni yo'ldan ozdirib, u maydonning kichik maydonida gavjum bo'lganda, raqib jamoa o'yinchilari atrofida kutilmagan otishlar, otishlar, zarbalar va dribblinglarni amalga oshirishi mumkin.

To'p chavgon bilan doimiy aloqada to'pni yerda dribling qilish. Xokkeychi chavgonni asosiy tutqich bilan ushlab turadi, elkalari to'p tomon buriladi. Tana bir oz oldinga egilgan, qo'llar yarim egilgan yoki tirsak bo'g'imlarida to'g'rilangan. To'p bilan chavgon o'yinchining o'ng tomonida joylashgan. Agar to'p oyoq chizig'ining yon tomonida yoki orqasida bo'lsa, u holda to'pni qoplaydigan chavgon yer bilan o'tkir burchak hosil qiladi. Agar to'p oyoq chizig'idan bir oz oldinda bo'lsa, u holda chavgon yer bilan to'g'ri burchak hosil qiladi. To'p chavgon bilan doimiy aloqada bo'lishi kerak.

Bir qo'l bilan to'pni shu tarzda dribling qilish mumkin. Dribling texnikasi to'pni ikki qo'l bilan dribling qilish bilan bir xil.

Chavgon ilgagining to'pga uzluksiz tegishida dribling usuli burilishlarda to'p bilan yugurishda, raqib o'yinchiga yon tomondan hujum qilganda qo'llaniladi. Ko'pincha bu o'tkazish usuli chap qanot o'yinchilari tomonidan qo'llaniladi. Dribling paytida to'p har doim o'yinchining nazorati ostida bo'ladi va u vaziyatga qarab uni tasarruf qilishi mumkin: to'pni sherikga uzatish, darvozaga tashlash yoki to'pni uloqtirish.

3.4. To'pni to'xtatish texnikasi.

O'yin davomida darvozani himoya qilganda, darvozabon o'nta holatdan etti yoki sakkiztasida oyoqlari bilan o'ynaydi. Darvozabonni o'ynashning eng oqilona texnikasi, agar to'p pastga tushayotgan bo'lsa, harakatda

to'pni oyoq barmog'i bilan urish yoki to'p tepada uchib ketayotgan bo'lsa, uni ko'tarish bilan aks ettirishdir.

To'pni oyoq barmog'i bilan urish.

To'p darvozaga juda qattiq uchib kirganda, avval uni oyoqlaringizni birlashtirgan holda (barmoqlar bir-biridan ajratilgan holda) to'xtatib qo'yganingiz ma'qul, so'ngra barmog'ingiz bilan uni diagonal ravishda qattiq tepganingiz ma'qul.

Darvozabondan tez uchib ketayotgan to'plar maydon burchagiga sakrashda tepiladi.

Darvozabon ko'pincha o'yinga oyoqlari bilan kiradi va darvozadan chiqishda to'pga ega bo'lgan raqibga qarshi kurashadi.

To'pni qo'l va tana bilan to'xtatish. Tepada, ayniqsa elka sathidan yuqorida uchadigan to'plar kaft bilan to'xtatiladi. To'pni to'xtatganda, darvozabon ko'pincha chap qo'ldan foydalanadi, chunki qo'lqopining kafti tolali yostiqlar bilan himoyalangan. Darvozabonga to'pni qo'li bilan urish mumkin emas. Agar u to'pni qo'li bilan to'xtatsa, darhol oyog'i yoki chavgon bilan urishi kerak. Kuchli harakatlanuvchi to'p, agar darvozabon uni qo'li bilan to'xtatishga ulgurmasa, tanasi bilan to'xtatiladi, so'ngra oyog'i yoki chavgon bilan uriladi.

To'pni chap qo'l bilan to'xtatish.

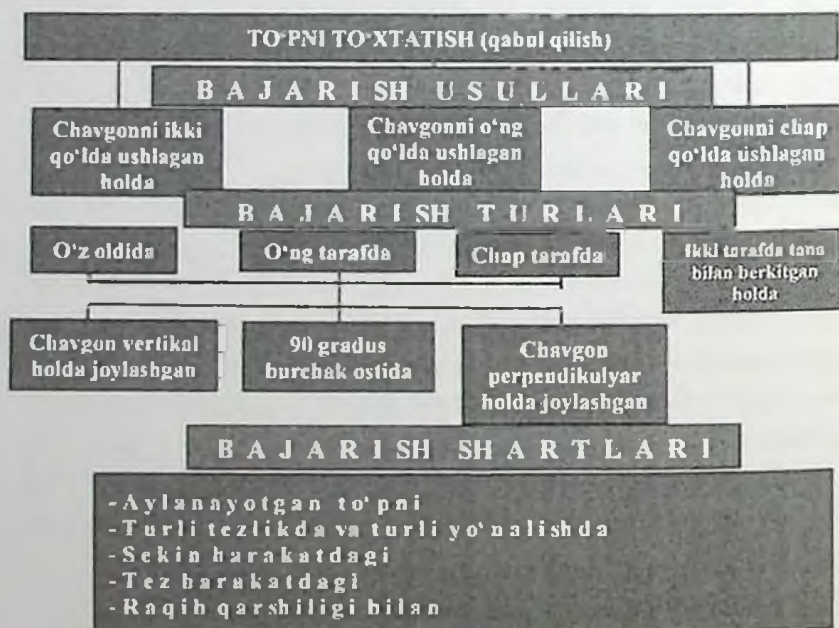
Darvozabon to'pni ataylab ko'kragiga olish huquqiga ega emas, buning uchun u jarima zarbasi bilan jazolanishi mumkin.

To'pni qabul qilish (to'xtatish)

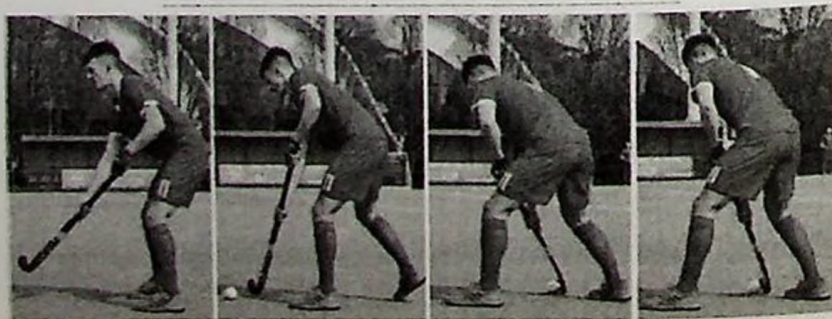
To'pni to'xtatishda chavgonni ushlash qoidasi, turi va uni bajarish texnikasiga qarab to'pni to'xtatishning turli usullari qo'llaniladi (3.11-rasm).

Chim utida xokkey qoidalariga ko'ra, to'pni qabul qilishga chavgonning faqat tekis tomonida ruxsat berilgan bo'lib, to'pni to'xtatish jarayonida to'pni qabul qilishda chavgonning ozgina orqaga qarab harakatlanishiga va qo'llarning bo'shashmagan (bo'shashgan) holatiga e'tibor berishingiz kerak (3.12-rasm). To'pni "noqulay" tomondan qabul qilishda ham chavgonning faqat tekis tomonida amalga oshiriladi (3.13-rasm).

To'pni to'xtatish asosan 2 ga bo'linadi: to'pni to'liq to'xtatish va to'pni qabul qilish. To'pni qabul qilish esa to'liq to'xtatishdan farqli o'laroq, xokkeychi uni "reformatsiya" qiladi – keyingi texnik va taktik harakatlarni bajarish uchun to'pni o'ziga bo'ysindiradi.



3.11-rasm. To'pni to'xtatish texnikasining tasnifi



3.12-rasm. To'pni o'ng tomonda qabul qilish texnikasi (qulay tomondan)

Xokkeychilar tomondan to'pni to'xtatish o'ng va chap tarafdin (qulay va noqulay tomondan), chavgonni bir va ikki qo'l bilan ushlash orqali amalga oshiriladi. Havodan kelayotgan to'pni to'xtatishda, xokkeychi to'pni havodan kelayotgan chizig'iga binoan chavgonni tutish mumkin. Bunda to'pni qabul qilish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, o'yinchiga turli yo'nalishlardan – o'ng, chap, old tomon va hokazolardan to'pni qabul qilishni nazarda tutadi (3.14-rasm).



3.13-rasm. To'pni chap tomonda qabul qilish texnikasi (noqulay tomondan)



3.14-rasm. Uchayotgan to'pni qabul qilish

Agar o'yinchi biron bir o'yin vaziyatida sherik tomonidan berilgan to'pni to'xtatsa, u holda to'pni to'xtatish qabul qilish deb nomlanishi kerak (3.15-rasm). To'pni qabul qilish to'pni to'xtatishdan deb nomlanagan tushunchaga qaraganda kengroq tushuncha hisoblanadi. Bunda, to'pni qabul qilish jarayonida uning to'liq to'xtashi sodir bo'lmagan bo'ladi (bunda holda so'zning to'g'ridan-to'g'ri ma'nosidasi) va to'pning borish tezligini

pasaygandan so'ng, har qanday amalga oshirgan texnik va taktik harakatlarni (dribling, to'pni uzatish, darvoza tomon zarba berish to'pni olib yurish, to'pni otish) bajarish juda ososn va qulay holda amalga oshiriladi. Bundan kelib chiqadiki, to'pni qabul qilishda asosan ikkita harakatlar majmuasi bir-biri bilan birikib quyidagi harakatlarni amalga oshirishi mumkin: to'pni to'xtatish va uni keyingi harakatlar uchun qayta ishlash (3.16-rasm).



a



6

3.15-rasm. To'pni noqulay tomondan joyida (a) va harakatda (b) qabul qilish



3.16-rasm. To'pni chap tomondan bir qo'li bilan qabul qilish

3.5. To'pni olib yurish texnkasi.

Chavgon va to'pga egalik qilish texnikasi

O'z ishinig haqiqiy ustasi bo'lish uchun o'yinchi turli xil texnik priyomlar va ularni amalga oshirish usullarining katta arsenalini o'zlash-tirishi, har bir o'yin lahzasi uchun eng mos texnikani yoki uning boshqa harakat bilan kombinatsiyasini tanlashi, uni tez va aniq amalga oshirishi kerak.

Xokkeychilarni o'qitishda eng muhim bo'lim bu chavgon va to'pga egalik qilishdir. Hujumda o'ynaganda, bu xokkeychining o'yinda to'pni olib yurish, uzatish, uloqtirish, yo'naltirish, urish va fint kabi texnikalarni ishonchli bajarish va samarali ishlatish qobiliyatini anglatadi.

Chim ustida xokkeyidagi texnikaning asosi chavgonni ushlash va o'yinchining stoykasidir (turishi). U "Asosiy turish" deb ham ataladi.

Asosiy turish qoidasi

Asosiy turish qoidasida xokkeychi oyoqlarini bukkani holda, tana vazni oyoqlarning old qismlariga teng taqsimlanadi, chavgonning qayrilgan uchi yerga tekkan holda joylashgan bo'ladi. Ushbu turish harakati xokkey-chilarga keyingi harakatlarni tezda boshlash va bajarish imkoniyatini oshirishi kerak, bunda har qanday yo'nalishda harakat qilish qulay hisoblanadi.

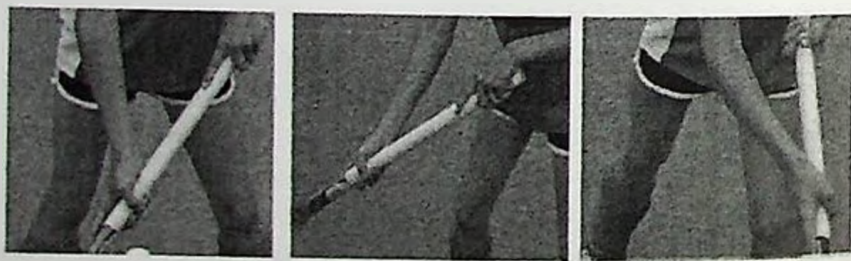


3.17-rasm. To'g'ridan zarba paytida qo'llarning holati

Chim ustida xokkeyda texnik usullarning aniq va samarali bajarilishi uchun chavgonni to'g'ri ushlash katta ahamiyatga ega hisoblanadi (3.17-rasm). Chavgonni ushlash texnikasining ikkita usuli mavjud bo'lib bunda

asosan: ikkita qo'l va bitta (chap yoki o'ng) qo'lda ushlash amaliyotda ko'proq qo'llaniladi.

Chim ustida xokkeyda chavgonni ushlash asosan ikki qo'lda ushlab o'ynaladi: chap qo'l yordamida chavgonning yuqori qismidan (chetidan 1-2 sm), o'ng qo'l yordami bilan esa – chavgonning o'rtasidan sal teparog'idan ushlagan holda mashq bajariladi, chavgonning qayrilgan uchi pastga tushirilgan holda bo'ladi. Bunday holda chap qo'l tirsak bo'g'inida bukilgan, o'ng qo'l biroz bukilan va deyarli tekis holda bo'lishi mumkin. Chavgonni ushbu ushlab turish usuli asosiy ushlash usuli deyiladi (3.18-rasm).

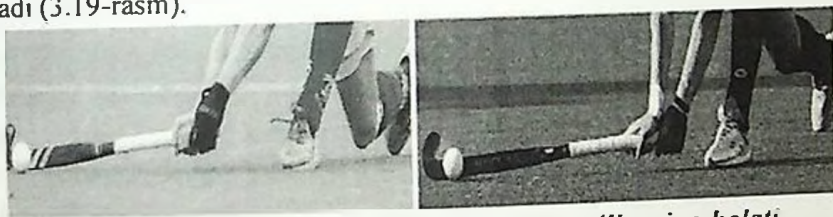


3.18-rasm. Chavgonni ushlashning asosiy usullari

Chap qo'l bilan ushlash holati nisbatan ko'proq davom etib, o'ng qo'l chavgon bo'ylab ko'proq harakatlanib turadi, biron-bir texnik mashqni bajarish jarayonida qo'llar orasidagi masofa oshirilishi yoki kamayishi mumkin, albatta bu mashq bajarish sharti va turiga qarab o'zgaradi. O'yin jarayonida o'yinchilar ko'pincha chavgonni bir qo'li bilan ushlashlariga to'g'ri keladi. Bunday vaziyatda (2.6 rasm) chavgon chetidan 1-2 sm masofada ushlagichdan ushlagan holda turiladi (o'ng qo'l bilan ushlanganda esa chavgon ilgagi yuqoriga qaragan bo'ladi, chap qo'l bilan ushlaganda esa chavgon ilgagi pastga qaragan bo'ladi).

To'g'ridan beriladigan zarbalarni, qulay tomondan pastdan beriladigan zarbalarni va noqulay tomondan beriladigan zarbalarni bajarishda chavgonni ushlash tartibi qo'llar orasidagi masofasi yaqin bo'lishi talab etiladi. Ushbu zarbani amalga oshirishda chap qo'l chavgonni yuqori qismidan ushlagan holda amalga oshiriladi. O'ng qo'l bilan chap qo'l bir-biriga juda yaqin joylashib, bir-biriga mahkam yopishadi. Ikkala qo'lning

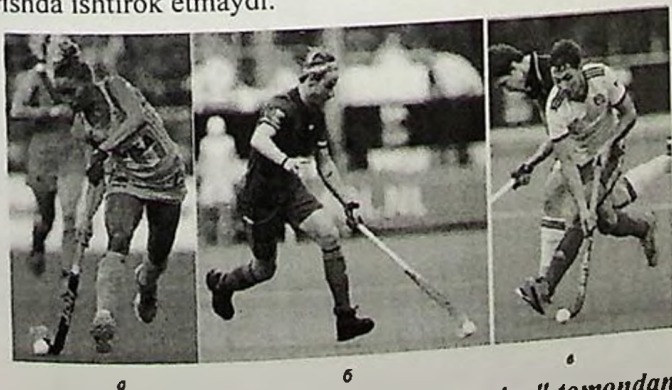
barmoqlari chavgonni mahkam ushlab turish asnosida bir-biriga mahkam bosiladi (3.19-rasm).



3.19-rasm. "Supurgi" usulida urilganda qo'llarning holati

Ushlashning yana bir turi mavjud – "qisqa ushlash", u to'pni darvozaga urishda tez qisqa zarbalarni bajarishda ishlatiladi.

Chim ustida xokkeyning xususiyatlari shundan iboratki, o'yinchilar barcha texnik usullarni klushkaning faqat bitta tekis tomoni bilan bajarishlari mumkin. O'yin jarayonidagi texnik harakatlarda ya'ni to'xtash, burilish, otish, ba'zan to'pni chap "noqulay" tomondan uzatishni amalga oshirish davomida, doimiy ravishda "pronatsiya – supinatsiya" amallarni bajarish jarayonida chavgonni chap qo'li bilan doimiy ravishda aylantirishga majbur bo'lishadi. Shuni qayd etishimiz kerakki, chavgonni aylantirishni faqat chap qo'l bajaradi, o'ng qo'l "yo'naltiruvchi" hisoblanib, chavgonni ushlash jarayonida to'pni harakatga keltiradi hamda chavgonni aylantirishda ishtirok etmaydi.



3.20-rasm. To'p yuritish: a-o'ngda, "qulay" tomondan, "silliqlik yuritish"; b – to'pni chap tomonida bir qo'lda yuritish; c-ikki qo'l bilan yuritish

To'pni yuritish eng ko'p ishlatiladigan texnikalardan biridir. To'p yuritish texnikasining tasnifi 3.20-rasmda keltirilgan.

To'p yuritish xokkeychilarning barcha harakatlarida qo'llaniladi. Bu to'pni o'yinchi chavgoni bilan o'zi tanlagan yo'nalishda harakatlantirishdan iborat. Shu bilan birga, to'p uning doimiy nazorati ostida bo'ladi.

Xokkeychilar to'pni asosan o'zining oldida, ya'ni o'ng tomonida olib yurishi mumkin bu "qulay" tomondan, 3.20 a rasm) va chapda ("noqulay" tomondan, 3.20 b rasm.). Bu to'p olib yurishning turli usullari qo'llaniladi: ikki qo'l va bir qo'l bilan (o'ng yoki chap yokida qulay va noqulay tarafdin) chavgonni ushlash, shuningdek ularning turlari: to'p yuritish bilan, to'pni surish bilan, to'pdan chavgonni uzmasdan, to'pni turtib-turtib hamda to'pni dribbling qilgan holda olib yurish mumkin.

Chavgonni uzmasdan yuritish (silliqlik yuritish) asosan yuritish paytida to'pni hujum qilayotgan raqibdan uzoqroq holatda ushlab turish zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi (masalan, to'pni yon tomonga yoki bir oz orqaga olib borishda, xuddi to'pni tanasi bilan yopgandek).



3.21-rasm. To'p yuritish texnikasining tasnifi

Ushbu to'pni olib yurish usulida chavgon uchi maydon yuzi bo'ylab go'yoki sirg'aladi. Ushbu usul ikkala qo'l bilan ham, bitta qo'l bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

To'pni turtish bilan yuritish (3.21-rasm) shundan iboratki, o'yinchi yengil zarbalar bilan to'pni oldinga, odatda harakat yo'nalishi bo'yicha 0,5–1 m ga yuboradi, so'ngra xuddi shu harakatlarni takrorlab, unga yetib boradi. Ushbu usul o'yinchiga maydon bo'ylab eng yuqori tezlikda harakatlanishiga imkon beradi va bu usulni maydonning erkin zonalariga o'tishda ishlatish kerak. Shuni unutmaslik kerakki, uzoqqa qo'yib yuborilgan to'pni raqib ilib olishi mumkin. Silliq yuritish singari, bu usul ikki va bir qo'l bilan bajarilishi mumkin.



3.22-rasm.

To'pni uloqtirib yuritish

To'pni uloqtirib yuritish ham to'pni yuqori tezlikda yuritishga imkon beradi va raqibning qoidalarni buzmasdan to'pni tortib olish imkoniyatini qiyinlashtiradi. So'nggi yillarda ushbu turdagi to'p yuritish yuqori malakali xokkeychilar tomonidan tobora ko'proq qo'llanilmoqda. To'pni uloqtirib yuritish (jonglyorlik) juda samarali texnik vositadir (3.22-rasm).

Dribling kabi to'p yuritish usuli xokkeychining eng yuqori mahorat darajasidir. Raqib terma jamoa a'zolari ampula o'yinchilarini vizual nazorat qilish bilan birgalikda qo'l va oyoqlarning assimetrik teng ishlashini va yuqori tezlikda boshqarishni o'z ichiga olgan eng noyob qobiliyat va texnik usul hisoblanadi. Dribling chap qo'l bilan chavgonni doimiy ravishda aylantirib bajariladigan eng yaxshi usul hisoblanadi bunda, to'pni zigzag (chapdan o'ngga) oldinga yurishini nazorat qiladi va chavgon bilan chetga og'ishlar amplitudasini cheklaydi (3.23-rasm).



3.23-rasm. To'pni chap (noqulay) tomondan uloqtirib yuritish

Xokkeychi chavgonsi uchun deyarli har doim to'pning yonida, go'yo uni raqib chavgonsidan yopib qo'ygandek holatda bo'ladi. "Pronatsiya-supinatsiya" aylanma harakati faqat chap qo'l bilan amalga oshiriladi, o'ng qo'l esa chavgonni nisbatan erkin ushlab turadi. Hindiston chim ustida xokkeychilari tomonidan o'ylab topilgan to'p olib yurishning ushbu turi ("hind driblingi" deb nomlanadi) chavgonning harakat amplitudasiga qarab odatiy (qisqa) va keng bo'lishi mumkin.

Keng dribling-bu katta tezlikda to'pni olib yurishni nazarda tutadigan juda murakkab texnik usul bo'lib, uning alohida qismi raqibni yo'lda chalg'itishda juda samarali hisoblanadi.

Ushbu usul bilan to'pni boshqarishda qo'llar va oyoqlarning ishini muvofiqlashtirish ayniqsa qiyindir. "Hindcha dribling" qadamlar tezligida (har bir qadamda to'p olib yurish oyoqning harakatiga qarab bajariladi) hamda "pronatsiya – supinatsiya"da chavgonning tez-tez burilishlari natijasida (har bir qadam uchun 2-3 marta) bajarilishi mumkin. Ushbu dribling usulini bajarishda odatda maydonning ma'lum bir qismida, ayniqsa zarba doirasi yaqinida va ichida himoyachilarning qurshovida qolgan vaqtda qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

"Slalom" deb nomlangan to'p olib yurish turi mavjud bo'lib, u to'siqlarni turli xil dribling usullari bilan aylanib o'tish kombinatsiyasini nazarda tutadi: chavgonni to'pdan uzmasdan, surish, dribling. To'pni ushbu boshqaruv usuli aylantirishga o'tishdir. Slalom to'p olib yurishda qo'l va oyoqlarni chaqqonligini yaxshi rivojlanganlini talab qiladi. Bunday texnik harakatlarni bajarishda to'p va oyoqlarning traektoriyalarini birlashtirish variantlari har xil bo'lishi mumkin (3.24-rasm):



3.24-rasm. To'pni dribbling usulida olib yurish

* oyoqlar to'p orqasidan harakatlanishi lozim;

* oyoqlar to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlangan vaqtda, to'p esa "ilon izi" bo'ylab harakatlanishi ko'rsatilgan;

* to'p to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlangan vaqtda, oyoqlar esa "ilon izi" yo'nalishi bo'ylab harakatlanadi;

* oyoq va to'p harakatining yo'nalishi ko'p trayektoriyali (to'p chapga siljiganida, oyoqlar o'ngga va aksincha).



3.25-rasm. Slalomli to'p yuritishda to'p va oyoqlar harakatini uyg'unlashtirish variantlari

O'yindagi vaziyatlarga qarab, to'p olib yurishning xilma-xilligi va usullari to'g'ridan-to'g'ri harakatda, yo'nalishning o'zgarishi bilan, sekin va yuqori tezlikda oldinga qarab, raqibning samarali qarama-qarshiligi sharoitida yoki qarama-qarshiligsiz ham qo'llanilishi mumkin.

3.6. To'pni uzatish texnikasi

Ikki qo'l bilan chavgonni ushlab, to'pni o'ng tomonga tashlash. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi. Chavgonning ilgagi to'pning ostiga uning markazidan pastga tushiriladi. To'p bilan aloqa qilganda, chavgon yer bilan o'tmas burchak hosil qiladi. Tananing og'irlik markazi o'ng oyoqda. Chavgonning tez harakatlanishi bilan to'p chavgon tekisligiga aylanadi va u bilan birga erdan ajralib chiqadi, xokkeychining qo'llari uzatiladi. Chap qo'l to'pni o'ziga qarab silkitadi. Harakatni tugatgandan so'ng, qo'l tirsak qo'shimchasida bir oz egiladi. Shu bilan birga, o'ng qo'l chavgonni qo'llab-quvvatlaydi va to'pga parvoz yo'nalishini beradi.

Istalgan yo'nalishni olgandan so'ng, to'p allaqachon chavgonidan ajratilgan havoda. To'pni otish paytidagi tananing og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi.

Ikki qo'l bilan chavgonni ushlab chap tomondan to'pni uloqtirish. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi. Ilgari qo'llar chavgonni 180 daraja aylantiradi. Chavgon to'pning ostiga xuddi o'ngga otishda bo'lgani kabi va bir xil burchak ostida keltiriladi. Bundan tashqari, ijro texnikasi to'pni o'ng tomonga tashlash bilan bir xil.

Ikki qo'l bilan chavgonni ushlab turgan holda to'pni uloqtirish to'pni otda qisqa masofaga jo'natish zarur bo'lgan barcha holatlarda qo'llaniladi: to'pni raqibning chavgonchasi orqali sherigiga uzatish, to'pni yotgan darvozabon ustidan tashlash, raqibni aylanib o'tish. Ushbu usul og'ir va nam tuproqda eng samarali hisoblanadi.

Bir qo'l bilan chavgonni ushlab turgan holda to'pni otish jarayonida o'yinchi harakatlanayotgan vaqtda, shuningdek, chavgonni ikki qo'l bilan ushlagan holda uloqtirishdan foydalanish mumkin bo'lmagan vaziyatlarda sinab ko'riladi. Bunda chavgonni bir qo'l bilan ushlagan holda to'pni bir qo'l bilan uloqtirish ham o'ng, ham chap tomonda amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi odatda chavgonni qo'l ostidagi tutqich bilan tutqichning uchidan ushlab turadi. Chavgon to'pning ostiga ikki qo'l bilan uloqtirish bilan bir xil burchak ostida keltiriladi, xokkeychi to'pning undan qanchalik uzoqligiga qarab baland yoki past holatda bo'lishi mumkin. O'ngga uloqtirganda chap oyoq tayanch, o'ng oyoq esa turtuvchi oyoq; chapga tashlaganda, o'ng oyoq tayanch, chap oyoq esa turtki bo'ladi. To'pni tez oldinga siljitish yo'li bilan to'p yuqoriga tashlanadi, buning natijasida chavgon to'p bilan birga yerdan ajratiladi va qo'lning qo'shimcha harakati bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi.

To'pni o'ngga otish. O'yinchining boshlang'ich pozitsiyasi quyidagicha: o'ng oyog'i yarim egilgan, tana vazni asosan uning ustida, chap oyoq to'pning tovonida, chavgon asosiy ushlagichdan ushlab, to'pning ostiga tushiriladi. , lekin mahkam emas, balki biroz bo'sh joy bilan. Chavgonning kuchli harakatlanishi bilan to'p chavgon tekisligiga aylanadi. Shundan so'ng, to'p bilan chavgon, inertsiya bilan, erdan sindirib, oldinga siljiydi, so'ngra to'p qo'llar bilan to'g'ri yo'nalishda tushiriladi. Otish paytida tananing og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Chavgonning asosiy

harakati o'ng qo'l bilan amalga oshiriladi. Otishning so'nggi daqiqasida (to'pni chavgonidan sindirish) chap qo'l teskari yo'nalishda tezlashtirilgan harakatni amalga oshiradi va chavgonni ichkariga aylantiradi. Bunday tezlashtiruvchi burilish otishning o'sishiga erishadi.

To'pni o'ngga tashlash, a - otishdan oldingi holat. Chavgonning ilgagi to'pning ostiga keltiriladi va maydon yuzasi bilan o'tkir burchak hosil qiladi. To'p va chavgon o'rtasida biroz bo'sh joy mavjud. To'p o'yinchining chap oyog'i oldida; b - otishdan keyingi holat. To'p chavgonning chavgonning uchidan tushadi. O'yinchi to'pning harakatini ko'zlari bilan kuzatib boradi. Chavgon o'yinchining elkalari darajasidan yuqoriga ko'tarilmaydi.

To'pni qanchalik baland yuborishingiz kerak bo'lsa, chap oyog'ingiz bilan o'tish shunchalik katta bo'lishi kerak, ya'ni iloji boricha to'p ostida "o'tirish" kerak.

To'pni chappa uloqtirish. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi. Chavgonni to'pga olib kelib, xokkeychi birinchi navbatda qo'llari bilan chavgonni 180 daraja aylantiradi. To'p bilan aloqa qilganda, chavgon zamin bilan o'tkir burchak hosil qiladi. Tana orqaga egilgan. To'p oldida o'ng oyoq, chap oyoqda og'irlik markazi. To'pning ilgagi keskin harakat bilan to'p ostiga keltiriladi va uni to'g'ri tomonga tashlaydi. O'yinda bu tashlash odatda qisqa pas, raqibni mag'lub etish va yaqin masofadan darvozaga zarba berish uchun ishlatiladi.

To'pni chappa tashlash, a - chavgon ilgagining uchi to'pning ostiga keltiriladi, o'yinchi tashlashga tayyor; b - otishdan keyingi holat. To'p kerakli tomonga teskari uchadi, chavgon o'yinchining yelkasidan yuqoriga ko'tarilmaydi.

To'p uzatish

To'pni uzatishda ijro texnikasi bo'yicha uzatish zarbalar va uzatmalar bir-biriga o'xshaydi, lekin ular aniqroq fazoviy, vaqtinchalik va kuch farqlanishi bilan bog'liq bo'lgan farqlarga ega. To'pni uzatish turli xil variant va sharoitlarda surish, bosish, urish, uloqtirish, tepish va almashtirish orqali amalga oshirilishi mumkin (3.26-rasm).

To'pni uzatishning eng oddiy usullaridan biri bu to'pni surish bilan amalga oshiriladigan usul hisoblanadi. Ushbu texnik usul eng ko'p ishlatiladigan texnik usullar sirasiga kiradi. To'pni surib berish qulay va

noqulay tomondan amalga oshirilishi mumkin. To'pni uzatishning boshqa usullaridan farqli jihatlaridan biri bu usulni bajarish oson hisoblanadi.



3.26-rasm. To'p uzatmalarining tasnifi

To'pni surish orqali uzatmani amalga oshirishda tana vaznini chap oyoqqa o'tkazish bilan ham, tana vaznini o'tkazmasdan ham (qo'l uzatmasi) amalga oshirilishi mumkin. Tana vaznini chap oyoqqa o'tkazish bilan uzatmani amalga oshirishda surish kuchliroq amalga oshiriladi. Ushbu texnik usulni ikkinchi bajarish jarayonida kaftlar harakati tufayli deyarli hech qanday tayyorgarlik ishlarisiz bajarish mumkin bo'ladi, bu esa o'z navbatida uzatmani amalga oshirishda va darvozaga hujum qilish vaziyatida yashirin va eng samarali usullarni ro'yobga chiqaradi. To'pni surib uzatmani amalga oshirish "qulay" va "noqulay" tomondan ham amalga oshirilishi mumkin (3.27-rasm).



3.27-rasm. Qulay tomondan surish orqali uzatmani amalga oshirish

O'ng tomondan zarba bilan uzatmani amalga oshirish. Ushbu texnik usuldan darvoza hujumini amalga oshirish yoki hujumni tugatish uchun foydalanish mumkin. To'pning ilgari o'rganilgan zarbasidan farqli o'laroq, zarba boshida chavgonni silkitish amalga oshiriladi (3.28-rasm).



3.28-rasm. Tebranma harakatli o'n tomondan zarba

Chertish-bu zarbaning bir turi bo'lib, uni bajarish texnikasi o'ngdan beriladigan zarbaga o'xshaydi. Asosiy farq chavgonni ushlab hisoblanadi. Bunday holda chavgonni keng ushlab talab etiladi, kaftlar bir-biridan 12-15 santimetr uzoqlikda joylashishi mumkin. Buning natijasida barcha harakatlar (silkitishdan tortib, chavgon bilan to'pning bir-biri bilan ulanish jarayoni "provodka" harakati) kichikroq amplituda bajariladi, tayyorlanish va bajarish uchun esa kamroq vaqt sarflanadi (3.29-rasm).

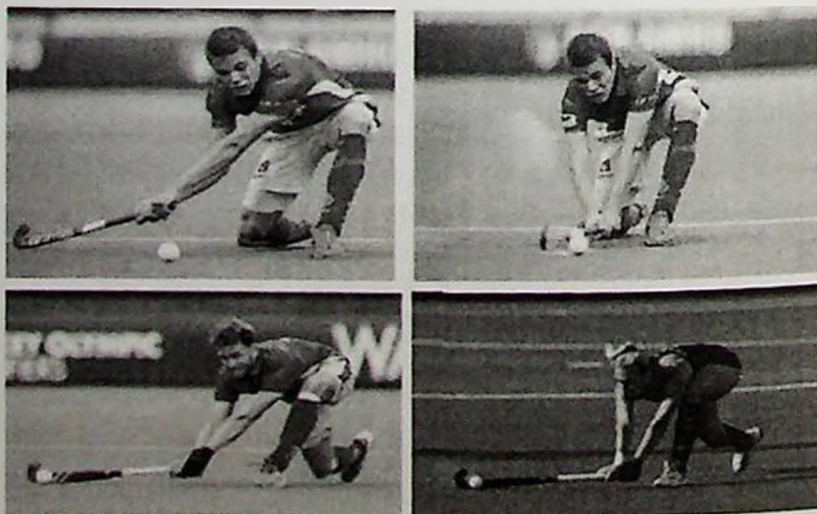


3.29-rasm. Chertish

To'pni uzatish usullarida bo'lgani kabi, zarba berish usullarida ham o'rta va uzun uzatmalarda, otishlarda va darvozaga zarba yo'llash vaziyat-

larida ham hujumni yakunlash maqsadida ishlatiladigan zarba berish texnik usullari qatoriga qo'shishimiz lozimdir. Chavgonni to'pga olib borish yo'nalishiga qarab, zarba berishdan oldin vertikal (yuqori) va gorizontal (past, tekis) silkitishga ajratiladi. Zarbalarni tasniflashda to'pni chap tomondan chavgon chekkasi bilan urish va to'pni "supurgi usuli" bilan urish alohida ta'kidlanishi kerak, bu "supuruvchi zarba" deb ataladi, bu harakatyo'lni supurayotgan farroshning harakatiga o'xshaydi. Ushbu zarbalar o'yinda boshqalarga qaraganda tez-tez ishlatiladi va yuqori ijro mahoratini talab qiladi (3.30-rasm).

Amalga oshirilgan zarba turidan qat'i nazar, zarbadan oldingi chavgonni zarbaga tayyorlash jarayonida bilak bo'g'imlaridan qo'llarning egilishi va keyinchalik zarba vaqtida qo'lning faol harakati sodir bo'ladi, bu esa chavgonning tezkor harakatlanishini va shunga mos ravishda to'pga kuchli zarba berishni ta'minlaydi. Qulay tarafdin to'pga pastdan zarba berish yoki to'p uzatish ijro usuliga ko'ra eng murakkab texnik usul hisoblanadi.



3.30-rasm. O'ng tomondan "supurish usuli" da amalga oshirilgan zarba, "supurgi"zarbasi

To'pni chavgon chekkasi bilan urish (uzatish) – bu o'ng va chap oldinga oyoq bilan bajariladigan gibrud usuldir.

O'yinchilar tomonidan to'p uzatishni amalga oshirishning bir necha usuli sifatida otish "qulay" va "noqulay" tomondan amalga oshiriladi.

Uzatmaning bir necha turlari mavjud: noqulay tarafdin uzatma va qulay tomondan uloqtirish. Raqib darvozasiga hujum qilishda noqulay tarafdin uzatma eng ko'p ishlatiladi. So'nggi paytlarda, darvoza tomon hujum amalga oshirganda,

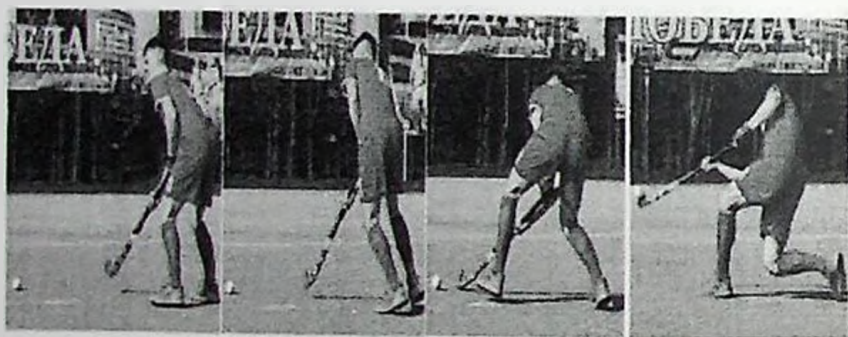
uzatma yiqilish bilan amalga oshiriladi (3.32-rasm). To'pni uloqtirish xokkeychilar tomonidan paslarni amalga oshirish uchun, raqib o'yinchilarining katta guruhidan oshirib o'tkazishda, himoyachilar orqasida bo'sh joyda turgan sherigiga uzatishda qo'llaniladi. (3.33-rasm) da to'pni uzatish jadvali ko'rsatilgan. Zamonaviy xokkeyda uloqtirish muhim taktik ahamiyatga ega hisoblanadi (3.34 va 3.35 rasm).



3.31-rasm. To'pni chap tomondan chavgon chekkasi bilan uzatish



3.32-rasm. To'pni yiqilib uzatish



3.33 rasm. To'pni uloqtirish usulini amalga oshirish texnikasi



3.34-rasm. Yiqilishda to'pni uloqtirish



3.35-rasm. To'pni chavgon chekkasi bilan urish

To'pni uzatish to'p oshirishning bir turi sifatida to'pni qisqa masofaga uzatish yoki to'pni to'siqdan (chavgon, o'yinchi yoki darvozabon) o'tkazish uchun mo'ljallangan deb olsak masadga muvofiq hisoblanadi.

To'pni to'g'rilash hujumning oxirgi bosqichida, "jarima burchak to'pi" amalga oshirilayotganda darvozani yopish bosqichida keng qo'llaniladi. To'pni to'g'rilovchi o'yinchi sherigi tomonidan yo'naltirilgan (uchib yoki dumalab kelayotgan) to'pning harakat yo'nalishini o'zgartiradi. To'p-to'g'rilash to'pni ilgak yoki chavgonning tekis tomonini tegishli burchak ostida joylashtirgan holda o'z vaqtida tegizishdan iborat.

3.7. Aldamchi harakatlar texnikasi.

Soxta harakatlar (fintlar)

Chim ustida xokkeychilarning texnik tayyorgarligida aldamchi harakatlar (fintlar) katta o'rinni egallaydi. Aldamchi harakatlar raqibni kuzatishda, to'pni uzatishda, to'xtashda va zarba berishda qo'llaniladi. Ular ishlayotganda tana, chavgon va noto'g'ri harakatlar (tezlikning o'zgarishi va kutilmagan to'xtashlar) tomonidan ishlab chiqariladi. Yolg'on harakatlarning maqsadi raqibni yo'ldan ozdirishdir. Aldamchi harakatlar ikki qismdan iborat - yolg'on va haqiqiy harakat. O'yinchi qanchalik tabiiy bo'lsa, yolg'on harakatni amalga oshirsa, kerakli natijaga tezroq erishadi.

Aldamchi zarba. Raqib to'pga egalik qilgan o'yinchiga yaqinlashganda, u chavgonchasini silkitadi va kuchli zarba berish yoki to'pni sherigiga uzatmoqchi ekanligini butun ko'rinishi bilan ko'rsatadi. Buni ko'rgan raqib to'pni ushlab olishga urinib to'xtaydi, keyin to'pga ega bo'lgan o'yinchi uni tezda tark etadi yoki to'pni sherigiga uzatadi.

To'pni chavgon bilan noto'g'ri to'xtatish. O'yinchi to'p bilan to'g'ri chiziqda harakat qiladi. Raqib unga o'ng tomondan hujum qiladi. Driblingchi yugurish paytida chavgon bilan to'pni to'xtatadi. Butun e'tibori to'pga qaratilgan raqib sekinlashadi va to'pni olib qo'yishga urinib, to'pni oldinga tortadi. Ammo bu vaqtda o'yinchi to'pga uni to'xtatmoqchi bo'lgandek tegib, darhol to'pni yana oldinga suradi, yugurishni tezlashtiradi va raqibni tark etadi.

Aldamchi chavgon harakatlari. Xokkeychi to'pni yerga dribling qiladi va raqibga 2-3 m etib bormasdan, go'yo o'ngdan chapga silash yoki 1,5-2 m masofaga tashlashni taqlid qilish maqsadida to'pni erga aylantiradi. raqibdan. Bunga javoban raqib beixtiyor birob-bir texnik element tomon harakat qiladi, ammo bu vaqtda to'pni dribling qilib kelayotgan xokkeychi uni qarama-qarshi tomonga olib boradi va u bilan raqibni chalg'itishga harakat qiladi.

Soxta tana harakatlari. Driblingchi to'pning chap tomonida birob-bir texnik elementni bajaradi va oyoq harakati bilan u chalg'ituvchi yo'nalish bo'yicha borishini ko'rsatadi. Raqib chalg'ituvchi yo'nalish yo'nalishi bo'yicha reaksiyaga kirishadi. Ayni paytda o'yinchi to'pni 180 gradusga

joylashtiradi, uni to'pning boshqa tomoniga o'tkazadi va chap oyog'i bilan keskin surish tufayli o'ngga harakat qilib, to'pni teskari yo'nalishda harakatlantiradi.

Aldamchi harakatlar (fintlar)

Bu o'yinchi to'g'ridan-to'g'ri raqib bilan to'p uchun kurash vaqtida bajaradigan texnik usullar guruhidir. Aldovchi harakatlar-bu raqibni aldashga va chalg'itishga qaratilgan ma'lum bir o'yin epizodida yakka kurashda g'alaba qozonishga qaratilgan tanasi, boshi, oyoqlari, chavgoni bilan turli xil harakatlar majmuidir.



3.36-rasm. Aldamchi harakatlarning tasnifi

Amalga oshirish usuliga ko'ra, aldovchi harakatlar to'p bilan va to'psiz harakatlarga bo'linadi (3.36-rasm).

Faqatgina individual xokkeychilarga xos bo'lgan "shaxsiy fintlar" keng qo'llaniladi. Qoida tariqasida, bu aldovchi harakatlarni, yo'nalishni keskin o'zgartirishni, to'pni uzatishni va boshqalarni birlashtirgan murakkab aldamchi harakatlar majmuasidir (3.37-rasm).

Chim ustida xokkeydagi hujumchilar aldovchi harakatlarining quyidagi asosiy usullaridan foydalanadilar: chavgon bilan fintlar (uzatish, to'xtatish, zarba berish, ulotqirish), tanasi va boshi bilan bajariladigan fintlar (harakatlar tezligining o'zgarishi bilan, to'xtash, "ketish", "pauza" da o'ynash), aralash fintlar (tezlik va harakat yo'nalishlari o'zgarishi).



3.37-rasm. Aralash fint: to'pni uzatish va o'ng tomonga keskin chiqib ketish

Aldamchi harakatlar bilan "to'pni uzatish" harakatida hujumchi himoyachiga pas berishini ko'rsatishga harakat qiladi. Hujumchining vazifasi himoyachini taxmin qilingan pasni ushlab qolish uchun hujumchini yoki hatto chavgonni ko'chirishga majbur qilishdir. Bu sodir bo'lgandan so'ng, hujumchi o'yinchi raqibni mag'lub etib, qarama-qarshi tomonga o'tadi (3.38-rasm).

To'xtash fintini bajarish paytida hujumchi avval to'satdan to'xtaydi, so'ngra himoyachi uning harakatlariga moslashishga harakat qilib, u ham to'xtashni boshlaganda, to'p bilan dastlabki yo'nalishda tezlashishni amalga oshiradi.

"Urish" va "uloqtirish" da fintlar shundan iboratki, hujum qiluvchi o'yinchi ushbu harakatlar uchun tayyorgarlik ishlarini bajaradi (chavgonni biroz silkitadi yoki tegishli pozani qabul qiladi), ammo himoyachi o'yinchi javob harakatlarini boshlagach, hujumchi harakat tezligi va yo'nalishini o'zgartiradi va tezda himoyachidan uzoqlashadi.

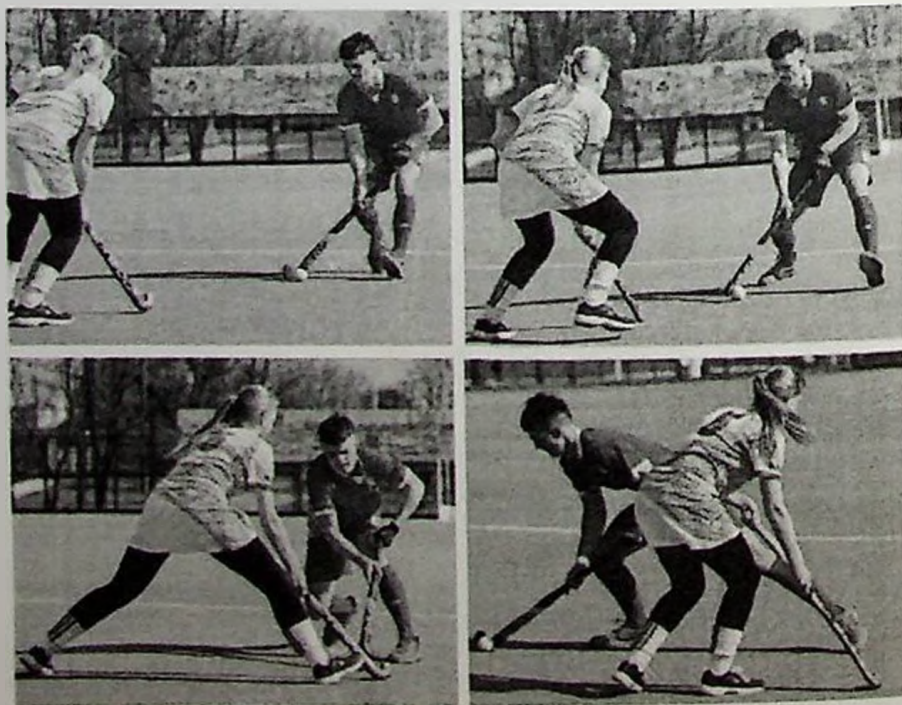


3.38-rasm. "To'pni chavgon ustidan oshirib ketish" usuli

"Pauzada" o'ynash shundan iboratki, hujumchi himoyachi birinchi bo'lib to'pni egallashga urinib, unga qarshi harakatni amalga oshirishini kutadi. Shu payt hujumchi to'p bilan to'satdan chetga chiqib ketadi yoki yo'nalishni o'zgartirmasdan, to'pni himoyachining yonidan uloqtiradi va uni orqasida qoldiradi.

Harakat yo'nalishi o'zgarishi bilan amalga oshiriladigan fintni ba'zan "bir tomonga ko'rsatdi – boshqasiga ketdi" deb ham atashadi.

Har qanday fintni bajarayotganda, himoyachining harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish muhimdir. Usulning asosiy qismi faqat himoyachi hujumkor o'yinchining harakatlariga ishonganida va qarshi harakatlarni boshlaganda boshlanishi kerak. Fintlarni o'rganish faqat xokkeychi o'yinning asosiy texnikasini yaxshi o'zlashtirganidan keyin boshlanishi kerak.



3.39-rasm. Tana va chavgon bilan chapga aldash, o'ng tomonga keskin chiqib ketish usuli

Har qanday o'yin mudofaa va hujumning qarama – qarshiligidir. Hujumchilar himoyachilarni aldashga urinishgani kabi, mudofaa o'yinchilari ham o'zlarining fintlariga ega bo'lishlari kerak, ular himoyachining aldamchi harakatlarini (fintlar) o'z ichiga oladi. Himoya harakatlarini amalga oshirayotganda, chavgon bilan (to'pni urish, to'pni to'xtatish uchun), tanasi va boshi bilan ("chiqish" uchun), aralsh fintlardan (harakat bilan) foydalanish mumkin. Fintni saralash (to'pni urish yoki to'xtatish uchun) paytida himoyachi hujumchini u bilan jangga kirishga va to'pni olib qo'yishga tayyor ekanligiga ishonitirishga harakat qiladi. U tananing to'p tomon harakatini namoish qiladi va hujumchi zarba bera boshlagach, tezda orqaga qadam tashlaydi, maydonda ustunlikka ega bo'ladi va keyin to'pni uradi yoki undan olib qo'yadi.

3.39-rasmda harakatining ketma-ketligi, so'ngra o'ng tomonga keskin chiqib ketish, "ketish uchun" fint ko'rsatilgan.

3.8. Zarba berish texnikasi

To'pni chavgon bilan urish

O'yin davomida xokkeychilar statsionar, dumaloq yoki uchib yuruvchi to'pga tik turgan holda ham, harakatda ham turli xil zarbalarni bajaradilar. To'pning chavgon bilan barcha zarbalari tez va aniq bajarilishi kerak. To'pning tezligi va ta'sir kuchi o'yinchining oyoqlari, elkama-kamarlari va qo'llarining muvofiqlashtirilgan "ishi" ga bog'liq bo'lib, chavgon to'pga tegib turgan paytda.

Urish paytida xokkeychi to'pga qarashi va chavgonni ikki qo'li bilan ushlab turishi kerak. Bir qo'l bilan urish faqat istisno sifatida ishlatiladi. Har xil turdagi zarbalarni ishlab chiqarishda xokkeychi qo'llarning holatini o'zgartirishi kerak.

Chim ustida xokkeyidagi asosiy zarbalar: surish, bosish, to'g'ridan-to'g'ri urish, o'pka urish, havoda uchayotgan to'pni urish, yarim parvozdan to'pni urish.

Surish - bu eng oddiy zarba, asosan qo'llarning harakatlari bilan ishlab chiqariladi. Xokkeychi chavgonni asosiy tutqich bilan ushlab turadi, torso oldinga egilib, oyoqlari tizzalarda bir oz egilib, qadam uzunligi bo'ylab

oraliqda joylashgan. Ayni paytda chavgon to'pga tegadi, o'ng qo'l to'g'rilanadi, chavgon to'pga keltiriladi, erga to'g'ri burchak hosil qiladi.

To'pni o'ngga suring (SSSR terma jamoasi o'yinchisi V. Plavunov tomonidan ijro etiladi): a - chavgon to'pga tegishi momenti. Chavgon dala yuzasiga to'g'ri burchak ostida; b - surishdan keyingi holat. Xokkeychining nigohi to'pning harakatiga hamroh bo'ladi - chavgon xokkeychining tizzasidan yuqoriga ko'tarilmaydi.

Agar to'pni chap tomondan tepish kerak bo'lsa, o'yinchi o'qi atrofida o'ngdan chapga 180 gradusga o'ngdan chapga to'pning ilgagini ichkariga burishi kerak. Shu bilan birga, chavgon tutqichi o'zgarmaydi. Surishdan keyin to'p maydon yuzasi bo'ylab harakatlanadi. Surish o'yinda aniq qisqa va o'rta paslar uchun, shuningdek, dribling paytida qo'llaniladi.

To'pni chapga surish, chavgonning chavgon maydon yuzasiga to'g'ri burchak ostida to'p bilan aloqa qiladi. O'yinchining barcha diqqati to'pga qaratilgan. Surish tezkor bilak harakati bilan amalga oshiriladi.

Bosish biroz ochiq chavgon bilan (chavgon to'pga to'g'ri yoki to'g'ri burchak ostida) dastlabki qisqa tebranish bilan amalga oshiriladi. Xokkeychi chavgonni asosiy tutqich bilan ushlab turadi, chavgon to'pning biroz orqasida, oyoqlari tizzalarda egilib, barqarorlik uchun bir-biridan ajralib turadi. Tananing og'irligi u chertgangacha - ikkala oyog'ida. To'p chap oyoq oldida joylashgan. Oyoqlarning, elkama-kamarning va oxirgi daqiqada va qo'llarning muvofiqlashtirilgan sa'y-harakatlari bilan, chavgon ilgagi, erga tegib, tezlashadi va chertishni hosil qiladi. Og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni o'ngga bosish, xokkeychi chavgonni asosiy ushlagich bilan ushlab turadi, tizzalaridagi oyoqlari egilib, barqarorlik uchun bir-biridan ajralib turadi. Ta'sirdan oldin tananing og'irligi ikkala oyoqqa ham taqsimlanadi.

a - bosishdan oldin pozitsiya. Chavgon chavgonsi to'pdan 20-30 sm masofada joylashgan; b - chertishdan keyingi holat. Xokkeychi ko'zlari bilan to'p yo'nalishini kuzatib boradi.

Bosish odatda zarbaning tayyorgarlik bosqichida juda oz vaqtni oladi, shuning uchun u gol urishda va himoyachi o'yinchilar to'pni oldindan qayta ishlashga vaqt bo'lmaganda to'pni urganda ishlatiladi.

To'g'ridan-to'g'ri zarba ikki elementdan iborat: belanchak va tebranish zarbasi. Swing - tayyorgarlik harakati, max - bu belanchakdan to'g'ridan-to'g'ri zarbaga o'tish momenti. To'g'ridan-to'g'ri zarba - bu chavgonning to'p bilan aloqasi. To'g'ridan-to'g'ri zarba - bu juda kuchli va aniq zarba. To'pga qattiq zarba berish uchun yelkadan yuqoriga tebranish kerak degan tushuncha noto'g'ri. Aslida, qisqa tebranish bilan siz to'pni qattiq, tez va aniq yuborishingiz mumkin.

To'g'ridan-to'g'ri o'ngga zarba. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi, zarba o'yinchi oldida to'pga beriladi. Bu holatda chavgon hilpiragandan so'ng to'pga perpendikulyar yaqinlashadi va to'pni o'rta (markazga) uradi. Tebranish paytida chavgon o'ng tomonga yelkadan baland bo'lmagan holda yuqoriga va orqaga tortiladi, o'yinchi tanasining og'irlik markazi o'ng oyog'ida, tanasi belanchak yo'nalishi bo'yicha buriladi. Belanchak zarbasi bilan tana atrofga aylanadi, tananing og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi, chavgon oldinga va pastga zarba yo'nalishi bo'yicha harakatlanadi.

To'g'ridan-to'g'ri o'ngga zarba, bu odatda himoyachilar tomonidan to'pni uzoq masofaga yuborish uchun ishlatiladi (V. Vetchinov tomonidan amalga oshiriladi). Qo'llar dastani uchidan ushlab turadi. To'p o'yinchining oldida 50-60 sm masofada joylashgan: a - tebranish, chavgon o'yinchining elkalari darajasidan yuqoriga ko'tarilmaydi; b - to'pga to'g'ridan-to'g'ri zarba berish. O'yinchining barcha diqqati to'pga qaratilgan. Chavgon maydon yuzasiga to'g'ri burchak ostida joylashgan

Odatda hujumchilar tomonidan qo'llaniladigan o'ngga to'g'ridan-to'g'ri zarba (SSSR terma jamoasi a'zosi A. Ionkinni namoyish etadi). Chavgon tutqichning oxirida emas, balki o'rtasiga yaqinroq tutiladi. Bu imkon qadar tezroq urish va hilpiraganida chavgonni baland ko'tarnaslik uchun amalga oshiriladi: a - tebranish; b - to'pga to'g'ridan-to'g'ri zarba berish; c - zarbadan keyingi holat

To'p bilan aloqa qilish paytida to'g'ridan-to'g'ri urish paytida chavgonning ilgagi yer yuzasiga to'g'ri burchak ostida bo'lishi kerak.

To'g'ri chap qo'l to'g'ri o'ng qo'lga qaraganda qiyinroq, lekin barcha xokkeychilar tomonidan o'zlashtirilishi kerak. Chavgon asosiy tutqich bilan ushlab turiladi, zarba o'yinchi oldida to'pga beriladi. Tebranish paytida

chavgon chap tomonga tortiladi, qo'llar chavgonni 180 gradusga buradi, tananing og'irlik markazi chap oyoqda. Belanchak zarbasi bilan chavgon to'pga to'g'ri burchak ostida yaqinlashadi, tananing og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

To'g'ridan-to'g'ri zarba - chim ustida xokkeyidagi asosiy zarba, u to'pni o'rta va uzoq masofalarga uzatishda va darvozaga o'q otishda ishlatiladi.

O'ngga zarba berish to'pni o'yinchining o'ng tomoniga 2-3 m masofada yetakchi yoki qabul qiluvchi raqibdan to'pni urish kerak bo'lganda qo'llaniladi. Chavgon chap yoki o'ng tekislangan qo'lning oxirigacha ushlab turiladi. Urilganda, o'yinchi o'ngga chuqur zarba beradi.

Oldinga zarba berish to'pga egalik qilgan hujumchining chap tomonida yoki to'g'ridan-to'g'ri unga qarab ketayotgan to'pni kuch bilan chiqarib yuborish zarur bo'lganda amalga oshiriladi. Chavgon chap qo'l bilan uchidan ushlab turiladi, o'pka chap oyoq bilan amalga oshiriladi.

Havoda uchayotgan to'pni urish eng qiyin. O'yin davomida u juda kam qo'llaniladi, chunki u odatda xavfli o'yinga olib keladi. Biroq, barcha o'yinchilar unga egalik qilishlari kerak. To'pni urishda aniqlikka erishish uchun chavgonni asosiy tutqich bilan ushlab turish kerak. To'pga eng aniq zarba bu holatda, xokkeychi chavgonni chap qo'li bilan tutqichning uchidan ushlab turganda va o'ng qo'li bilan chavgonni chavgonka yaqinroq ushlab turganda erishiladi. Zarba o'ng qo'lning harakati tufayli chavgonning tekisligi bilan amalga oshiriladi. To'p xokkeychidan uzoqda, undan qisqa masofada uchib ketganda zarba qo'llaniladi. To'plarni to'xtatishga vaqt bo'lmaganda gol urish va urishda qo'llaniladi.

Yarim uchish zarbasi havoda to'pni urishdan ko'ra osonroqdir. Yarim parvozdan urilganda, chavgonning ilgagi yer yuzasiga nisbatan to'g'ri burchak ostida bo'ladi (to'g'ridan-to'g'ri urish paytida bo'lgani kabi) va to'pning teginish momentini ushlab turish kerak. yer yuzasi. To'p erga tushganda zarba beriladi va o'yinchi to'pni kechiktirmasdan tepishi kerak.

To'pni chavgon bilan uloqtirish

To'pni chavgon bilan uloqtirish va uloqtirishning zarbadan ikkita asosiy farqi bor: a) to'pga urilganda to'pning tebranishi va tebranishi havo orqali amalga oshiriladi, uloqtirish va uloqtirishda esa yerdan yuqorida to'p

ostida bo'ladi. yuza; b) urganda chavgon to'pga bir lahzaga tegib qoladi, to'pni uloqtirish va uloqtirishda esa bir muncha vaqt chavgon tekisligida bo'lsa, u bilan birga oldinga intiladi va to'pni urganda to'pdan ajraladi. chavgon havoda.

Otishning otishdan farqi shundaki, to'p 1 m dan oshmaydigan balandlikka ko'tariladi va qisqa masofaga (5-6 m) uchadi. Otish asosan raqibni mag'lub etishda yoki qisqa masofaga to'pni sherikga uzatishda qo'llaniladi. Bu holatda to'p muloyimlik bilan raqibning chavgonchasiga tashlanadi.

Otish paytida to'p istalgan balandlikka ko'tarilishi mumkin, agar u tashlash vaqtida u raqib jamoa o'yinchilariga xavf tug'dirmasa. Otishdan keyin to'p tez harakat qiladi va 35-40 m masofaga ucha oladi.

Otishlar, qoida tariqasida, himoya chizig'i o'yinchilari tomonidan, to'pni raqib jamoa o'yinchilarining boshlari ustidan hujumchilarning chiqishiga tashlash kerak bo'lganda amalga oshiriladi. Otishlar hujum oxirida hujum qiluvchi o'yinchilar tomonidan ham qo'llaniladi. To'pni otish to'pni darvoza tomon yo'naltiradi va jarima zarbalarini bajarayotganda.

Otish va otishning bir necha turlari mavjud.

To'pni chavgon bilan to'xtatish.

To'pni to'xtatish o'yin texnikasining asosiy elementlaridan biridir. To'xtash usuli to'pning tezligiga, uning harakat yo'nalishiga, shuningdek, o'yinchining egallagan pozitsiyasiga bog'liq.

O'yinda to'pni chavgon va qo'l bilan to'xtatish mumkin. Yelka sathidan yuqorida uchadigan to'plarni faqat qo'l bilan to'xtatish mumkin.

3.9. Chim ustida xokkey o'yini texnikasi

Texnika tushunchasiga ta'rif

"Texnika" tushunchasi yunoncha "texne" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, mahorat, san'at degan ma'noni anglatadi.

Chim ustida xokkeyning nazariyasi va metodologiyasida texnikani o'yinda ishlatiladigan maxsus usullar to'plami deb tushunish kerak. Zamonaviy chim ustida xokkeyi texnik harakatlarning maqsadga muvofiqligi, ratsionalligi, samaradorligi va ishonchliligi bilan ajralib turadi.

Texnik usullar - bu o'yinni olib boorish vositalaridir. Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish imkoniyati ko'p jihatdan xokkeychi ushbu vositalar xilma-xilligiga qanchalik to'liq egalik qilishiga, ularni o'yin faoliyatining o'zgaruvchan sharoitida aniq taktik muammolarni hal qilish uchun belgilangan qoidalar doirasida mohirona va samarali ishlatishiga, ko'pincha progressiv charchoq holatida raqib jamoa o'yinchilariga necjog'lik qarshilik qila olishiga bog'liqdir.

Ko'plab yangi o'yinchilarni qo'rqitadigan narsa shundaki, chim ustida xokkeyda chavgonning faqat bir tomoni bilan o'ynash mumkin. O'yin texnikasiga bo'lgan bunday talab ko'pincha bu haqda birinchi marta eshitayotganlarni hayratda qoldiradi. Bugungi kunda hech kim futbolni qo'llari bilan, voleybolni oyoqlari bilan o'ynash mumkin emasligidan g'azablanmaydi, basketbol qoidalarini o'yinchilarga to'p bilan maydon atrofida yugurishni taqiqlaydi. Yosh o'yinchilar, o'yin texnikasining asoslarini o'rganishlari bilanoq, hech qanday noqulayliklarga duch kelmasdan, chavgonning yumaloq tomonidan foydalanishni tezda unutishadi.

Xokkeychilar (shuningdek, futbolchilar va gandbolchilar) o'yinini kamida bir marta tomosha qilgan har bir kishi maydon o'yinchilari va darvozabonlar maydonidagi harakatlar qanchalik farq qilishini payqashlari mumkin. O'z vazifalarini bajarish uchun ular turli xil texnikalardan foydalanadilar, shuning uchun maydon o'yinchilarining texnikasi va darvozabon texnikasi ajralib turadi. Maydon o'yinchisining barcha texnik usullarini hujumda o'ynash texnikasi va himoyada o'ynash texnikasiga bo'lish mumkin.

Xokkeychilarning texnik mahorati mezonlariga quyidagi miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari kiradi:

1. *Hajmi va ko'p qirraliligi*, ya'ni o'yinda ishlatiladigan texnikalarning umumiy soni va ularning keng kombinatsiyasi.
2. O'yin muammolarini maqbul hal qilishni ta'minlaydigan texnik usullardan oqilona va xatosiz foydalanish bilan tavsiflangan *samaradorlik*.
3. Yuqori darajadagi samaradorlik bilan texnik usullarning barqarorligi bilan belgilanadigan *ishonchlilik*.

Chim ustida xokkey texnikasi o'yinning bir asrdan ko'proq rivojlanish tarixi davomida qoplama sifatining o'zgarishi va inventarlar – chavgon va

to'pning yaxshilanishi bilan bog'liq ba'zi o'zgarishlarga uchradi. Bundan tashqari, texnikani baholash mezonlariga xokkeychilarning tayyorgarlik darajasining doimiy o'sishi va ba'zi hollarda o'yin qoidalaridagi o'zgarishlar ta'sir qiladi.

Zamonaviy xokkeydagi texnikalar ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini oqilona tashkil etishga qaratilgan harakatlar ketma-ketligi bilan tavsiflanadi. Xokkeychining tanasiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga quyidagilar kiradi: o'z vaznining tortishish kuchi, tayanchning reaksiya kuchi, atrof-muhit va tashqi jismlarning qarshiligi (chavgon, to'p, raqib). Ichki kuchlar: mushak-skelet tizimining faol va passiv kuchlari, shuningdek, tana qismlarining o'zaro ta'siri jarayonida paydo bo'ladigan refoal kuchlar, shu jumladan inertsia kuchi. Alohida texnik usul yaxlit harakat sifatida qaraladi.

Shu bilan birga, **texnik usul qismlarini**, vaqtdagi bilan fazalar deb ataladigan elementlarni ajratish mumkin. Eng umumiy shaklda tayyorgarlik, asosiy (ish) va yakuniy bosqichlar ajratiladi. Ular aniq belgilangan chegaralarga ega va bir-biridan maqsadli yo'nalishda ham, harakatlarning ma'lum xususiyatlarida ham farq qiladi.

Tayyorgarlik bosqichining maqsadi asosiy bosqichda mazmuniy vazifani bajarish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratishdir. Bunga zaruriy boshlang'ich pozitsiyi, tana qismlari va chavgon uchun zarur inertsiani yaratish, mushaklarning oldindan cho'zilishidan foydalanish va boshqalar orqali erishiladi. *Asosiy bosqich* ushbu texnik usul, priyomning harakat bilan bog'liq muammosini hal qilishga qaratilgan. Yakuniy bosqichda xokkeychi keyingi harakatlar uchun zarur bo'lgan barqaror boshlang'ich pozitsiyani egallashga intiladi. Texnikani tahlil qilishda turli xil xususiyatlarga qo'yiladigan umumiy talablar ochib beriladi, harakat tizimini qurishda yo'naltirilishi kerak bo'lgan standart – namuna ko'rib chiqiladi.

Biroq, aksariyat xokkeychilarning texnikasi individual xususiyatga ega bo'lib, unga quyidagi xususiyatlar ta'sir qiladi: fizika, assimetriya va funksionallik. Tana shakli va tuzilishining o'ziga xos xususiyatlariga tana birliklarining o'sishi, uzunligi va nisbati, tana massalarining kattaligi va ularning tarqalishi (inersiya momentlari) kiradi. Kuch, chaqqonlik, tezlik,

chidamlilik va boshqa jismoniy fazilatlar harakat qurilishiga va chavgon bilan ishlashga ma'lum darajada ta'sir qiladi.

Shaxsiy texnika faqat namunaviy standart texnikadan faqat detallar bilan farq qiladi, lekin umuman olganda uning asosiy talablariga javob beradi, ular o'quv va o'yin sharoitida amalga oshirilganda saqlanib qoladi.

Sport mahoratining o'sishi bilan individual xususiyatlar va imkoniyatlarning ta'siri tobora kuchayib boradi, ular ko'pincha barqaror xarakterda bo'lib, uslub deb ataladi. Xokkeydagi uslub xususiyatlari nafaqat individual o'yinchilarga, balki jamoalarga, mamlakatlarga ham xosdir. Psixologiya nuqtai nazaridan alohida texnik usul harakat ko'nikmasi, harakat tizimini boshqarishning avtomatlashtirilgan erkin usuli sifatida qaraladi. Mahorat qanchalik mukammal bo'lsa, texnikaning tafsilotlari avtomatik ravishda, aralashuvsiz amalga oshiriladi. Shu bilan birga, musobaqa faoliyatning qiyin o'zgaruvchan sharoitida, doimiy ravishda chalg'ituvchi omillar mavjud bo'lganda, texnik vositalardan samarali va ishonchli foydalanish aniq harakat sezgirligisiz, g'oyalar, o'yin harakatlarining borishini va ularning natijalarini maqsadli kuzatishmasdan, maqsadga erishish uchun ixtiyoriy harakat qilmasdan, harakat tizimining yetakchi, asosiy bosqichlarini ongli ravishda idrok etmasdan mumkin emas.

Musobaqa jarayonida xokkeychi doimo o'zgarib turadigan vaziyatni tez va to'g'ri baholashi, qulay vaziyat yaratishi va taktik vaziyatga mos ravishda samarali harakatlar bilan javob berishi kerak. Shuning uchun texnika taktika bilan chambarchas bog'liq va uning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bugungi kunda chim ustida xokkeyning texnikasiga nisbatan talablar tezlik, ishonchlilik va samaradorlikdir.

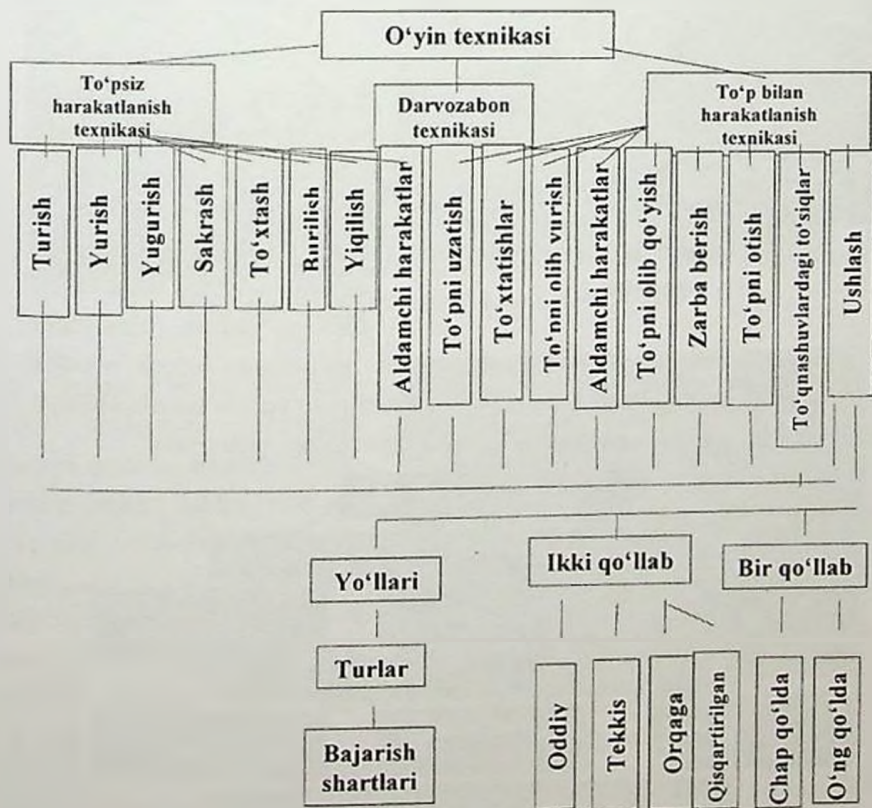
Chim ustida xokkey texnikasining tasnifi

Chim ustida xokkey sport turida texnik usullarning son jihatidan xilma-xil bo'lib, odatda ma'lum xususiyatlarga ko'ra alohida toifalarga, guruhlarga bo'linadi. Texnikaning bunday bo'linishi tasniflash deb nomlasak maqsadga muvofiq bo'ladi. Texnik usullarning alohida guruhlarini belgilaydigan xususiyatlarga quyidagilar kiradi:

1. O'yinchilar harakatining tabiati va o'ziga xosligi.
2. Bajariladigan texnik va taktik usul va usullar guruhining maqsadi.

3. Bajariladigan ish harakatning biomexanik tuzilishi bo'yicha texnik usullarning bir-biriga o'xshashligi.

Texnik usullarning barcha xilma-xilligi ikki toifaga bo'lish muhim sanaladi: maydon o'yinchisini texnikasi va darvozabon texnikasi. Ushbu ikki toifa ham to'psiz harakatlanish texnikasi hamda to'p bilan harakatlanish texnikasiga bo'linadi. (340.-rasm).



3.40-rasm. Chim ustida xokkey texnikasining tasnifi

3.10. To'pni olib qo'yish texnikasi

To'pga egalik qiluvchi jamoa o'yinchilariga qarshi kurashishning asosiy vositasi-bu to'pni olib qo'yish hisoblanadi hamda bu jarayon



3.41-rasm. To'pni to'g'rilab yuborish.

quyidagi uch usulda amalga oshiradilar: zarba, surish hamda to'xtatishdan iborat (olib qo'yish) (3.41 rasm).

To'pni olib qo'yishning quyidagi turlari mavjud bo'lib, asosan qarama-qarshi harakatda, raqibning o'ng va chap tomonidan amalga oshiriladi. Zarba bilan to'pni olib qo'yishda, himoyachi

raqib bir muncha vaqt to'p boshqaruvini yo'qotgan, to'pni o'zidan uzoqlashtirgan yoki to'p boshqaruvini zaiflashtirgan paytni tanlab, oldinga keskin yotadi va chavgonning tez harakati bilan to'pni urib oladi.



3.42-rasm. To'pni olib qo'yish texnikasining tasnifi

Darvozabonning o'yin texnikasini tasniflash alohida e'tiborga loyiqdir.yoki sherigiga uzatadi.

To'pni to'xtatish orqali olib qo'yish ko'pincha raqibda, o'z darvozalariga orqa yoki yon tomoni bilan qarab turgan himoyachilar tomon harakatlanishda amalga oshiriladi (3.42-rasm).

To'pni olib qo'yishning usulida himoyachi chavgonni to'pning harakatlanish yo'liga qo'yadi, bu esa hujumchiga to'pni harakat yo'nalishi bo'yicha oldinga harakatlantirish imkoniyatini bermaydi.



3.43-rasm. To'pni cho'kkalab olib qo'yish

To'pni olib qo'yish jarayoni himoyachi tomonidan yuqori pozada amalga oshirishi mumkin, ushbu vaziyatda to'pning yo'li faqat chavgonning qayrilgan uchi bilan yopiladi. Himoyachi tomonidan past pozada va ba'zan yotgan holatda amalga oshiriladigan "yotgan" chavgon bilan to'pni olib qo'yish jarayoni yanada ishonchli bo'lib, bitta o'yinchiga kengligi taxminan 5-6 m bo'lgan maydon yo'lagini ishonchli tarzda to'sishga imkon beradi (3.44-rasm).



3.44-rasm. To'pni to'xtatish orqali olib qo'yish

3.12. Darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabon texnikasi

Darvozabon jamoaning oxirgi himoya chizig'i hisoblanadi. Darvozabonning xatosini tuzatish deyarli mumkin emas, shuning uchun barcha

mashg'ulotlarda darvozabon o'zining o'yin texnikasini yaxshilashi kerak, bunga quyidagilar kiradi: to'pni to'xtatish va chavgon bilan urish, to'xtash va to'pni oyoqlari bilan urish, to'pni uning qo'li va tanasi.

Darvozabonning asosiy pozitsiyasi. Oyoqlar orasidagi masofa bir oz ochilgan holda turadi va tizzalarda bir oz egilgan holda, gavda bir oz oldinga egilgan bo'lishi lozim. Chavgonning asosiy tutqich joyidan ushlab turiladi. Tana tinchlanadi. Yuqorida tavsiflangan oyoq pozitsiyasi eng mos keladi, chunki u darvozabonga kerakli yo'nalishda harakat qilish imkonini beradi. Har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi uchun chavgonni bo'sh ushlab turish kerak.

Asosiy darvozabon tribunasi to'xtash va to'pni chavgon bilan urish. To'pni qo'l bilan tepib yoki to'xtatib bo'lmasa, darvozabon chavgonidan foydalanadi.

Darvozabon to'pni ta'sir doirasi tashqarisida ushlab turganda va raqib jamoa o'yinchisiga qaraganida chavgon bilan o'ynaydi. Chavgon to'xtaydi va darvozabondan uzoqda, ham pastki, ham minishda (lekin darvozabonning yelkasidan yuqori emas) to'plarni uradi. Darvozabon ko'pincha chavgon bilan o'ynaydi, uni bir qo'lida ushlab turadi.

To'pni sakrashda chavgon bilan aks ettirish.

Chim ustida xokkeyda darvozabon maydon bo'ylab katta amplitudadagi harakatlarni amalga oshirmasa ham, uning harakatlari juda tez, aniq va xilma-xillikni tashkil qiladi. Darvozabon nafaqat vaziyatni to'g'ri baholash hamda bir zumda boshqarish va ajoyib tarzda harakat qilish, balki murakkab texnik va taktik harakatlarga moslashish, joyni tanlash va darvozada to'g'ri harakat qilish, darvozani yopish zonalarini to'g'ri tanlash hamda to'plarni qaytarish imkoniyatiga ega bo'lishi talab etiladi.

Darvozabon nisbatan og'ir vaziyatda tezkor harakatlarni amalga oshirishi muhim hisoblanadi, shuning uchun u yaxshi jismoniy sifatlarga ega bo'lishi talab etiladi, bunda esa o'z navbatida epchillik va chaqqonlikni talab qiladigan texnikaning barcha arsenaliga ega bo'lishi kerak.

Darvozabon vaqti –vaqti bilan hujum harakatlarida qatnashadi, ammo uning asosiy vazifasi darvozani ishonchli himoya qilish hisoblanadi. Shuning uchun darvozabonlar raqib hujumlarini qaytarishda foydalanadigan asosiy texnik usullarga e'tibor qaratish lozim.

Darvozabonlarni harakatini to'psiz harakatlar va pozalarga ajratishimiz mumkin.

Darvozabon harakatining asosiylari yurish, yugurish, sakrash, cho'kkalash va zarba berishni turli yo'llar bilan va turli xil ish sharoitlarida bajarishdir. Darvozabon to'pni otish burchagini kamaytirish uchun harakat qilashi, hamda to'pni ushlab turish, ketayotgan to'pni kuzatib turishi va yakkama-yakka chiqish uchun to'pga zarba berishda har xil yugurish turlaridan foydalanishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.



3.45-rasm. Darvoza maydonini yopish

Darvozabonlarni ko'pincha 3 metrdan 15 metrgacha bo'lgan masofaga yurishni amalga oshirishini kuzatishimiz mumkin. Agar, masalan, to'p darvozabondan uzoqda uchib ketsa va u to'pga yugurish uchun vaqt topolmasa, to'pni otish (sakrash) yoki yiqilish paytida qaytaradi. Darvozabonning vazifasi-o'z harakatlari bilan iloji boricha katta darvoza maydonini yopish (3.45-rasm).

Darvozabonning o'yin texnikasi to'p bilan o'yin va to'psiz o'yinga bo'linadi va 3.46-rasmda keltirilgan.

Darvozabonning barcha harakatlari nafaqat tez, balki o'z vaqtida ham bo'lishi kerak. O'yindagi jarayon tugagandan so'ng, darvozabon tezda darvozaga qaytishi lozim, chunki u har doim to'p bilan yuzma-yuz bo'lib, maydondagi o'yin holatini nazorat qilishni davom ettirishi talab etiladi.

Darvozabon asosiy turish holati

Darvozabon asosiy turish holatida himoya harakatlarining bajarilishini osonlashtiradi, ularni tayyorlash va bajarish uchun eng kam vaqtni sarflash muhim ahamiyatga ega.

Darvozabonning darvozani himoya qilishda qilgan barcha harakatlari uchun boshlang'ich pozitsiya asosiy pozadir (3.47-rasm): oyoqlari bir-biridan biroz uzoqda va tizza bo'g'imlarida egilgan, tanasi oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bir oz egilgan va to'pni qaytarishga tayyor,

boshi ko'tarilgan, chavgon o'ng qo'lda tutqichning o'rtasidan ushlab turiladi. Darvozabon har qanday soniyada ochilishga tayyor bo'lgan "siqilgan prujina" dir. Asosiy turishdagi qo'llarning holati darvozabonning tanlovi bilan belgilanadi. Ammo e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydigan qoidalar mavjud:

1) bilak va qo'llar darvozabonning yelkalari va ko'krigidan oldinda bo'lishi kerak;

2) qo'llar bel qismidan yuqorida turishi talab etiladi, ularning holati qo'llarni yuqoriga va pastga tez harakat qilish imkoniyatini ta'minlashi muhim hisoblanadi;

3) chavgonning tekis qismi oldinga biroz egilgan bo'lishi kerak, shunda unga tushgan to'p sakrab chatga chiqmaydi, hamda bu xavfli o'yin vaziyatiga va jarima burchagiga sabab bo'lmaydi.

To'g'ri qabul qilingan asosiy turish holatini boshqarish jarayonida quyidagi asosiy turish usulidan foydalanishimiz muhim hisoblanadi. O'yin holatiga qarab, darvozabon past va baland pozitsiyani egallashi mumkin. Darvozabon imkon qadar uzoq vaqt davomida ikki oyoqda turishga intilishi lozim. Biroq, o'yinda bir yoki ikkita tizzada turish maqsadga muvofiq bo'lgan holatlar mavjud va ba'zida darvozani himoya qilishning yagona usuli bu yiqilib darvoza tomon harakat qilayotgan to'pni qaytarish hisoblanadi. Shundan so'ng, darvozabon iloji boricha tezroq boshlang'ich pozitsiyasiga ya'ni asosiy turish holatiga qaytishi lozim.

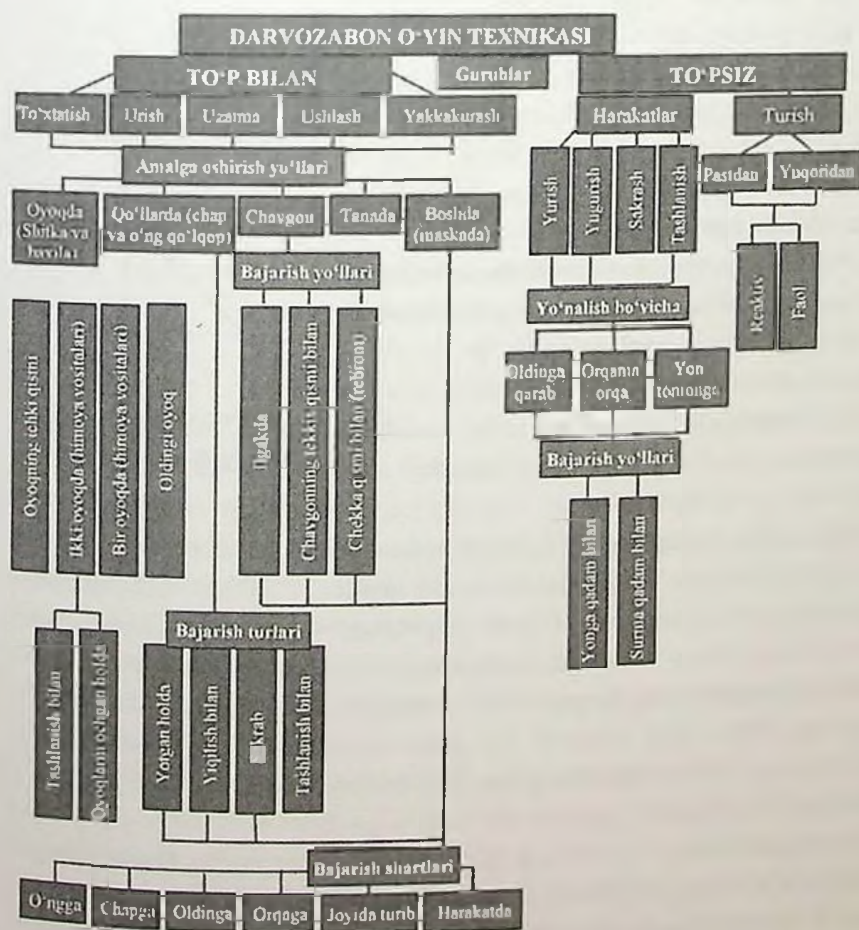
Ba'zi darvozabonlar o'zlariga yoqqan turish pozitsiyalardan foydalanadilar. Refaol va profaol turish pozalari mavjud. Birinchi versiyada darvozabonlar hujumchining harakatiga yoki to'pni qaytarishga tezda javob berish uchun iloji boricha qulay va samarali bo'lgan boshlang'ich turish vaziyatini tanlashga harakat qilishadi. Profaol turish holatida darvozabon



3.47-rasm.

Darvozabonning asosiy turish holati

dastlab, raqib jamoaning zarbasi boshlanishidan oldin, zarbani bartaraf etishda kerak bo'ladigan joyga iloji boricha yaqinroq pozitsiyani egallashga harakat qiladi – bu ularga qalqon, qo'lgop yoki chavgonni to'p yo'liga qo'yish uchun zarur bo'lgan harakatlar vaqtini va amplitudasini sezilarli darajada kamaytirishga imkon beradi.



3.46-rasm. Darvozabon o'yin texnikasining tasnifi

Pozitsiyani tanlash darvozabonning ishonchliligini belgilovchi asosiy harakatlardan biridir. To'p zarba doirasiga qanchalik yaqin yokida uzoqda bo'lishidan qat'i nazar, darvozabon o'z pozitsiyasini to'g'ri tanlab, zarba doirasi va darvoza ustuni oldida harakat qilib, o'yin jarayonini diqqat bilan kuzatishi muhim hisoblanadi.

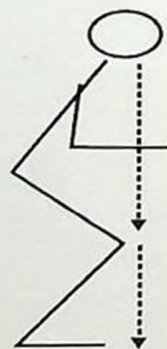
Har bir o'yin vaziyatida darvozabonning to'g'ri to'g'ri joy tanlashi bu darvozaning eng katta maydonini to'sib qo'yadigan, to'pni to'siqsiz kuzatib turadigan va agar kerak bo'lsa, to'pni urish yoki zarba doirasidan tashqariga chiqarish uchun tezkor harakatlarni amalga oshiradigan joyda bo'lishi talab etiladi.

Joyni tanlashda hal qiluvchi narsa to'pning darvozaga nisbatan pozitsiyasidir. Agar darvozabon to'g'ri pozitsiyani egallagan bo'lsa, to'pning o'zi darvozabonga tegadii.

3.49-rasmda hujumchining zarba berishida darvozaning yopiladigan maydoni qanday o'z-garganligi ko'rsatilgan.

Rasmda ko'rsatilgandek, darvozabon darvoza chizig'idan chiqib ketadi, hujumchi darvozaga "H" nuqtasidan hujum qiladi. "A" "B" va "C" nuqtalari darvozabonning mumkin bo'lgan joylashuvi ko'rsatadi, darvozabon tomonidan to'sib qo'yilgan darvoza maydoni ham ko'rinadi. "A" va "B" nuqtalarida darvozabon darvozani to'liq yopa olmaydi, u bunga faqat "B" nuqtasiga o'tish orqali erishadi. Bu yerda hujumchining darvozabon qal-qonlari va tanasining chetidan o'tgan har qanday zarbasi darvoza yonidan o'tadigan zarba bo'ladi.

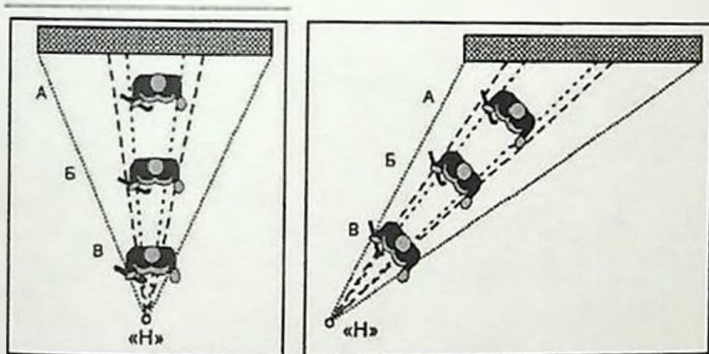
Darvozabonning o'ynin texnikasi asosan chim ustida xokkeyining o'yinqoidalari bilan belgilanadi. Darvozabonga to'pni to'xtatish, urish yoki istalgan yo'nalishda, shu jumladan darvoza chizig'idan tashqariga o'tkazish uchun zarba doirasi ichida o'ynashga, chavgondan, himoya vositalaridan, tananing biron bir qismidan foydalanishga ruxsat beriladi. Darvozabonlar to'pni ushlashga va to'pga yotishga, uni o'tga bosishga ruxsat berilmaydi. Darvoza hujumiga qarshi turishning asosiy texnik usullariga to'pni



3.48-rasm.

*Darvozabonning
asosiy turish holati*

to'xtatish (so'ngra oyoq, chavgon yoki chap qo'lqop bilan urish), to'pni urish (chavgon, o'ng yoki chap qo'lqop bilan urish), pas berish, ushlar va kurashib olish kiradi.



3.49-rasm. Zarba berilganda darvozabonning darvoza maydonini to'sib qo'yishi

Agar to'pni to'xtatish usulidan foydalanish imkoni bo'lmasa, darvozabon chavgonidan foydalanadi. Oyoq bilan urish yanada ishonchli, chunki to'siq maydoni kattaroq bo'ladi. Ushbu texnik usul ko'pincha darvozaning pastki qismiga yo'naltirilgan to'pni qaytarishda qo'llaniladi.

Darvozabondan sezilarli masofada kelgan toplarni u yiqilib, uchub kelayotganlarni sakran to'xtatadi. Darvozabon ustidan yoki undan bir oz narida yuqori tezlikda uchadigan to'plar, u to'tkazish yordamida to'xtatadilarni darvozaning yuqori panjarasi orqali yo'naltiradi.

Darvozabon tizzagacha yoki biroz balandroq uchgan to'plarni oyoqlari bilan qaytaradi.

Yaqin atrofda past balandlikda uchayotgan to'pni to'xtatish yoki urish uchun darvozabon tananing og'irligini bir oyoqqa ko'taradip'tkazadi va to'pni tepishda erkin oyoq bilan yon tomonga harakat qiladi. Darvozabon oldiga tushgan urilgan to'pni tugatishni istisno qilish uchun tezda chetga surib qo'yish kerak. O'yin holatiga qarab, to'p chavgon yoki oyoq bilan uriladi.



*3.50-rasm. To'pni baxillaning
ichki tomoni bilan qaytarish*



*3.51-rasm. To'pni klyushla ilgagi
bilan to'xtatish va keyinchalik
to'pni tepib yuborish*

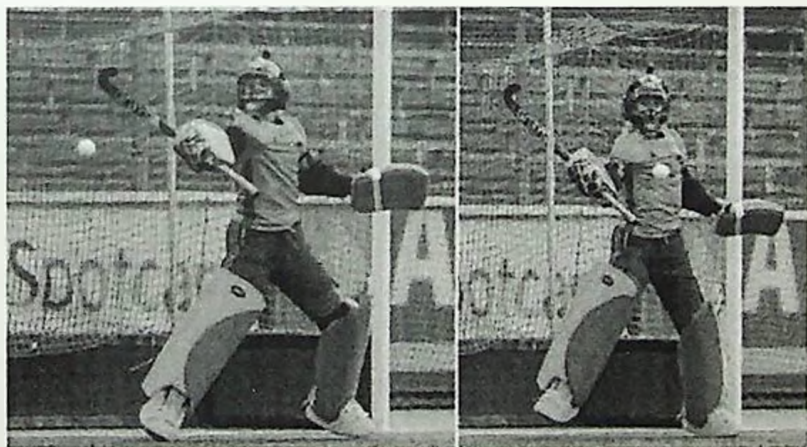
Zamonaviy jihozlar darvozbonga o'ng tomonda yuqoridan uchayotgan to'plarni qaytarish uchun nafaqat chavgonni, balki himoya qo'lqopini va chap tomondan uchayotgan to'pni o'ng qo'lqopdan foydalanib qaytarishga imkon beradi.

To'pni tepish darvozbonga zarbalarning sezilarli foizini qaytarishga imkon beradi, ammo darvoza burchagiga aniq yo'naltirilgan to'plar shpagat yoki yiqilishda (chavgon yoki qo'l bilan o'ynash) urishni talab qiladi. Bundan tashqari, to'pni shpagatda qaytarish ba'zan to'pni ushlab olish yoki urish paytida ishlatiladi.

Zamonaviy darvozabon uskunalari ishlab chiqarilgan materiallarning xususiyatlari va yaxshi sug'orilgan sun'iy qoplamali maydon darvozabonlarga sirpanish o'yin texniksiadan foydalanishga imkon beradi.

Ushbu texnikani amalga oshirib, darvozabon, bir tomondan, yerga joylashib, iloji boricha katta maydonni o'zi bilan to'sish imkoniyatiga, boshqa tomondan, to'p otish burchagini qisqartirgan holda to'p tomon harakat qilishni davom ettirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ushbu texnik

usuldan turli xil o'yin vaziyatlarida foydalanish mumkin. Sirpanib o'ynash juda samarali texnik va taktik usuldir. Ba'zan darvozabonlar hakamlar tomonidan to'pga emas, balki hujumchining oyoqlari ustiga sirpanib, uni yerga urgani uchun jazolanadi.



3.52-rasm. Chavgon yoki qo'lqop bilan to'pni qaytarish

Darvozabon o'yinida golning oldini olishning yagona usuli to'pni yiqilishda qaytarish bo'lgan holatlar mavjud. Bunday vaziyatlarda to'p qo'lqop, qo'lqop va chavgon bilan yoki km holatlarda, qalqonlar bilan uriladi. Yiqilib o'ynash darvozabonlar tomonidan to'pni ushlab qolish uchun ishlatiladi.

Maydon o'yinchisi singari, darvozabon ham ko'pincha raqib bilan to'p uchun jangga kirishi kerak. O'yin juda ko'p turli xil vaziyatlarni yaratadi, qoida tariqasida, bu yakkama-yakka chiqish, bullitlarni ijro etish, bir vaqtning o'zida bitta hujumchiga yoki old chiziqda ikkita hujimchiga qarshi turish (3.53-rasm).

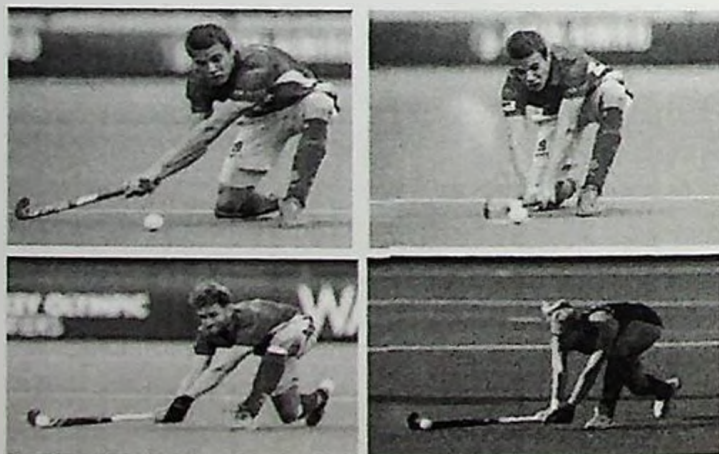
Darvozabonning jarima burchagidagi o'yini

Erkin burchaklarning yuqori samaradorligi va xavfi vaziyatlar ko'p bo'lishi tufayli ushbu standart vaziyatda darvozabonning texnik harakatlariga alohida e'tibor berilishi kerak. Darvozabonning jarima burchagida o'ynashi quyidagi harakatlar ketma-ketligini nazarda tutadir:

* jarima burchak to'pini amalga oshirish paytida darvozabon darvozadan chiqib ketadi va raqib to'pni uloqtirishni amalga oshirguncha, darvozaga zarba berguncha yoki sheriklar bilan to'pni o'yinga kiritgunga qadar tayyor holatda qoladi;

3.54-rasm. O'ngga yiqilib, to'pni chavgon bilan ushlab qolish

* zarbaning o'ziga xos yo'nalishiga javob berish va to'pni eng maqbul tarzda qaytarishga harakat qilish; darvozabonning texnik



3.53-rasm. Chap qo'pqop bilan to'pni qaytarish

Erkin otish (penalti) o'yin holati sifatida qaraladi, unda ustunlik hujumchiga oldindan beriladi (3.53-rasm). Darvozabon to'pning yo'nalishi, balandligi va tezligiga faqat zarba berilgandan keyin javob berish qobiliyatiga ega.

Burchak jarima zarbalarni qaytarish uchun darvozabon darvoza chizig'ida boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi. Tana vazni ikkala oyoqqa teng va taqsimlaydi va biroz oldinga qarab enkayadi, qo'llar yon tomonga – yuqoriga qarab yoyilgan.

Burchak jarima to'pini qaytarish texnikasiga ikkita yondashuv mavjud. Birinchisi, "profaol" stoykadan foydalangan holda, to'pning eng katta parvoz yo'nalishini bashorat qilishga asoslangan. Darvozabon darvozaning ma'lum bir qismiga harakat qilish uchun o'yinchi qanday qilib to'p otishini

taxmin qilgan holda o'z joyini egallaydi. Ikkinchisi, "refaol" stoykadan foydalangan holda, to'g'ridan-to'g'ri otish reaksiyasiga asoslangan. Bu holatda darvozabon hujumchining harakatini bashorat qilishga urinmaydi, balki to'pni diqqat bilan kuzatib boradi va bajarilgan zarbaga, to'pning yo'nalishi, balandligi va tezligiga imkon qadar tezroq javob berishga harakat qiladi.



3.54-rasm. O'ngga yiqilib, to'pni chavgon bilan ushlab qolish

3.12. Texnik harakatlarni o'qitish va ko'nikmalarni shakllantirish xususiyatlari.

Xokkeychilar harakatlanish texnikasining o'ziga xos xususiyati qisqa muddatli tezlashuv yoki harakat yo'nalishi o'zgarishi, tez-tez keskin to'xtashlar va burilishlardan iborat. O'yinchining harakati-bu maydonda joy tanlashda uning harakatlari. Chim ustida xokkeyda o'yinchilarning harakatlanish texnikasi quyidagi texnikalar guruhini o'z ichiga oladi: yurish, yugurish, sakrash, yiqilish, to'xtash, burilish, fintlar. O'yin davomida ular turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi. Va bu o'yinchilarga ko'plab o'yin muammolarini hal qilishga imkon beradi: to'pni olish uchun ochilish, pozitsiyani tanlash, raqibni chalg'itish, o'yinchini yopish va hokazo.

Yurish xokkeychilar tomonidan asosan o'yin tanaffuslarida pozitsiyani o'zgartirish, yugurish bilan birgalikda harakat tezligini o'zgartirish uchun

ishlatiladi. O'yinda odatiy yurish va qo'shimcha qadamli harakat qo'llaniladi. Yurish turlari orasida-oldinga, yon tomonga yoki orqaga qarab yurish ajratiladi.

Yugurish chim ustida xokkeyda asosiy harakatlanish vositasidir. Xokkeychilar yugurishning turli usullaridan foydalanadilar: oddiy, oldinga, yonbosh qadam bilan, qo'shimcha qadam, tezlikni o'zgartirish bilan, to'g'ri chiziqli va yo'nalishni o'zgartirish bilan. Oddiy yugurish bo'sh joyga chiqish (ochilish), raqibni ta'qib qilish uchun ishlatiladi. Ko'ndalang qadamli yugurish-harakat yo'nalishini o'zgartirish va chalg'ituvchi harakatlar uchun ishlatiladi.

Sakrashlar asosan burilish va to'xtashlarni bajarishda, baland uchadigan to'plarni to'xtatish uchun, shuningdek, raqibning chavgonsi, yotgan o'yinchi, darvozabonning ushlab qolish uchun harakati shaklida yuzaga keladigan to'siqlarni yengib o'tish uchun ishlatiladi. Sakrash bir oyoqdan va ikkita oyoqdan amalga oshirilishi mumkin.



3.55-rasm. O'yin paytidagi sakrashlar

Asosiy turish holatidan tana holatini o'zgartirishda o'z maydonini himoya qiluvchi jamoaning o'yinchilari tomonidan standart vaziyatlarda qo'llaniladi. Chorak himoya qismida erkin zarbalarni amalga oshirayotganda, mudofaa xokkeychilari statik pozitsiyani egallab, to'pning mumkin bo'lgan yo'nalishini to'sib qo'yadilar va hujumchining harakatiga qarab, shuningdek, jarima burchagi bilan darvozani himoya qilish paytida pozitsiyani (yuqori yoki past pozitsiyani) asta-sekin o'zgartiradilar. Darvozaning darvozabondan chap tomondagi qismini himoya qiladigan niqobli himoyachining harakati, uloqtirish yoki to'pni oyinga kiritish turiga

qarab, chiziqdagi yoki darvoza chizig'i oldida stoykani pastdan balandga o'zgartirishdir.

Yiqilishlar ham hujumda, ham mudofaada o'ynaganda, lekin asosan hujum tugagandan so'ng ishlatiladi: yiqilishda himoyachidan oldinda turish, to'g'rilash, to'pni bir teginishda darvozaga yo'naltirish. So'nggi paytlarda yangi usul tez-tez qo'llanilmoqda: to'pni yiqilib oshirish, bu jarima zarbasida himoyachi tomonidan kuchli qo'llab-quvvatlov bilan hujumni yakunlashning samarali vositasiga aylanadi.



3.56-rasm. O'yinda to'pni olib qo'yish yoki urish uchun yiqilish

Burilishlar, agar ular keskin bajarilsa, xokkeychiga harakat tezligini minimal yo'qotish bilan harakat yo'nalishini o'zgartirishga imkon beradi. Burilishning har xil turlari, shuningdek, to'pni yuritish va fint texnikasining ajralmas qismi analadi. Burilishning asosiy usullari hatlab o'tish, sakrash va tayanch oyoqda burilishdir.

To'xtash harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasidir. To'xtashdan keyin yo'nalishni o'zgartirgan yoki o'zgartirmagan holda, o'ngga yoki chapga olg'a yugurish a,alga oshiriladi. To'xtashning ikki turi qo'llaniladi: sakrash va cho'kkalash bilan.

To'xtashdan keyin odatda to'satdan harakatlanish kuzatiladi, shuning uchun to'xtash joyidagi so'nggi pozitsiya xokkeychining keyingi harakati uchun boshlang'ich pozitsiyaga aylanishi kerak.

Fintlar (chalg'ituvchi harakatlar) raqibni aldashga qaratilgan. O'yin



**3.57 – rasm. Fint,
himoyachining orqasidan
ochilish**

maydonchasi bo'ylab harakatlanayotganda, hujumkor o'yinchilar raqibning ta'qibidan xalos bo'lish va to'pni qabul qilish yoki chavgonni qo'yish bilan hujumni yakunlash maqsadida qulay holatga o'tish uchun fintlardan foydalanadilar. Bunday holda, hujumchilar harakat tezligining o'zgarishi bilan amalga oshiriladigan fintlar va harakat yo'nalishi o'zgarishi bilan amalga oshiriladigan ffintlar kabi usullardan foydalanishlari mumkin.

O'yin davomida barcha harakatlanish usullari xokkeychilar tomonidan turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi: harakat tezligi o'zgaradi (yurishdan tortib to maksimal tezlikda sakrashgacha), yugurish yo'nalishi va ritmi o'zgaradi, yugurish va yurish sakrash, to'xtash va burilishlar bilan birlashtiriladi.

3.13. Ta'lim, tarbiya va mashg'ulotning birligi

Xokkeychilarning sport mashg'ulotlari - bu zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlarning butun majmuasidan foydalanish bilan bog'liq va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq muddatli maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari o'qitish, tarbiyalash va shug'ullantirish jarayonida hal etiladi. O'qitish deganda ishtirokchilar tomonidan zarur bilim, mahorat va ko'nikmalar tizimini o'zlashtirishning dastlabki bosqichini tushunish deb qabul qilingan.

Ta'limning asosiy mazmuni - bu "maktab", ya'ni texnikani, asosiy individual va guruhli texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish, mashg'ulot va raqobat faoliyatida ko'nikmalarni shakllantirish. Shu bilan birga, mashg'ulotlar ishtirokchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir.

Mashg'ulotlar – sportga oid takomillashtirishning keyingi ixtisoslashtirilgan bosqichi bo'lib, texnik va taktik mahoratni, maxsus jismoniy va ruhiy fazilatlarini chuqur rivojlantirishga qaratilgan. O'qitish va shug'ullantirish o'rtasida keskin chegara yo'q, chunki biz o'qitish orqali bir vaqtning o'zida shug'ullantiramiz va mashg'ulot orqali biz o'rgatamiz. Ushbu tushunchalarni shartli ravishda ajratish uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni aniqroq belgilash, ularni hal qilishning eng samarali vositalari va usullarini tanlash imkonini beradi. Bundan tashqari, tayyorlovning turli bosqichlari tarkibida ta'lim va mashg'ulotlarning ulushi bir xil emas. Ta'lim va mashg'ulot jarayonlari tarbiyaviy xususiyatga ega bo'lishi kerak.

Tarbiyalash - tarbiyalanayotgan shaxs psixologiyasiga maqsadli va tizimli ta'sir qilish. Axloqiy-irodaviy sifatlar va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish sportchilarni tarbiyalash jarayonining asosiy vazifalari hisoblanadi. Ta'lim, tarbiya, shug'ullanish, birinchi navbatda, murabbiy va xokkeychilar jamoasining muvofiqlashtirilgan faoliyatining birligi bilan bir-birini taqazo qiladi va o'zaro bog'liq. Yuqori malakali xokkeychilarni tayyorlash vazifalarini faqat murabbiy yetakchi rol o'ynagan taqdirdagina hal qilish mumkin. U o'z faoliyatida ilmiy asoslangan nazariya, akademik bilimlarga tayanishi, maxsus bilimlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishi, fan va amaliyotning eng so'nggi yutuqlaridan xabardor bo'lishi hamda xokkeychilarni o'qitish va shug'ullantirish jarayonida ularni hayotga tatbiq eta olishi kerak.

3.14. Ta'lim va mashg'ulotlarning maqsadlari

Xokkeychilarni tayyorlashning maqsadli vazifasi jahon chim ustidagi xokkeyning zamonaviy talablariga javob beradigan, jahon chempionatlari,

Yevropa va Olimpiya o'yinlarida yuqori sport natijalariga erisha oladigan yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdan iborat.

Tayyorlash maqsadiga asoslanib, xokkeychilarni o'qitish va shug'ullantirish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

1. Yuksak axloqiy va mustahkam irodali fazilatlarini tarbiyalash.
2. Salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish.
3. Asosiy jismoniy sifatlarning yuqori darajasiga erishish va o'yin texnikasi va taktikasini mukammal egallash.
4. Shaxsiy va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqa sharoitida amalga oshirish mahoratlarini egallash.
5. O'qitish va mashg'ulot uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklanish, hakamlik qilish, musobaqalar tashkil etish va hokazolar bo'yicha chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

O'qitish va shug'ullantirishning maqsadi va asosiy vazifalarini hisobga olgan holda, yosh va malakali xokkeychilarni uzoq muddatli tayyorlashning alohida bosqichlari vazifalari belgilanadi.



3.58-rasm - Harakat malakasini shakllantirish (M.M. Bogen bo'yicha)

Murakkab harakat ko'nikmalarini shakllantirish, agar harakat tajribasidan foydalanilsa va ilgari olingan ko'nikmalarning ijobiy ko'chishi hisobga olinsa, yanada muvaffaqiyatli bo'ladi. Mashg'ulotning muvaffa-

qiyati aniq harakatni o'zlashtirishga jalb qilinganlarning jismoniy, muvofiqlashtirish va aqliy tayyorgarligi bilan ham belgilanadi.

Salbiy odat haqida ham esdan chiqarmaslik kerak. Salbiy ko'chirish - bu ko'nikmalarning shunday o'zaro ta'siriki, unda ilgari shakllangan mahorat keyingisini shakllanishini qiyinlashtiradi. Ko'pincha, ko'nikmalarning salbiy ko'chirilishi boshlang'ich va yakuniy bosqichdagi harakat faoliyatining tuzilishida o'xshashlik mavjud bo'lgan hollarda namoyon bo'ladi, ammo sezilarli farqlar ularning asosiy oraliq bosqichlarida paydo bo'ladi. Masalan, to'pga yuqoridan zarba berish. Tayyorgarlik (yondashuv) va yakuniy (o'tkazgich) bosqichlari to'g'ri bajariladi va qo'llarning holati va yelka harakati alohida e'tibor va harakatlarning to'g'ri ketma-ketligini talab qiladi.

3.15. Ta'lim jarayonining tuzilishi

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlariga asoslanib, alohida harakatlantiruvchi harakatini (texnik usul yoki taktik harakat) o'rgatish jarayonida uch bosqich ajratiladi: dastlabki tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirish. Ushbu bosqichlarning har biri qanday aniq vazifalar qo'yilganligi va ta'lim jarayonini tashkil etishning oqilona vositalari, usullari va shakllari tanlanganligini hisobga olgan holda bir qator xususiyatlarga ega.

Dastlabki mashg'ulot.

Ushbu bosqichning maqsadi o'rganilayotgan texnik usul yoki harakatning asoslarini o'zlashtirishdir. Dastlabki mashg'ulotlar tanishishdan boshlanadi. Ko'rgazma, hikoya qilish va amaliy mashg'ulotlar kombinatsiyasidan foydalaniladi. Ko'rgazma nafaqat shakl jihatidan namunali bo'lishi kerak. Harakatning vaqtinchalik, fazoviy va kuchlilik xususiyatlarini optimal ishlab chiqarishdan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Harakat fazalarini bajarish ketma-ketligiga va ularning davomiyligi nisbatiga alohida e'tibor berish kerak, chunki ritmik tuzilma harakatlarni o'zlashtirishda ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

O'rganilgan harakatni ko'rsatilgandan so'ng, hikoyada uning aniq terminologik nomini, o'yin sharoitida qo'llanish ma'nosi va joyi haqida ma'lumot beradilar va harakat vazifasini echish asoslarini tushuntiradilar. Yangi boshlanuvchilarning e'tibori beqaror va uning hajmi katta bo'lmaganligi sababli, hikoya aniq, qisqa va majoziy bo'lishi kerak. Takroriy ko'rsatish (2-3 martadan ko'p bo'lmagan) qo'shimcha tushuntirish bilan birlashtiriladi, bu idrokni kuchaytiradi va chuqurlashtiradi.

Vizual va ma'noga ega tasavvurni shakllantirishga o'rganilayotgan harakatni kino va video halqalarda ko'rsatish, uning elementlarini kino va fotogrammalarda, chizmalarda va diagrammalarda aks ettirish yordam beradi. Shu bilan birga, o'quvchini pozitsiyalarni nusxalashga emas, balki harakatlantiruvchi vazifalarni hal qilishga yo'naltirish muhimdir. Harakatlantiruvchi tuyg'ularni va tushunchalarni paydo qilish uchun amaliy mashq qilish usuli qo'llaniladi. O'rganilayotgan harakatni takrorlashga urinishlar nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitlarda amalga oshiriladi.

Chim ustidagi xokkey texnikasi va taktikasini o'rgatishda asosan yaxlit mashq usuli qo'llaniladi, chunki harakatlarni taqsimlash ko'pincha ularning tuzilishi va mazmunining keskin buzilishiga olib keladi. Murakkab harakatlarni o'rgatishda o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakat tasavvurlarini shakllantirishga yordam beradigan yetakchi mashqlar juda foydali. Qoidaga ko'ra, yetakchi mashqlar individuallashtirilgandir. Takrorlash meyorini aniqlash bilan birga shuni hisobga olish kerakki, yangi murakkab muvofiqlashtirish mashqlari boshlang'ich xokkeychilarda mos ravishda yuzaga keladigan nerv markazlarining tez charchashiga olib keladi. Shuning uchun, ushbu bosqichda mashqlarni seriyali tarzda takrorlash eng samarali hisoblanadi: har birida 8-12 ta takrorlashdan 2-3 seriya. Takrorlash va seriyalar orasidagi intervallar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ulardan zaruriy mulohazalar va o'rganilayotgan harakatni qayta ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, o'quvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yangi texnik usulni o'rganish keyingi 3-5 dars davom etadi. Dastlabki o'rganish, qoida tariqasida, texnika talablaridan yoki taktik harakatni amalga oshirishning optimal variantidan sezilarli og'ish bilan

birga keladi. Shuning uchun xatolarning sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ko'rib chiqish juda muhimdir.

Xatolarning bir guruhi harakat mahoratini shakllantirishning ob'ektiv qonuniyati bilan bog'liq. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarining nurlanishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajasini bloklash, nerv-mushak differentsiatsiyasining noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shu munosabat bilan keraksiz harakatlarning paydo bo'lishi, o'rganilayotgan harakatning amplitudasi va yo'nalishining, uning ritmining buzilishi, psixologik siqqlik va mushaklarning tobeligi bo'lishi mumkin.

Xatolarning yana bir guruhi o'qitish metodikasidagi kamchiliklar bilan bog'liq. Xatolarning sababi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning yetarli emasligi, o'rganilayotgan harakat tuzilishini noto'g'ri tushunish, charchoq, ko'nikmalarning salbiy ko'chishi, harakatni bajarish uchun noqulay sharoitlar va boshqalar bo'lishi mumkin.

Chuqurlashtirilgan o'rganish.

Bosqichda o'qitishning maqsadi - o'rganilayotgan materialning asoslarini jalb qilinganlarning individual xususiyatlariga muvofiq batafsil birlashtirish. Usul yoki harakatni chuqur o'zlashtirish jarayonida qisman mahoratga aylanadigan harakat ko'nikmasi shakllanadi. Markaziy asab tizimidagi tartibga solish jarayonlarining zaruriy qayta tuzilishi sodir bo'ladi (qo'zg'alishning kontsentratsiyasi, ichki tormozlanishning rivojlanishi va boshqalar), bu o'rganilayotgan harakatlarning to'g'ri, aniq va erkin bajarilishiga yordam beradi. Amalga oshirilgan harakatlar naqshlarini aniq va ongli ravishda tushunish o'quv muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Bunga batafsil hikoya va suhbat, aniqlashtirish va chuqur tahlil qilish, o'z-o'zini tahlil qilish, hisobot va boshqalar kabi og'zaki usullardan foydalanish yordam beradi.

Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari to'g'risida tezkor ma'lumotlarning turli xil vositalari sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ideomotor treningning roli ortib bormoqda. Bu bosqichda asosan yaxlit mashqlar usuli qo'llaniladi. Barcha mashqlar qat'iy maqsadli bo'lishi kerak. Stereotipik takrorlashlar soni (bir xil sharoitlarda, bir xil maqsadli sozlama bilan, teng harakat parametrlari bilan) kamayadi. Biroq, o'zgaruvchan takrorlanishlar

soni sezilarli darajada oshadi. Ta'lim olib borilayotgan muhit yanada qiyinlashadi. Mashqni bajarish vazifalari turlicha bo'lib, bu shakl va xarakterning, shuningdek, fazoviy, vaqt va kuch xususiyatlarining o'zgarishiga olib keladi. O'rganilayotgan harakatni maksimalga yaqin tezlik va kuch bilan bajarishga harakat qilinadi. Bunday holda, harakat tuzilishi buzilmasligi va maqsad aniqligi maqbul chegaralarda bo'lishi kerak.

Stereotip va o'zgaruvchan takrorlashlarning taxminiy nisbati 30 va 70% ni tashkil qiladi. O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq harakatlar hajmini, yo'nalishini va davomiyligini tartibga solish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan samarali usullardan biri kontrastli vazifalar usulidir. Bu bosqichda bir darsda takrorlashlar soni ortadi. O'rganilgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3,5-5 daqiqali almashtirish kiritiladi. O'yin mashqlariga o'tish eng samarali hisoblanadi. Keyin yana huddi shunday vaqt oralig'ida ko'pmartalik takrorlashlar. Chuqurlashtirilgan o'rganish uzoqroq vaqt oralig'ida amalga oshirilishi mumkin, bu yangi materialni o'rganish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda maxsus emotsional fon yaratadigan, mashqlar ta'sirini kuchaytiradigan va o'quv jarayonini faollashtiradigan o'yin va raqobat usullaridan keng foydalaniladi.

Mustahkamlash va takomillashtirish. Ushbu bosqichning asosiy vazifalari o'zlashtirilgan harakatlarni yanada mustahkamlash, ularni avtomatlashtirish darajasiga yetkazish va o'yin sharoitida ishonchli qo'llash mahoratlarini shakllantirishdir. Bu bosqichda jismoniy tarbiya metodlarining butun majmuasidan foydalaniladi. Amaliy qo'llanmalardan harakat sharoitlarini keng o'zgartirish bilan o'zgaruvchan mashqlar usuli ustunlik qiluvchi qo'llanilishini topadi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish vazifalari turli xil metodik usullar yordamida hal qilinadi: xokkeychi faoliyat olib borayotgan muhitni o'zgartirish (turli iqlim va meteorologik sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish: zalda, turli qoplamali maydonda, qum bilan to'ldirilgan maydonda yoki sug'orilgan maydonda, kichik maydonchalarda); sportchining o'zining funktsional va ruhiy holatining o'zgarishi (mashqlarni oshirilgan emotsionallik, hayajonlanish holatida yoki charchoq fonida bajarish, lekin, albatta, pedagogik va tibbiy nazoratning ob'ektiv ma'lumotlariga muvofiq); mashq bajarish paytida vazifani o'zgartirish: osonlashtirish (masofani.

tezlikni va harakatni qisqartirish; mashqlarni to'rsiz bajarish va h.k.) yoki murakkablashtirish (masofani, tezlikni va harakatni oshirish; vazifasini baho uchun bajarish, harakatlarning murakkab kombinatsiyasini qo'llash; turli xil to'rsiz va qarshi harakatlardan foydalanish ; to'satdan e'tiborni o'zgartirish va hokazo). Harakatlantiruvchi harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi xokkeychining texnik va taktik mahoratini oshirish va o'yin harakatlarining samaradorligi va ishonchligini ta'minlaydigan jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonlarining organik birikmasi bilan tavsiflanadi.

"Biriktirish usuli" dan foydalanish harakatlar tuzilishiga ham, jismoniy sifatlarga ham bir vaqtning o'zida va maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

3.16. Mashg'ulotlar va o'qitishni tashkil etish shakllari

Xokkeychilarni o'qitish va shug'ullantirishni tashkil etishning asosiy shakli dars (mashg'ulot yig'ini) hisoblanadi. U o'quv-mashq jarayonining didaktik tamoyillari va uslubiy qonuniyatlariga muvofiq qurilgan.

Ushbu dars uchun asosiy talablar quyidagilardir:

1. O'quv mashg'ulotining ta'siri har tomonlama - tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va maxsus bo'lishi kerak.

2. Darsning mazmuni yosh va individual xususiyatlarni, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda **aniq vazifalarga** javob berishi, bilim, ko'nikma va malakalar doirasini kengaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

3. Dars jarayonida o'qitish va takomillashtirishning turli vositalari va usullaridan foydalanish zarur bo'lib, bu vazifalarning doimiy ravishda murakkablashishi, siljishlar dinamikasi va moslashish jarayonlari bilan bog'liq.

4. Har bir alohida dars oldingi va keyingi darslar bilan uzviy bog'liq bo'lishi kerak.

Darsning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Tayyorgarlik qismida (isitish) ishtirokchilarning dastlabki tashkil etilishi amalga oshiriladi, vazifalar tushuntiriladi va mashg'ulotning mazmuni qisqacha ochib beriladi. Tayyorgarlik qismining asosiy maqsadi - organizmni

yaqinlashib kelayotgan asosiy faoliyatga funktsional tayyorlash, shuning uchun yuklarning muvofiqlashtirilgan tuzilishi va tabiati nuqtai nazaridan foydalaniladigan vositalar asosiy qismdagi mashqlarning xusu-siyatlariga mos kelishi kerak. Tayyorgarlik qismining davomiyligi umumiy vaqtning taxminan 15-20% ni tashkil qiladi. Asosiy qism texnika va taktikani o'qitish va takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan bog'liq dars vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Bunday holda, vazifalarni umumiy qabul qilingan terminologiyadan foydalangan holda maxsus shakllantiriladi va ularning soni ikki yoki uchtdan oshmasligi kerak.

Asosiy qismni qurishda quyidagi qoidalarga amal qilinadi:

1. Tezlik, epcillik, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash, rivojlantirish vazifalari asosiy qismning birinchi yarmida hal etiladi.

2. Chidamlilikni takomillashtirish va rivojlantirish bilan bog'liq vazifalar, asosan, asosiy qismning ikkinchi yarmida hal qilinadi.

3. O'quv mashg'ulotidagi yuk dinamikasi to'liqinsimon xarakterga ega bo'lib, asosiy qismning o'rtasida eng yuqori darajada bo'ladi. Asosiy qismning davomiyligi o'quv yukining umumiy hajmiga bog'liq va odatda umumiy vaqtning 70-80% ni tashkil qiladi.

Darsning yakuniy qismi yukning asta-sekin kamayishini ta'minlashi va o'quvchining tanasini nisbatan tinch holatga keltirishi kerak. Dars oxirida natijalar umumlantiriladi, individual topshiriqlar beriladi. Yakuniy qismga umumiy vaqtning 5-10% beriladi. Xokkeychilarni tayyorlashda maqsad va vazifalarga qarab majmuaviy va tematik mashg'ulotlar qo'llaniladi. Majmuaviy mashg'ulotlar bir vaqtning o'zida bir nechta o'quv vazifalarini hal qilishga qaratilgan: jismoniy, texnik va taktik. Yosh xokkeychilarni tayyorlashda asosan majmuaviy darslardan foydalaniladi.

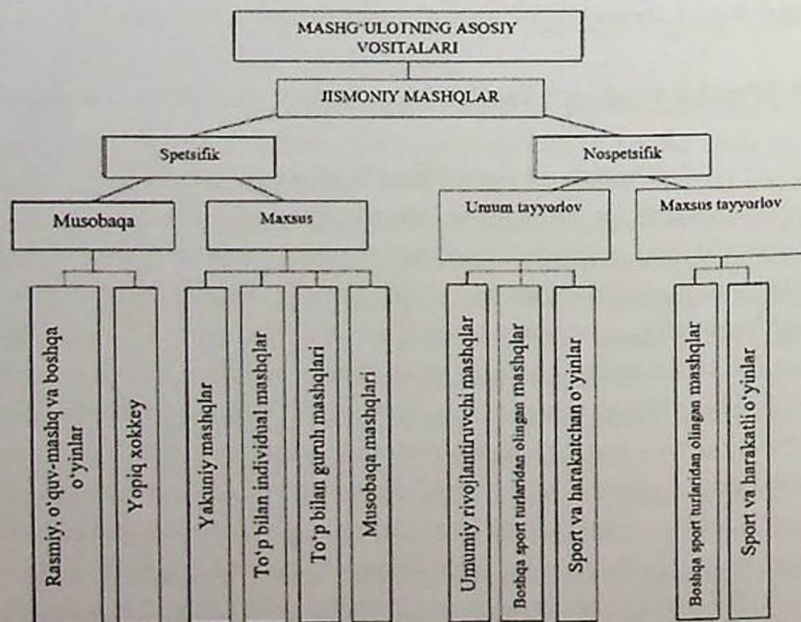
Tematik mashg'ulotlar mashg'ulotning jihatlaridan birini chuqur o'zlashtirish bilan bog'liq: jismoniy, texnik yoki taktik.

Darsning tashkiliy shakli va metodik asosini guruh va individual mashg'ulotlar tashkil etadi. Guruh mashg'ulotlari alohida o'quv guruhi yoki jamoa bilan o'tkaziladi. Chim ustidagi xokkeydagi o'yinning jamoaviy xarakteri o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga bo'lgan yuqori talabni, jamoaviy muammolarni hal qilish zaruratini va ayniqsa, standart

ko'rsatadi, sport tayyorgarliklarga oid bir qator muammolarini hal qilishga imkon beradi. Biroq, xokkeychilarni tayyorlashning turli jihatlariga jismoniy mashqlar ta'sirining o'lchovi bir xil emas. Shuning uchun jismoniy mashqlar ularning ustun ta'siriga qarab tanlanadi va qo'llaniladi.

Chim ustida xokkey va mashg'ulot vazifalari xususiyatlariga ko'ra, barcha asosiy vositalarni maxsus, ya'ni to'p bilan mashq qilish va maxsus bo'lmagan, ya'ni to'psiz mashqlarga bo'lish mumkin (3.59-rasm). Xokkeychilarni tayyorlashda qo'llaniladigan maxsus mashqlar ikki guruhdan iborat: musobaqa va maxsus. Musobaqa mashqlari - chim ustida xokkey o'yinining predmetini tashkil etuvchi va chim ustidagi xokkey musobaqalari qoidalariga to'liq muvofiq ravishda bajariladigan harakatlantiruvchi harakatlarning majmui. Ular asosiy jismoniy sifatlarning majmuaviy namoyon bo'lishi, taktik vaziyatlarning doimiy va keskin o'zgarishi sharoitida barcha texnik usullar majmuasidan foydalanish bilan tavsiflanadi.

Shakl bo'yicha musobaqa mashg'ulotlariga rasmiy, nazorat, o'rtoqlik, ikki tomonlama va boshqa o'yinlar, shuningdek, mini xokkey o'yinlari kiradi.



3.59-rasm - O'qitishning asosiy vositalarining tasnifi

Maxsus mashqlar - bu musobaqa mashqlari elementlari va ularning variantlaridan iborat bo'lgan harakatlantiruvchi harakatlar. Ular asosan texnik va taktik takomillashtirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Maxsus mashqlarga to'p bilan individual va guruh mashqlari (dribling, zarba, uloqtirish, to'xtatish, har qanday usulda uzatish, juftlikda o'zaro harakat qilish, uchlik va boshqalar), shuningdek, o'yin mashqlari (to'pni ushlab turish uchun turli "kvadratchalar", standart vaziyatlar va hokazo) kiradi. Maxsus mashqlarning afzalligi shundaki, ular ta'sirni musobaqalardan ko'ra maqsadli va samaraliroq dozalash imkonini beradi.

Maxsus bo'lmagan mashqlar ikkita guruhni o'z ichiga oladi: umum tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari - bu asosan xokkeychining umumiy tayyorgarligi vositasi bo'lgan harakatlantiruvchi harakatlar. Ularning yordami bilan har tomonlama jismoniy tarbiya, asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga alohida ta'sir qilish, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini, harakat mahoratlari va ko'nikmalarini takomillashtirish muammolarini hal qiladilar. Umumiy tayyorgarlik mashqlari ham faol dam olish, ham tiklanish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin. Nihoyat, umumiy tayyorgarlik mashqlari, agar ob'yektiv sharoitlar (iqlim omillari, shikastlanishlar va boshqalar) maxsus vositalardan foydalanishga imkon bermasa, yetarli darajada yuqori jismoniy va aqliy ko'rsatkichlarni saqlashga yordam beradi. Tegishli mashqlar turli sport turlaridan, sport va harakatlanuvchi o'yinlardan tanlanadi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan to'ldiriladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - jismoniy va aqliy sifatlarning namoyon bo'lish shakli, tuzilishi va xarakteri bo'yicha maxsus mashqlar bilan sezilarli darajada o'xshash bo'lgan harakatlantiruvchi harakatlar.

3.18. O'qitish va shug'ullantirish usullari

Har qanday pedagogik vositaning samaradorligi ko'p jihatdan uni qo'llash usuliga bog'liq. Usul - ma'lum bir yo'l bilan tartibga solingan faoliyat orqali maqsadga erishish yo'li. Sport mashg'ulotlarining asosiy usullarini uch guruhga bo'lish mumkin: amaliy, og'zaki, ko'rsatib berish

(3.60-rasim). O'quv mashg'ulotlarida bu usullar asosan majmuaviy holda qo'llaniladi, garchi ba'zida muayyan sharoitlarga qarab, u yoki bu usullarga afzallik beriladi. Usulni tanlash xokkeychilarning yoshi, tayyorgarligi, malakasi, vazifa, o'rganilayotgan material, qo'llaniladigan vositalar, mashg'ulotlar sharoitlari, murabbiyning professional tayyorgarligi va boshqa omillar bilan belgilanadi.

Amaliy usullar

Sportchining harakat faoliyatiga asoslangan sport mashg'ulotlarining amaliy usullari mashq usullari, o'yin va musobaqa usullariga bo'linadi. Jismoniy mashqlar usullarini qo'llashda ishtirokchilarning faoliyati yetarlicha to'liq tashkil etiladi va tartibga solinadi, bu harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun maqbul sharoitlarni ta'minlaydi va jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga aniq yo'naltirilgan ta'sirni kafolatlaydi.

Mashq qilish usullari bir nechta variantlarga ega, ularning qo'llanilishi bir qator jihatlarga bog'liq. Harakatlantiruvchi harakatlarini o'rganish jarayonida ikkita asosiy uslubiy yondashuv ajralib turadi: yaxlit va bo'lingan shakldagi harakatlarni o'rganish. Yaxlit mashqlar usuli eng oddiy harakatlantiruvchi harakatlarni ham, ularning xususiyatlarini sezilarli darajada buzmasdan ajratib bo'lmaydigan murakkab harakatlarni ham o'rganishda qo'llaniladi. Ajratilgan mashq usuli elementlarning alohida mustaqilga nisbatan qismlarini, fazalarni alohida o'rganishni o'z ichiga oladi va faqat ma'lum bir o'zlashtirishdan keyin ular yaxlit harakatga birlashtiriladi.

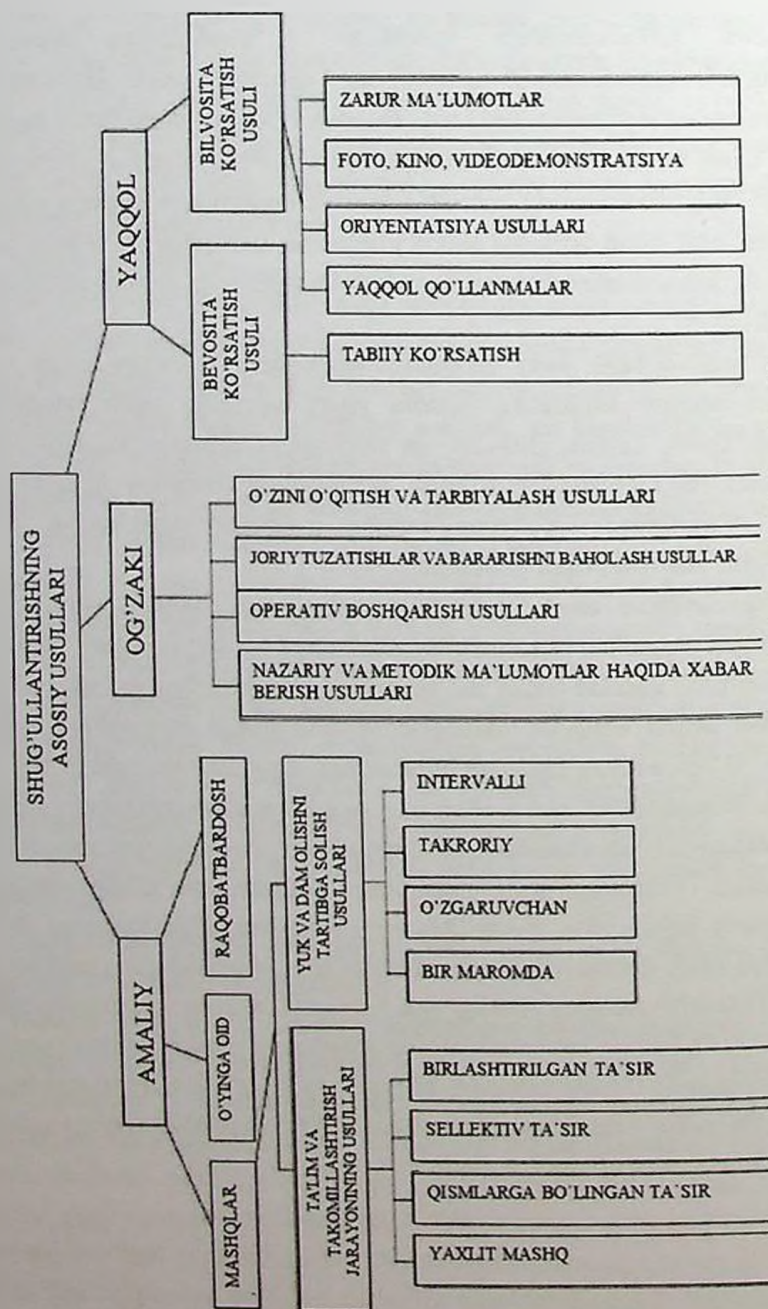
Usullarning keyingi katta guruhi yuk va dam olish rejimini tartibga solishning turli usullariga asoslanadi.

Birlashtirish usuli jismoniy sifatlarning parallel rivojlanishi bilan texnikani, taktikani takomillashtirish jarayonida qo'llaniladi. Texnik va taktik harakatlarni bajarishda harakatlar texnikasini buzmaydigan qat'iy belgilangan og'irlikdagi har xil turdagi og'irliklar (kamarlar, nimchalar, og'irlashtirilgan poyabzallar, to'plar va boshqalar) qo'llaniladi. Selektiv ta'sirlar usuli boshqacha asosga ega. Ushbu usulning o'ziga xos xususiyati tananing ma'lum funktsional xususiyatlariga ta'sirning ustuvor yo'nalishi bo'lib, bu ko'pincha nisbatan mahalliy xarakterga ega bo'lishi mumkin bo'lgan maxsus mashqlar orqali erishiladi (masalan, individual mushak

guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan og'irlashtirilgan mashqlar, boshlang'ich tezlantirishni rivojlantirishga qaratilgan turli boshlang'ich pozitsiyalardan startlar va hokazo). Bundan tashqari, mashqlarni maxsus tashkil etish bilan (muvofiglashtirish murakkabligi, optimal dam olish pauzalari, takrorlashlarning muvofiq soni va boshqalarni hisobga olingan holda) bu usul chim ustidagi xokkey texnikasini, uning taktikasini yoki texnik-taktik harakatlarini selektiv takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Bir maromdagi usul jismoniy mashqlarni nisbatan uzoq vaqt davomida doimiy shiddatda (odatda past), sur'atda, kuch miqdorida (masalan, kross, suzish, dribling va boshqalar) uzluksiz bajarish bilan tavsiflanadi. Bir maromdagi usulning tanaga shug'ullantiruvchi ta'siri ish davrida ta'minlanadi. Yukning ortishi mashqlar davomiyligi yoki shiddatligini oshirish orqali erishiladi.

O'zgaruvchan usul mashq jarayonida ta'sir etuvchi omillarning yo'naltirilgan o'zgarishi bilan belgilanadi. Bunga harakat tezligini, sur'atini, harakat hajmini, harakat oraliqlarini, texnikani o'zgartirishni va hokazolarni o'zgartirish orqali uzluksiz mashqlar paytida yukni o'zgartirish orqali erishiladi. O'zgaruvchan usulning organizmga shug'ullantiruvchi ta'siri ish davrida ta'minlanadi. O'zgaruvchan usulning bir maromdagi usulga nisbatan afzalliklaridan biri shundaki, u ishning ko'p jihatlarida monotonligini bartaraf etadi. Takrorlash usuli mashqlarni ma'lum dam olish oraliqlari bilan takroriy bajarishdan iborat. Mashqning davomiyligi, yukning shiddatligi, dam olish davomiyligi, takrorlashlar soni bajariladigan vazifalarga bog'liq. Takroriy usulning mashg'ulot samarasi alohida mashq bajarish jarayonida ham, barcha takrorlashlarning samarasini umumlashtirish orqali ham ta'minlanadi. Ushbu usulning afzalliklari shug'ullanuvchilarni aniq tashkil etish, yukni yetarlicha aniq tartibga solish va xatolarni o'z vaqtida tuzatish imkoniyatini o'z ichiga oladi.



3.60-rasm - Sport mashg'ulotlari usullarining tasnifi

Intervalli usul takrorlashlar orasidagi va takrorlashlar seriyasi orasidagi ma'lum dam oraliqlarda mashqlarni seriyali takrorlash bilan tavsiflanadi. Bundan tashqari, yuk va dam olish pauzalarini turli yo'llar bilan o'zgartirish mumkin. Bu organizmning turli funktsiyalariga (jismoniy fazilatlarining rivojlanishi bilan) va texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish dinamikasiga yoki chim ustidagi xokkeyning ushbu muhim tarkibiy qismlarini parallel ravishda takomillashtirishga maqsadli ta'sir qilish imkoniyatini sezilarli darajada kengaytiradi. Nafaqat (va unchalik ko'p emas) mashqlarning o'zi shug'ullantiruvchi ta'sirga ega, balki dam olish oralig'i ham. Intervalli usuldan foydalanish, shu bilan birga, ehtiyotkorlik va yuk komponentlari ustidan qattiq nazoratni talab qiladi. Ularning mazmuni va tuzilishi o'rtasidagi nomuvofiqlik ko'pincha haddan tashqari yuklamani oshishiga va ortiqcha toliqishga olib keladi.

So'nggi yillarda jismoniy mashqlarni majmuaviy qo'llashning maxsus uslubiy shakllari ishlab chiqilgan bo'lib, ular doiraviy mashg'ulot deb ataladi.

Doiraviy mashg'ulot - mashg'ulotning tashkiliy-metodik shakli bo'lib, uning asosi "stansiyalar" ni yopiq kontur bo'yicha ketma-ket almashtirish tartibida bajariladigan, tanlangan va majmuaviyda birlashtirilgan mashqlarni seriyali (uzluksiz va intervallar bilan) takrorlashdir. Mashqlarning aksariyati mahalliy xususiyatga ega, ya'ni ular ma'lum bir mushak guruhiga, ma'lum bir jismoniy sifatga ta'sir qiladi. Doiraviy mashg'ulotlar shaklida individual texnik-taktik ko'nikmalar ham takomillashtiriladi. Doiraviy mashg'ulotlarning qimmatli xususiyati - bu yukni qat'iy individual dozalash imkoniyati.

O'yin usuli - bu ma'lum bir tarzda (kontseptsiya, o'yin rejasi, qoidalar va boshqalar) tartibga solingan o'yin xarakteridagi harakat faoliyati. O'yin usulida harakatchan o'yinlar, estafetalar va maxsus to'p o'yinlari shaklida bajariladigan turli jismoniy mashqlar: yugurish, sakrash, uloqtirish, akrobatik mashqlar, texnik-taktik va boshqa mashqlardan foydalanish mumkin. O'yin usulining kamchiliklaridan biri bu yukni dozalash imkoniyatlarining cheklanganligi, chunki maqsadga erishish yo'llarining xilma-xilligi, va-

ziyatlarning doimiy o'zgarishi, harakatlarning dinamikligi yukni yo'natishda ham, ta'sir darajasida ham aniq tartibga solishga imkon bermaydi.

Raqobat usuli tartibga solingan (qoidalarga muvofiq) raqobat, ustunlik uchun kurash yoki turli darajadagi musobaqalar va o'yinlarda yuqori yutuq uchun kurash sharoitida kuchlarni taqqoslashga asoslangan. Ushbu usulning xususiyatlari (g'oliblarni rasmiy aniqlash, erishilgan natijalar uchun mukofotlar, yutuqlarning ijtimoiy ahamiyatini e'tirof etish va boshqalar) jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradigan va organizmning funktsional imkoniyatlarining maksimal namoyon bo'lishiga yordam beradigan maxsus hissiy va fiziologik fon yaratadi. Biroq, kurash paytidagi raqobat va u bilan bog'liq bo'lgan shaxslararo munosabatlar xokkeychilarda nafaqat ijobiy, balki salbiy axloqiy fazilatlarining (xudbinlik, bema'nilik va boshqalar) shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, raqobat usuli yukni dozalash va xokkeychilar faoliyatini bevosita boshqarish uchun nisbatan cheklangan imkoniyatlarni beradi.

Og'zaki usullar. Murabbiy faoliyatining deyarli barcha jabhalari so'z bilan bog'liq. So'zdan foydalanish usullaridan foydalanib, nazariy ma'lumotlar yetkaziladi, aniq vazifalar qo'yiladi, o'quv topshiriqlarini bajarishga munosabat shakllanadi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi. So'zni qo'llash usullari murabbiyga ishtirokchilarning xulq-atvorini yo'naltirish, shaxsning axloqiy, irodali va boshqa sifatlarini tarbiyalash imkonini beradi. Shu bilan birga, og'zaki usullar xokkeychilarning o'z harakatlarini tushunish, o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'rsatib berishlikni ta'minlash usullari. Ushbu usullar majmuasi texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'rganilayotgan mashqlardan ko'rish, harakat va boshqa hislar va idrokni yaratish uchun ishlatiladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: bevosita vizualizatsiya usullari va bilvosita vizualizatsiya usullari. Birinchisi mashqlarning o'zini uslubiy tashkil etilgan namoyish qilishning turli shakllarini o'z ichiga oladi (to'liq yoki qismlarga bo'linib, sekin harakatda yoki oddiy sur'atda va boshqalar). Bilvosita vizualizatsiya usullari ko'rsatishning yordamchi vositalari bo'lib, harakatlantiruvchi harakatlar, ularni amalga oshirish qoidalari va shartlari to'g'risida dastlabki tushunchalarni shakllantirishga, shuningdek,

bevosita idrok etish orqali olingan tasavvurlarni aniqlashtirish va chuqurlashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa: Chim ustida xokkeychilar avvalo chavgonni ustalik bilan, bemalol eng muhimi, texnik jihatdan mukammal ishlatishni o'rganishlari lozim. Maydonning o'ng tomonida ham, chap tomonida ham to'pni texnik jihatdan to'g'ri olib yurish, chavgonni ishlata bilish, to'pni katta tezlikda olib borib, raqib bilan uchrashganda chalg'ituvchi harakatlar (fintlar) ishlatish, ya'ni bekami-ko'st bajarilgan dribling qo'llash o'yinchining o'zida va mutaxassislarda (hakam, murabbiy, jamoadoshlarida) qoniqish hissini hosil qilsa, tomoshabinlar esa chavgon bilan to'pni mohirona olib yurgani uchun o'yinchiga qarsak ustiga qarsak urib, unga o'z ixloslarini izxor etadilar. To'pni olib yurish texnikasini juda yaxshi egallab olgan o'yinchi o'zining katta tezlikda o'ynashi, to'pni muttasil nazorat qilib borishi, atrofidagi raqib va jamoadosh sheriklarining harakatini ko'zdan qochirmasligi, to'p o'ng yoki chap tomonga qarab harakat qilganda uni kuchsiz zarbalar bilan oldinga turtib bora olishi bilan ajralib turadi. O'yinchi to'pni chavgon bilan olib yurarkan, o'zi va harakatdagi raqibi orasidagi masofani yoki o'zi bilan sheriklari o'rtasidagi masofani hisobga olgan holda to'pni nazorat qilib borishi zarur.

O'z uztida ishlash uchun savollar

1. Maydon o'yinchisining asosiy texnik usullarini sanab o'ting.
2. Darvozabonning asosiy texnik usullarini sanab o'ting.
3. Texnik mahorat mezonlari qanday?
4. Texnik usulning tuzilishi.
5. Alohida texnik usullarni bajarishda jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishi.
6. Harakat texnikasining tasnifi.
7. Chavgon va to'pga egalik qilish texnikasining tasnifi.
8. Muayyan texnik usullarni bajarish usullari, turlari va shartlari.
9. "Hindcha dribling" usulida to'p yuritish texnikasining xususiyatlari.
10. Slalom usulida to'pni yuritish variantlarini sanab o'ting.
11. To'pni itarish, bosish va urish. Ushbu texnikalarning xususiyatlarini sanab o'ting.

12. Aldovchi harakatlarining tasnifi. Aldovchi harakatni amalga oshirishda asosiy bo'g'in nima?
13. "Olib qo'yish" texnik usulini bajarish texnikasi.
14. Darvozabon o'yin texnikasining xususiyatlari.
15. Darvozabon stoykasining asosiy qoidalari.
16. O'qitish nima?
17. Shug'ullanish nima?
18. Tarbiyalash nima?
19. Ta'lim va mashg'ulotlarning vazifalarini sanab bering.
20. Yosh xokkeychilarga texnik harakatlarni o'rgatish xususiyatlari.
21. Harakatlanish mahorati nima? Mahoratning salbiy ko'chirish nima?
22. O'quv jarayonining bosqichlarini sanab o'ting.
23. O'quv jarayonida stereotip va o'zgaruvchan takrorlashlar.
24. Har xil metodik usullardan foydalangan holda harakat mahoratini oshirishga misollar keltiring.
25. O'qitish va shug'ullantirishni tashkil etish shakllari.
26. Mashq sportchi organizmiga qanday ta'sir qiladi?
27. O'qitish vositalarining tasnifi.
28. "Mashq usuli" deganda nimani tushunasiz?
29. Mashg'ulot usulini tanlash nima bilan bog'liq?
30. Sport mashg'ulotlari usullarining tasnifi.
31. Qo'shma o'qitish usuli nima?
32. Bir maromdagi va o'zgaruvchan o'qitish usuli, ularning xususiyatlari.
33. Intervalli mashq usuli nima?
34. Doiraviy shug'ullanishga misol keltiring.
35. O'yin va raqobat usullari, ularning umumiy va o'ziga xos xususiyatlari.

IV-BOB. YUQORI MALAKALI XOKKEYCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

4.1. Xokkeychilarning tayyorgarligini nazorat qilish shakllari Mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish

Majmuaviy nazoratda mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish muhim hisoblanadi, chunki u mashg'ulot jarayonining yo'nalishining to'g'riligini baholashga imkon beradi. Chimda xokkey amaliyotida asosiy e'tibor mashg'ulotlarning mazmuni va yuklanishini operativ nazorat qilishga qaratilishi kerak. Bu yerda olingan ma'lumotlar umumlashtiriladi, tahlil qilinadi va musobaqalik mezonlari va xokkeychilarning holati bilan taqqoslanadi.

Xokkeychilarning mashg'ulot faoliyatining informatsion xususiyatlari - bu mashqlarning ixtisosligi, murakkabligi va yo'nalishi ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

Mashg'ulotlarning ixtisoslashuvini nazorat qilish

Maxsus mashqlarga barcha xokkey mashqlari (texnik-taktik yo'nalish), harakat harakatlarining texnikasi va tuzilishi ko'p yoki kamroq darajada raqobat mashqlarining o'xshash ko'rsatkichlariga mos keladi.

Yuklamaning ixtisoslashuv koeffitsienti, ya'ni aniq mashqlarga sarflangan vaqtning mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbati sifatida aniqlanadi, xokkeychilarning mashg'ulot faoliyatining birinchi informatsion ko'rsatkichidir. Buning sababi shundaki, maxsus mashqlar nafaqat tuzilishi tufayli, balki ularni amalga oshirish uchun motivatsiya maksimal darajada bo'lganligi uchun ham eng katta rivojlanish ta'siriga ega.

Har bir mashg'ulotda aniq mashqlarni bajarish vaqtini yozib olish va mutaxassislik koeffitsientini aniqlash kerak. Masalan: ikkita darsning davomiyligi bir xil va 90 daqiqa; ularning birida aniq mashqlarni bajarish vaqti 73 minut, ikkinchisida 40 minut bo'lgan. Ushbu mashqlarning har biri uchun ixtisoslashuv koeffitsientlari mos ravishda 0,82 va 0,44 bo'ladi. Mutaxassislik koeffitsientining rejalashtirilgan dinamikasini haqiqatda bajarilgani bilan taqqoslash (har bir mikrotsiklda, tayyorgarlik bosqichida) bajarilgan mashg'ulot ishlarining sifatini baholashga imkon beradi.

Mashg'ulotni nazorat qilish

Malakali xokkeychilarni tayyorlashda oddiy (dribling, harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda dribling, juftlikda o'yin, turli xil zarbalar) va murakkab (har xil son kombinatsiyalarida o'ynash va birlashtirish) turli xil maxsus mashqlar qo'llaniladi. Ushbu mashqlarning har birining maxsus tayyorgarlikni yaxshilashga ta'siri bir xil emas. Amaliy tajriba tahlili shuni ko'rsatadiki, katta hajmdagi oddiy maxsus mashqlardan foydalanadigan xokkeychilar o'yin davomida ibtidoiy taktika va texnik tayyorgarlikning yetarli emasligini ko'rsatadilar. Va aksincha, katta hajmdagi murakkab maxsus mashqlar bilan o'yin ajoyib va taktik jihatdan xilma-xil bo'ladi.

4.1-jadval - Muayyan mashqlarning murakkabligi belgilari

№	Qiyinlik belgilari	Mashqlar	
		Qiyin	Oson
1	Mashg'ulot mashg'uloti maqsadining o'yin maqsadiga mos kelishi	Aniq maqsad bor: 1. Hujum mashqlari uchun golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirish. 2. Himoya mashqlari uchun qarshi hujumlarni tashkil etish va raqib hujumini buzish va hokazo;	Oraliq maqsadlarning mavjudligi: aniq pas berish, to'pni ushlab turish, duelda g'alaba qozonish
2	Taktik qarorlarning hajmi va ko'p qirraliligi	Bitta mashqda ko'plab murakkab va xilma-xil taktik variantlar	Bitta mashqda 1-2 ta taktik yechim
3	Texnik va taktik harakatlar hajmi va ko'p qirraliligi	Ko'p turli TTHlar	TTH birhilligi (masalan, asosan to'pni uzatish va boshqalar).
4		Maksimal (o'yinli)	Cheksiz
5	Qarshilik	Faol	Yo'q yoki passiv
6	Mashqda qatnashayorgan xokkeychilar soni	Ko'p	Kam

7	Maydon hajmi	Katta	Maydonning $\frac{1}{4}$ va kamroq
8	Mashqni bajarish shartlari	Turli hil	Qulay
9	Charchoq	Sezilarli	Kam

Shunday qilib, aniq mashqlarning sifat xususiyatlari haqida ma'lumotga ega bo'lish uchun ularning murakkabligini aniqlash kerak. Ushbu mashqlarning murakkabligi o'lchovini aniqlashingiz mumkin bo'lgan belgilar 4.1-jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulot mashqlari energiya sarfini nazorat qilish

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi turli yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlarini qo'llash nisbati va ketma-ketligiga bog'liq. Yo'nalishga ko'ra, barcha mashg'ulotlar anacrob alaktik (asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiladi), glikolitik (tezlik chidamliligiga ta'sir qiladi), aerob (umumiy chidamlilikka ta'sir qiladi), aralash bo'linadi. Chimdagi xokkeyning o'ziga xos xususiyati - tanlov yuklanishlarini tartibga solishning qiyinligi. Agar ular yengilmasa, deyarli barcha mashqlar aralash yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Bunday funktsional monotonlik tezda moslashishga va vosita fazilatlarining o'sishini to'xtatishga olib keladi. Buning oldini olish uchun mashg'ulot vositalarining haqiqiy yo'nalishini tizimli ravishda baholash kerak hamda yuk komponentlarining qiymatlarini o'lchash orqali amalga oshirish mumkin; mashqlarning davomiyligi va shiddatligi, takrorlashlar soni, intervallar va takrorlashlar orasidagi dam olishning tabiatini hisobga olish zarur. Olingan natijalar mos ravishda har bir mashq guruhi uchun standartlar bilan taqqoslanadi.

Joriy yo'nalish. Shuni ham hisobga olish kerakki, aniq mashqlarning yo'nalishi yuqorida sanab o'tilgan tarkibiy qismlardan tashqari, ularning murakkabligi, saytning o'lchami va mashqdagi o'yinchilar soni kabi belgilanadi. Oddiy maxsus bo'lmagan mashqlarning yo'nalishini aniqlash nisbatan oson: masalan, tezlik-kuch mashqlariga ishlashi 8 sekunddan oshmaydigan barcha mashqlar kiradi. Amalga oshirish tezligi maksimal bo'lib, takrorlash va dam olish oraliqlari soni shundayki, ular maksimal

tezlikni kamaytirmasdan har bir keyingi urinishni amalga oshirishga imkon beradi.

Umumiy chidamlilik mashqlariga davomiyligi 3 minutdan oshadigan yurak urish tezligi 130-150 urish / min, tezlikni chidamlilik mashqlari 20-120 soniya davom etadi va yurak urish tezligi 150-190 urish / daqiqagacha bajariladi. Maxsus bo'lmagan mashqlarni bajarayotganda, kerakli sohaga diqqatni o'rnatish oson va uning bajarilishini nazorat qilish nisbatan oson. Buning sababi, mashqlarning barcha tarkibiy qismlarining qiymatlari murabbiy tomonidan normallashtiriladi.

Muayyan mashqlarda vaziyat boshqacha bo'lib, bu yerda yuklanishning shiddatligi murabbiy tomonidan emas, balki ularni bajarish paytida yuzaga keladigan sharoitlar bilan belgilanadi. Shu sababli, aniq mashqlarning katta ko'pchiligi bir vaqtning o'zida 2-4 sifatning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi aralash diqqatga ega bo'lishi tasodif emas.

Yo'nalishni nazorat qilishda xokkeychilarning jismoniy ko'rsatkichlarini hisobga olmaslik mumkin emas. Funksional tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda xuddi shu mashqni bajarish paytida yurak urish tezligi, qoida tariqasida, past bo'ladi va shuning uchun yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lgan xokkeychi uchun yuklanish aerobikka yaqin bo'ladi, past ish qobiliyatlik xokkeychida esa - anaerob glikolitikga.

Mashqning yo'nalishi uning mashg'ulotdagi o'miga bog'liqligini ham hisobga olish kerak.

4.2-jadvalda ayrim maxsus mashqlarning diqqat markazi ko'rsatilgan.

4.2-jadval - Maxsus mashqlarning yo'nalishi

Mashqlar		Bajarish shartlari	Maydon hajmi, m	YUT daq/zarb	Yo'nalishi
Mashg'ulot o'yinlari					
1	11x11	Chegarasiz	90x55	147-184	Aralash
2	9x9	2 tegish bilan 4chi chorkda	75x55	149-186	Aralash
3	9x9	Hujm o'hshamaganda tez ortga qaytish	75x55	176-186	Tezlik chidamligi
O'yinli mashqlar					

1	6x6	Chegarasiz	23x55	124-147	Umumiy chidamlilik
2	5x5	Chegarasiz	23x55	138-181	Aralash
3	5x5	Birta neytral bilan	23x55	137-174	Aralash
"Kvadratlar"					
1	3x3	Shaxsiy himoya	23x23	160-196	Tezlik chidamligi
2	4x3	Ikki teginish	23x23	139-182	Aralash
3	4x4	Neytral 2-3 teginish	23x23	135-174	Aralash
Standart mashqlar					
1	Uzatmalar	Juftlikda (masofa)	15-40	121-130	Umumiy chidamlilik
2	Yurutish	Uchlikda maydon markaziga yugurib darvozaga hujum bilan	45x45	144-154	Umumiy chidamlilik
3	Darvozaga zarblar	Yurutishdan 5 m keyin	45x23	130-142	Umumiy chidamlilik

Xokkeychilarning tayyorgarligini nazorat qilish shakllari

Murabbiy xokkeychilarning tayyorgarligi to'g'risida ularning mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish jarayonida ma'lumot oladi. Uning natijalariga ko'ra texnik-taktik o'zlashtirish darajasi, harakat sifatlarining rivojlanish darajasi, funktsional tayyorgarlik darajasi aniqlanadi.

Biroq, bunday ro'yxatga olish paytida xokkeychilarning tayyorgarligining barcha ko'rinishlarini baholash mumkin emas. Buning sababi shundaki, mashg'ulotlar paytida va musobaqalarda, asosan, integral ko'rsatkichlar, masalan, samaradorlik, o'yin harakatlarining hajmi, harakatlarning hajmi va tabiati qayd etiladi, ularga qo'shimcha ravishda barcha tananing ishlashi, tizimlar, ham operatsion, ham bosqichlari to'g'risida obyektiv ma'lumotlar mavjud. Bundan tashqari, mashg'ulot va raqobat faolligi ko'rsatkichlarini o'lchashda subyektiv nazorat shartlarini standartlashtirish kamdan-kam hollarda mumkin.

Shu munosabat bilan, maxsus tashkil etilgan tezkor, joriy va bosqichli nazorat jarayonida qayd etilgan xokkeychilarning tayyorgarlik darajasi va tuzilmasi haqida qo'shimcha ma'lumotlarga ega bo'lish zarur.

Pedagogik nazorat va qayd etish

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun xokkeychining yaroqliligi, mashg'ulotlarga va bellashuvlar yuklamasiga bardoshlilik darajasi, jismoniy sifatlari va sport mahorati rivojlanishi haqida haqqoniy ma'lumotlar yig'ilishi kerak bo' ladi.

Sport mashg'ulotlarini boshqarish amaldagi rejaga muntazam tuzatish kiritib borishni nazarda tutadi. Boshqaruv samaradorligini to'g'ridan-to'g'ri o'lchash, qayd qilish, kuzatish va baholash yo'li bilan olingan ma'lumotlarning tizimli, o'z vaqtida va sifatli etib kelishiga bog'liqdir. Nazorat va qayd qilish tayyorlovning barcha tomonlarini qamrab olishi kerak.

Pedagogik nazorat

Pedagogik nazorat ro'yobga chiqarilgan reja, xokkeychilarning holati, mashg'ulot jarayoni borishi haqida ma'lumot beradi. Pedagogik nazoratni mashg'ulot jarayonida ham, musobaqa paytida ham amalga oshirish mumkin. Pedagogik nazoratning bu ikki bo'limi o'zaro ichki bog'lanishga ega, bir-birini to'ldiradi, shu bilan birga, o'z mustaqil mazmuniga ham ega.

Pedagogik, tibbiy, ilmiy jihatdan xokkeychining o'zini o'zi boshqarishini kuzatish, qayd etish — ma'lumotlarning bosh manbasi sanaladi. Nazoratni amalga oshirish uchun pedagogik nazorat, xolis baho, ekspert bahosi kabilar qo'llaniladi. Pedagogik nazorat usullaridan mashq va musobaqa jarayonida foydalaniladi. Murabbiy o'yinchilarning axioqi, hissiyoti, vazifalarni bajarish sifati, mashqlarga chidamini kuzatadi va baholaydi.

Xolis baholash usuli xokkeychilardagi sifatli ilgarilashni uskunalar yordamida aniqlash imkonini beradi. Bundan tashqari, tayyorlov turlariga mos mashqlar va o'yin tahlili kabilar ham nihoyatda zarurdir.

Ekspert bahosi usuli obyektiv baholash mumkin bo'lmagan sifatlarni hamda o'yinchi tayyorgarligini majmuaviy holda baholaydi. Masalan, taktik harakatlarni qo'llay olish mahorati, o'yinda qat'iy va tez qaror chiqarish kabi holatlar faqat shu usulda baholanadi.

Qayd etish

Yaxshi olib borilgan qayd butun jamoa va uning har bir a'zosi tayyorgarligining borishi haqida to'liq, o'z vaqtida va aniq ma'lumot beradi. Qayd etish uch ko'rinishda olib boriladi: tezkor, joriy va bosqichli.

Tezkor qayd etish bir kun davomida olib borilgan ta'lim-tarbiya ishlarini to'la aks ettiradi. Bunga mashg'ulotga kelish, mashqlar yuki (hajm, sur'at, chidam), bellashuvlar natijasi, shifokor nazoratining asosiy ma'lumotlari ham kiradi. Tezkor qayddagi ma'lumotlar murabbiy kundaligi yoki rasmiy jurnalga ko'chirib qo'yiladi.

Joriy qayd mikrotsikl yoki hafta davomidagi mashq hamda ta'lim ishlarini jamlash maqsadida olib boriladi. Tezkor qayd joriy qayd uchun boshlang'ich manba bo'lib xizmat qiladi.

Bosqichli qaydda yillik, istiqbol yoki bosqichli reja amal qilgan davrdagi mashq, bellashuv va ta'lim ishlari o'z aksini topadi.

Jurnal, murabbiy kundaligi va sportchi kundaligi qaydning rasmiy asosi, bosh hujjati hisoblanadi. Har bir guruh yoki jamoa jurnal yuritishi shart. U joriy qaydni olib borish uchun kerak.

Murabbiy kundaligi o'zida jamoa shug'ullangan mashq va ta'lim ishlari haqidagi ma'lumotni o'z ichiga oladi.

Murabbiy kundaligining asosiy bo'limlari:

1. O'yinchilar haqidagi shaxsiy ma'lumotlar, ularga tayyorgarlikning barcha ko'rinishlari bo'yicha berilgan tavsifnoma.

2. Tayyorlovning istiqbol rejasi, uni amalga oshirish yo'llari, nazorat va qayd ma'lumotlari.

3. Tayyorlovning yillik rejasi.

4. Tayyorlovning tezkor rejasi.

5. Musobaqalardagi ishtirok qaydlari va tahlili.

6. Xokkeychilarga berilgan ilmiy va shifokor nazorati ma'lumotlari.

7. Sportchi kundaligi quyidagi bo'limlardan tarkib topgan bo'lishi kerak:

8. Sportchi haqidagi shaxsiy ma'lumotlar.

9. Jismoniy, texnik, taktik va o'yinga tayyorligiga oid tavsifnoma.

10. Tayyorgarlikning istiqbol rejasi.

11. Tayyorgarlikning bosqichli rejalari.

12. Tayyorgarlikning yillik rejasi.
13. Musobaqalardagi natijalar.
14. Shifokor nazorati bo'yicha ma'lumotlar

4.2. Tibbiy va biologik nazorat

Tibbiy va biologik nazorat standart dastur bo'yicha turli profilli mutaxassislar (terapevt, jarroh, oftalmolog, otorinolaringolog va boshqalar) tomonidan amalga oshiriladi. Baholash - sport tibbiyotida ishlab chiqilgan standartlarga muvofiq amalga oshiriladi. Qoidaga ko'ra, CHTK (chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik) yiliga bir marta o'tkaziladi. Terma jamoa xokkeychilari uchun - yiliga ikki marta o'tkaziladi.

4.3. Xokkeychilarning tana tuzulishi nazorati va antropometrik tekshiruv

Tibbiy-biologik nazorat jarayonida antropometrik tekshiruvlar ham tana vazni, uzunligi, eni, teri-yog' burmalari haqida kerakli ma'lumotlarni beradi. Matematik modellashtirish yordamida xokkeychilar uchun tanadagi va sondagi yog 'massasining qiymati, yog' normasi va tanadagi mushaklarning oqilona massasi bilan tana vazni hisoblanadi. Xokkeychilarning tana uzunligi informatsion ko'rsatkich emas, balki hisob-kitoblarda qo'llaniladi. Tana vazni ertalab uyqu va hojatxonadan keyin aniqlanadi. Uning o'zgarishlari xokkeychilarning holatidagi kunlik tebranishlarni informativ ravishda aks ettiradi (agar jamoa shifokori tomonidan belgilangan ovqatlanish hajmi va tuzilishi va suv-tuz rejimiga rioya qilingan bo'lsa). Har bir xokkeychi o'z vaznini bilishi kerak; undan keskin og'ishlar tana holatidagi og'ishlarni ko'rsatadi. Tana tarkibi ikki usulda aniqlanadi: a) gidrostatik tortish yo'li bilan; b) teri-yog' burmalarining qalinligini o'lchash. Mushak va yog 'komponentlarining qisman hajmlari hisoblanadi. Ushbu ikkala ko'rsatkich ham juda informatsiondir va ularning qiymatlari sportchilar tomonidan bajarilgan mashg'ulotlarning shiddatligi va hajmini baholash uchun ishlatilishi mumkin.

18-22 yoshdagi xokkeychilar uchun tana vaznidagi yog'ning nisbiy hajmi 7-10%, mushak massasining nisbiy hajmi - 52-54% bo'lishi kerak. Yog tarkibining 12-15% gacha ko'tarilishi jismoniy mashqlar yoki noto'g'ri ovqatlanish yoki ikkalasini ham ko'rsatadi.

"ProSportLab" sport alaptologiya laboratoriyasining majmuaviy nazorati natijalariga ko'ra professor V.N. Seluyanov (Rossiya).

Antropometrik so'rov ma'lumotlariga ko'ra, ko'pchilik sportchilarning oyoqlarida normal mushak massasi mavjud. Istisno: L-in, B-in, F-in. Ko'pgina xokkeychilarning tanasidagi yog'ning massasi normal chegarada (9,4-12%). Istisnolar: A-v (16,8%), D-th (14,8%), K-v A. (16,3%), K-v D. (14,1%), L-v (12,6%), H-in (22,4%).

4.4. Funksional tayyorgarlikni nazorat qilish

Oyoqlar mushaklari va yurak-qon tomir tizimini tekshirish

"Monark" velosiped ergometridagi har bir xokkeychi bosqichli testdan o'tadilar. Pedal aylanish tezligi - 75 rpm, qadam davomiyligi - 2 minut. Yurak urishi (YU) va o'pka ventilyatsiyasi (O'V) qayd etiladi. O'pka ventilyatsiyasi tezligini o'zgartirish orqali acrob va anaerob chegaralarining (AeCH, AnCH) quvvati (Q), shuningdek kislorod iste'moli (KI), yurak urish tezligi taxmin qilinadi. MKI ko'rsatkichlari, real va potentsial maksimal kislorod iste'moli (MKI), AeCH va AnCH darajasida kislorod iste'moli hisoblanadi. MKI indeksi glikolitik mushak tolalarini oksidlovchi mushak tolalariga to'liq aylantirgan taqdirda sportchining mumkin bo'lgan MIKini ko'rsatadi.

Shuningdek, tezlikni oshirish imkoniyatlarini aniqlash uchun velosiped ergometrida maksimal sinov o'tkaziladi. Xokkeychilar uchun yuklanish tana vaznini hisobga olgan holda aniqlanadi: $Yuk = 0,9 \times tana\ vazni$, Nyuton. Yuklanishsiz sportchilar 100 aylanish tezligini oshiradilar, keyin esa yuk bilan ular maksimal pedal aylanishni amalga oshiradilar, 5-7 soniyada maksimal pedal aylanish kuchi qayd etiladi, bu maksimal alaktik quvvat (MAQ) sifatida aniqlanadi.

Sportchilarning aerob qobiliyati AnP darajasida kislorod iste'moli bilan baholanadi. Bu qiymat 25 dan 42 mlO₂/min/kg gacha o'zgarib turadi.

Xalqaro darajadagi eng yuqori malakali xokkeychilar uchun me'yorlari 50-60 mlO₂ / min / kg ni tashkil qiladi.

Tezlik quvvati maksimal alaktik quvvat (MAQ) bilan o'lchanadi.

Ish qobiliyatining integral ko'rsatkichi real maksimal kislorod iste'moli (MKI) bo'yicha baholanadi.

Yurak-qon tomir tizimining potentsial imkoniyatlari yurakning maksimal zarba hajmi (YZHmax), sportchining tana vazniga nisbatan maksimal VOS (YZHmax rel.) va potentsial BMD (MPC) bilan baholanadi.

Xokkeychilarning funksional tayyorgarligi standartlari besh ballli tizim bo'yicha amalga oshiriladi: (qoniqarsiz - 1; qoniqarli - 2; yaxshi - 3; juda yaxshi - 4; a'lo - 5)

4.4-Oyoq mushaklarining aerob tayyorgarlik me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
AnCH	35 kam	35-39	40-44	45-49	50 va ortiq

4.5-YQT yoki miokard dilyatatsiyasi va gipertrofiya me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
MKI	55 kam	55-59	60-64	65-69	70 va ortiq
YZHmax nisb. ml/kg	1,70 kam	1,70-1,85	1,86-2,00	2,01-2,16	2,17 va ortiq

4.6-Oyoq mushaklarining kuch-tezlik tayyorgarligining me'yorlari

Ballar	1	2	3	4	5
MAQ Vt/kg	11 kam	11-11,9	12-12,9	13-13,9	14 va ortiq

Sportchilarning aerob va tezlik-kuch qobiliyatlari darajasini, yurak-qon tomir tizimining potentsial imkoniyatlarini o'rganishga misol sifatida, 10 nafar xalqaro toifadagi sport ustasi va 6 nafar sportchini o'z ichiga olgan yuqori malakali klub jamoasi o'yinchilarini sinovdan o'tkazish misoli berilgan.

Tayyorgarlik davridagi sinov natijalari jamoadagi xokkeychilarning aerob qobiliyatining qiymati 25 dan 42 mlO₂/min/kg gacha o'zgarganligini ko'rsatdi. Xalqaro darajadagi eng yuqori malakali xokkeychilar uchun norma 50-60 O₂ / min / kg ni tashkil qiladi.

MAQ qiymatiga nisbatan sub'ektlar guruhidagi tezlik-kuch qobiliyati 12,7 dan 18,1 Vt / kg gacha, norma 13 Vt / kg dan ortiq bo'lgan.

Ish qobiliyatining integral ko'rsatkichi real maksimal kislorod iste'moli (MKI) bo'yicha baholandi. Deyarli barcha o'yinchilar uchun aerobik imkoniyatlarni oshirish yo'lidagi cheklovchi aloqa oyoq mushaklaridir. Jamoadagi MKI 38 dan 60 mlO₂/min/kg gacha o'zgardi. Yuqori malakali xokkeychilar uchun norma 50-74 mlO₂ / min / kg ni tashkil qiladi. Ushbu ma'lumotlar ushbu tayyorgarlik davri uchun xosdir.

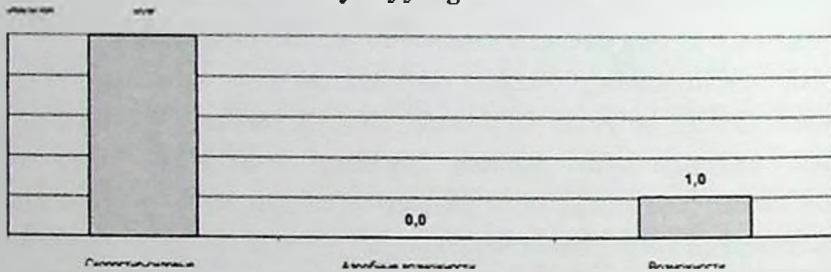
Yurak-qon tomir tizimining potentsial imkoniyatlari yurakning maksimal zarba hajmi (YZHmax), sportchining tana vazniga nisbatan maksimal YZH (YZHmax rel.) va potentsial BMD (MKI) bilan baholandi. Buyruqda YZHmax 108 dan 190 ml gacha o'zgaradi, YZHmax rel. 1,36 dan 2,57 ml / kg gacha. Eng yuqori malakali xokkeychilar uchun norma 2,01-2,17 ml / kg ni tashkil qiladi. Jamoadagi MKI 44 dan 83 mlO₂ / min / kg gacha (norma 65-70 mlO₂ / min / kg) o'zgarib turardi. Aksariyat o'yinchilarning yurak-qon tomir tizimining imkoniyatlari hali yakuniy darajada emas va oksidlovchi mushak tolalari imkoniyatlarining o'sishi, glikolitik mushak tolalarining oksidlovchiga aylanishi tufayli funktsional tayyorgarlikni oshirish mumkin.

Xokkeychilarning tayyorgarligi profili

Murabbiyga funksional tekshiruv natijalarini taqdim etishga misol xokkeychining individual tayyorgarligi profilidir. Xokkeychi A-v - oldinga, tana yog'i 16,8% (normaldan yuqori).

Sondagi yog'ning massasi 1,8 kg, tezlik-kuchlilik darajasi yuqori - 14,7 Vt / kg (5 ball), oyoq mushaklarining aerob qobiliyati past - 25 mlO₂ / min / kg (0 ball), yurak-qon tomir tizimining imkoniyatlari past - 1,55 ml / kg (1 ball).

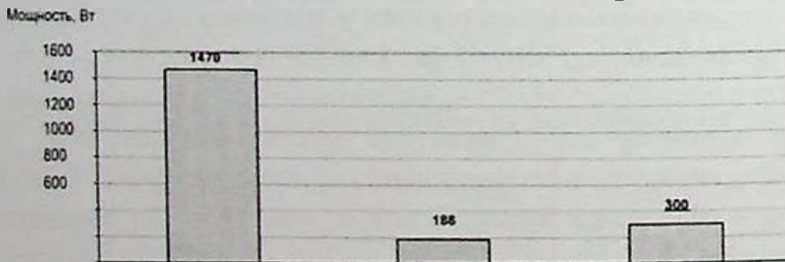
4.7-Jismoniy tayyorgarlikni baholash



**Kuch-tezlik
Imkoniyatlari
(MAM)**

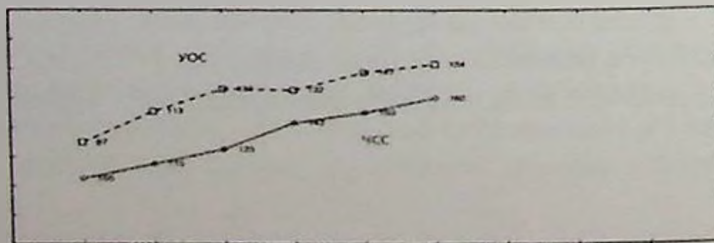
**Aerob Yurak-qon tizimi
imkoniyatlar imkoniyatlari
(AnCH) (YZHmax, KMIp)**

4.8- Ish quvvatining absolyut ko'rsatgichlari



**Maksimal alaktat Anaerob chegara Kislorodni maksimal
Quvvat (MAQ) (AnCH) iste'moli (KMI)**

4.9-Oyoq bilan ishlashda YZH va yurak hajmi



Quvvat, Vt

Xokkeychilarning individual tayyorgarligi profili vizual ravishda murabbiyga har bir xokkeychining tayyorgarlik darajasini baholash,

o'yinchilarni guruhlarga bo'lish va ularning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot rejimiga tegishli tuzatish kiritish imkonini beradi.

Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsifi etiladi:

a) 5 baho (90-100 ball) olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

fanning mazmun-mohiyatini to'liq yoritib olsa;

➤ fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymas;

➤ fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;

➤ fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon etib olsa;

➤ berilgan savollarga aniq va lo'nda javob berib olsa;

➤ konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;

➤ mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;

➤ fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;

➤ fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;

➤ tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;

➤ amaliy mashg'ulot vazifalarini to'g'ri va aniq bajarsa.

b) 4 baho (70-89,9 ball) olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

➤ fanning mazmun-mohiyatini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymas;

➤ fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;

➤ fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirasida bajarsa;

➤ fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob berib olsa;

➤ fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa;

➤ fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;

➤ fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy hujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.

➤ amaliy mashg'ulot vazifalarini to'g'ri tushunsa va aniq bajarishga harakat qilsa.

c) 3 baho (60-69,9 ball) olish uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

➤ fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
➤ fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilsa;

➤ bayon qilish ravon bo'lmasa;

➤ fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;

➤ fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.

d) quyidagi hollarda talabanning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho (0-59,9ball) bilan baholanishi mumkin:

➤ fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;

➤ fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;

➤ fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;

➤ fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;

➤ fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;

4.10-talabanning fan bo'yicha o'zlashtirishini nazorat qilish quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi:

Nazorat turi		Maksimal ball	Minimal ball	Vaqt sarflash (hafta)
	3-semestr			
	Joriy nazorat	30	18	X
JN	Joriy nazorat amaliy shaklda amalga oshiriladi. Maksimal 20 ball. 18-20 ball (a'lo): Amaliy topshiriqni to'liq tushunish, izoh yordamida aniq bajarish	20	12	Dars davomida

	14–17 ball (yaxshi): Amaliy vazifani to'liq tushunish, aniq amalga oshirishda izohisiz tushuntirish 12–13 ball (qoniqarli): Amaliy topshiriqni to'liq tushunmaslik, yomon bajarishda izohisiz tushuntirish 10–11 ball (qoniqarsiz) Mavzu bo'yicha darsga tayyorlanmagan; mavzu haqida hech qanday tasavvurga ega emas; vazifani tushunmaslik va yomon bajarish			
MT	Talabalarning mustaqil bilim olishida o'qituvchi uslubiy tavsiyalar beradi, baholaydi, mavzuning xususiyatidan kelib chiqqan holda, talabalar o'tilgan mavzular bo'yicha taqdimot qiladi. Mustaqil ta'lim natijalari HEMIS axborot tizimiga 2-JN shaklida kiritiladi.	10	6	Dars davomida
Oraliq nazorat (og'zaki)		20	12	X
1-ON	Oraliq nazorat amaliy shaklda amalga oshiriladi.	10	6	Dars davomida
2-ON	Bilet bo'yicha og'zaki javoblar (4 savol) Quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi: Savollarning mohiyati aniq tushuntiriladi va savollar mazmuni to'liq ochib beriladi; Mavzuni yoritishda, misollar keltirishda mustaqil, ijodiy fikrining mavjudligi; Javoblar mantiqan aniq va umumiy xulosalar chiqarishga imkon beradi;	10	6	Dars davomida

	Imlo va stilistik xatolardan yo'l qo'ymaslik; Javoblarning to'g'riligi, talabning mustaqil fikrlashi; Ijodiy yondashuv va tahlil.			
Yakuniy nazorat (test)				
Yakuniy nazorat daftarga yozma ravishda savol-javob shaklida amalga oshiriladi. (1 biletida 3 ta savol)		50	30	Attestatsiy a haftasida
Bcero:		100	60	X

4.11-talabarning joriy nazoratlari bo'yicha baholash mezonlari (20 ball)

(20 ball)

Joriy nazorat baholari						
Joriy nazorat amaliy shaklda. To'p bilan 30 metr ga to'p bilan yugurish. (soniya)						
Ko'rsatkichlar	Sem	JN	18-20 ball	15-17 ball	12-14 ball	11 va undan past ball
	III	O'	4,6-5,0 soniya	5,1-5,5 soniya	5,6-6,0 soniya	6,1 va undan ko'p
		Q	5,2-5,9 soniya	6,0-6,5 soniya	6,6-7,0 soniya	7,1 va undan ko'p
Joriy nazorat amaliy shaklda. 400 m ga yugurish. (soniya)						
Ko'rsatkichlar	Sem	JN	18-20 ball	15-17 ball	12-14 ball	11 va undan past ball
	IV	O'	1,00	1,05	1,10	1,16 va undan ko'p
		Q	1,11	1,18	1,25	1,32 va undan ko'p

Joriy baholashni tashkil etuvchi komponentlar (topshiriqlar, amaliyot,) maksimal 20 ball (o'tish bali 12 ball)

**4.12-talabarning oraliq nazoratlari bo'yicha baholash mezonlari
(20 ball)**

Ko'rsatkichlar	semestr	ON	Ball	Ta'rif	
1-Oraliq nazorat amaliy shaklda amalga oshiriladi. Darvozadagi 6 nuqtani poylash.	III	I	18-20	18-16	
			14-17	15-13	
			12-13	12-10	
			11 va undan kam	9 va undan kam	
1-Oraliq nazorat amaliy shaklda amalga oshiriladi. Uzoq masofaga to'p otish.	IV	I		erkaklar	ayollar
			18-20	30-25	25-20
			14-17	24-20	19-15
			12-13	19-15	14-10
			11 va undan kam	14 va undan kam	9 va undan kam
2-ON. Og'zaki savol-javob tarzida o'tkaziladi (1 biletda 3 ta savol)	III-IV	I	18-20	Masalaning mohiyatini har tomonlama tushunish. Mavzu bo'yicha chuqur va to'liq bilim, buyruqlardan foydalanish, malakali harakat qilish qobiliyati.(yozish)	
			15-17	Muammoning mohiyatini tushunish. mavzu bo'yicha to'liq bilimga ega bo'lmalik. buyruqlardan foydalanish, topshiriqni malakali bajarish (yozish) qobiliyati.	
			12-14	Masalaning mohiyatini tushunish, mavzu bo'yicha to'liq bilimga ega bo'lmalik, topshiriqni bajarish (yozish) jarayonida jamoalarning etishmasligi.	
			11 va undan kam	Masalaning mohiyatini to'liq tushunmaganlik, mavzu bo'yicha bilim darajasi past, topshiriq bajarilmagan. (Yozilmagan)	

Oraliq nazorat ishi maksimal 20 ball (12 balldan o'tish)

4.13-yakuniy nazorat (50 ball)

Ko'rsatgichlar	18-20 ball	15-17 ball	12-14 ball	11 va undan kam ball
Talabalarning semestr davomida o'tilgan mavzular bo'yicha bilimini tekshirish uchun yozma ish (3 ta savol).	(a'lo): - masalalarning mohiyatini to'liq tushuntira oladi; - berilgan savollarga aniq va qisqa javob yozishni biladi; - mustaqil va erkin fikrlash qobiliyatini namoyon etgan holda yoza oladi;	(yaxshi): - masalalarning mazmuni va amaliy ahamiyatini tushunsa va tushuntira olsa; - savollarga yozma javoblar savolning asl mohiyatidan chetga chiqmasa;	(qoniqarli): - masalalar bo'yicha umumiy tushunchani qayd eta oladi; - qisman yoza oladi	2 ta savolga javob; - agar javoblarda savollarning asl mohiyatidan chetga chiqishlar bo'lsa.

Yakuniy nazorat imtihonida qatnashish uchun talaba yuqoridagi nazorat turlari bo'yicha taqsimlangan 50 balldan kamida 30 ball to'plashi kerak.

4) Yakuniy nazorat uchun 50 ball ajratiladi, talaba yakuniy nazoratdan o'tish uchun kamida 25 ball to'plashi kerak.

Umumiy summa maksimal 100 ball, o'tish balli 55 ball.

4.8. Xokkey jamoalarining tashkil etish va kadrlar tarkibi.

Maqsad, vazifalar, yosh xokkeychilarni jamoalarga qabul qilishni tashkil etish.

Xokkey seksiyasini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun, birinchi navbatda, tegishli targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish kerak: dasht xokkeyining tana rivojlanishiga ta'siri, ushbu qiziqarli o'yinning zavqlari, uning istiqbollari haqida gapirish, Shu bilan birga, moddiy-texnika bazasiga g'amxo'rlik qilish, smetada o'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalar uchun chavgonlar, to'plar, poyabzallar, kiyim-kechak va boshqa sport anjomlarini sotib olish uchun mablag'lar nazarda tutilishini nazarda tuting.

Bo'limga qabul shunday tashkil etilishi kerakki, u tayyorgarlik davri boshlanishiga qadar tugallanadi. Seksiya a'zolariga ro'yxatga olish jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. Seksiyada o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha murabbiy-instruktorning vazifalari ilgari xokkey o'ynagan yoki o'ynagan va murabbiylikning elementar masalalarini yaxshi biladigan sportchiga yuklanishi mumkin. Instruktorning o'zi chim ustidagi xokkey o'yini qoidalari, unga oid uslubiy qo'llanmalar bilan atroflicha tanishishi va iloji bo'lsa, shahar yoki viloyat xokkey federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan mustaqil murabbiylar tayyorlash bo'yicha seminarni tinglashi kerak.

Xokkey bo'limini yosh tarkibiga ko'ra ishga olish yoshi kattaroq sportchilarning keyingi yoshlari tomonidan almashinuvini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Iloji bo'lsa, bo'limda barcha yosh guruhlari bo'lishi kerak: 13-14 yoshli o'g'il bolalar, 15-16 va 17-18 yoshli o'g'il bolalar va 19 yosh va undan katta yoshdagi sportchilar. Xokkey bo'limini to'ldirishning ushbu printsipli o'yinchilarni muntazam ravishda tayyorlashga va jismoniy tarbiya jamoasining kelajagi haqida qayg'urmaslikka imkon beradi.

Jismoniy tarbiya jamoasining yangi tashkil etilgan seksiyasida yaxshi erkaklar jamoasi bor, lekin o'g'il bolalar va o'smirlar jamoalari yetishmagani uchun chavgon turnir jadvalida shahar yoki tuman birinchiligi uchun kurasha olmasligi tez-tez uchrab turadi. Bunda homiylik qilayotgan maktabga yoki tuman xalq ta'limi bo'limiga yordam so'rab murojaat qilib,

xokkey seksiyasiga iqtidorli o'quvchilarni jalb qilish uchun maksimal tashkilotchilik qobiliyatini ishga solish zarur.

Seksiya a'zolarining umumiy yig'ilishida barcha tashkiliy va o'quv ishlarini boshqarish uchun 1-2 yil muddatga beshdan yetti kishidan iborat bo'lgan uchastka byurosi tanlanadi, uning tarkibiga eng faol sportchilar, shuningdek, partiyadan vakillar kiradi. Komsomol, kasaba uyushma tashkilotlari va jamoa kengashidan jismoniy tarbiya. Har bir jamoaga byuro a'zolaridan birini biriktirish tavsiya etiladi, u unga yordam ko'rsatishi va faoliyatini nazorat qilishi shart.

Byuro a'zolarining vazifalariga quyidagilar kiradi: 1) besh yilgacha bo'lgan istiqbolli rejani tuzish; 2) bir yilga umumiy rejani tuzish; 3) xarajatlar va daromadlar smetasini tuzish; 4) yangi a'zolarini jalb qilish. bo'limga; 5) o'quv-mashq ishlarini tashkil etishda murabbiylarga yordam berish; 6) musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoalarni tayyorlash; 7) madaniy tadbirlar va ma'rifiy tadbirlarni tashkil etish.

Bo'lim byurosi jamoalarga jamoa sardorlari va ularning o'rinbosarlarini saylashni tavsiya qilishi mumkin. Jamoa sardori etib yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarga ega, tashkilotchilikka, o'yinchilarni yig'ishga qodir, shaxsiy namunasi bilan jamoani g'alabaga erishish uchun oldinga olib boradigan eng yaxshi va obro'li futbolchi saylanishi kerak. Sardor o'yin jarayonini yaxshi tushunishi, xokkey texnikasi va taktikasini tushunishi va murabbiy yo'qligida jamoa bilan reja asosida mashg'ulotlar olib borishi kerak. Sardor barcha mashg'ulot ishlarida eng yaqin murabbiy yordamchisi bo'lib, o'yin davomida esa murabbiyning barcha ko'rsatmalarini bajaradigan jamoaning maydondagi rasmiy vakili hisoblanadi.

Bo'lim byurosining vazifasi, shuningdek, jalb qilinganlar orasidan faolni tayyorlashni o'z ichiga oladi. Faol yordamida siz xokkey bo'limi faoliyatini yanada kengroq kengaytirishingiz mumkin. Faollar murabbiyga uning tashkiliy va tarbiyaviy ishlarida yordam berishlari, tartib-intizomni nazorat qilishlari, o'rtoqlarni yomon ishlardan saqlashlari, zarur sport anjomlarini tayyorlashlari, sport bazasini mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorlash bo'yicha barcha ishlarda birinchi o'rinda turishlari kerak. Faolni mohirona boshqarish va unga yordam berish kerak. Faollarning eng zo'rlariga tashkilotchilik va pedagogik mahorat singdirilishi, ular bilan

mahalla trenerlari va sudyalari tayyorlash bo'yicha seminarlar tashkil etish va o'tkazish zarur.

Aniq ish rejasini tuzish seksiyaning muvaffaqiyatli ishlashining hal qiluvchi shartlaridan biridir. Rejada rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirish hajmi, tartibi va muddatlari belgilanishi kerak. Besh yilgacha bo'lgan muddatga jamoalarni tayyorlash uchun istiqbolli rejalashtirish tuziladi. Uzoq muddatli reja ma'lum bir jamoa to'rt-besh yildan keyin ko'rsatishi kerak bo'lgan indikativ natijalarni, shuningdek, individual o'yinchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi yutuqlarini va ular tomonidan ma'lum daraja talablarini bajarishini ko'rsatadi. Ittifoqning sport tasnifi.

Yil uchun bo'limning umumiy ish rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

1. Tashkiliy (umumiy yig'ilishlar va seksiya byurosiga saylovlarni o'tkazish muddatlari, bo'limning alohida a'zolarining ishini tekshirish, TRP standartlarini topshirish muddatlari).

2. O'quv-uslubiy (dastur va o'quv rejalarini tuzish muddatlari, hakamlar va jamoat murabbiylari uchun seminarlar o'tkazish muddatlari, ushbu seminarlar dasturlarini tuzish va o'qituvchilarni tanlash, futbolchilar uchun individual rejalar tuzish).

3. Ta'lim va sport (jamoalarni to'ldirish, musobaqalarda qatnashish, TRP standartlarini topshirish vaqti va ketma-ketligi, zaryadsizlantiruvchilarni loyihalash).

4. Siyosiy-ma'rifiy (ma'ruzalar, suhbatlar, maslahatlar, ekskursiyalar, sport filmlari va boshqalar).

5. Tibbiy (barcha o'yinchilarni majburiy tibbiy ko'rikdan o'tkazish shartlari, sport gigienasi bo'yicha suhbatlar o'tkazish, musobaqalar va mashg'ulotlarga tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etish).

6. Moliyaviy-xo'jalik (ish joylarini jihozlash yoki ularni ijaraga berish, inventar sotib olish va ta'mirlash, o'yin bayonnomalarini, ishtirokchilar kartalarini, tasnif chiptalarini tayyorlash, byudjetlashtirish, uslubiy adabiyotlarni sotib olish).

4.6. Sport maktablarida xokkeychilarni tanlash.

“Sport, seleksiya, istiqbollar, muvaffaqiyat va salomatlik” kabi yuzaga kelayotgan qarama-qarshiliklar amaliyotchilar tomonidan musobaqalar qoidalarini takomillashtirish, sport inshootlarining moddiy-texnika jihozlanishini yaxshilash, sportchilar tayyorgarligini tibbiy-biologik nazorat qilish orqali turli jihatlarini hal qilishga harakat qilmoqda . , murabbiyning kasbiy tayyorgarligi sifatini oshirish va h.k.. Lekin iqtidorli yoshlarni saralash tizimida inson uchun sport emas, sport uchun shaxs tanlab olinadigan bunday tendentsiya mavjudligi sababli ko‘plab masalalar hal etilmayapti. . Naslchilik seleksiyasi ko‘plab sportchilar uchun, ayniqsa ixtisoslashuv va sportni takomillashtirish bosqichlarida jiddiy sinovdir. Kattalar kontingentida "sinovdan o‘tgan", ko‘pincha yoshlar va yoshlar sportining xususiyatlariga moslashtirilmagan maxsus texnologiyalardan foydalanish sportchilarning erta "nasoslanishiga" olib keladi va sportning uzoq umr ko‘rishi haqida gap bo‘lishi mumkin emas. Ushbu qarama-qarshiliklar sport mashg‘ulotlarining qiymatini pasaytiradi, sportdan erta voz kechishni oldindan belgilab beradi, bu esa moddiy, vaqtinchalik va individual-shaxsiy yo‘qotishlarga olib keladi. Hozirgi vaqtda sport tanlovi muammosi ayniqsa dolzarb bo‘lib, birinchi navbatda jamiyat va axborot texnologiyalari rivojlanishi bilan paydo bo‘ladigan yangi talablar, musobaqa faoliyatga qo‘yiladigan talablarning murakkablashishi bilan bog‘liq. Maxsus kasbiy tayyorgarlikka ega mutaxassislar, diagnochavgonalar dasturlari bilan avtomatlashtirilgan kompyuter tizimlari bilan jihozlash uchun ilmiy asoslangan sport tanlovi zarur. Sport tanlovi dasturlarini ishlab chiqishda sub'ektivlikni, zarur xususiyatlarni ifodalash darajasini ishonchli aniqlashni ta‘minlaydigan psixodiagnochavgonalar usullarini tanlamasdan standartni aniqlash ayniqsa qiyin. Sportchilarni tanlash va istiqbollarini aniqlash bo‘yicha ishlab chiqilgan majmuaviy dastur nafaqat sportning muhim fazilatlarini zarur sinteziga ega bo‘lgan, 4 ta rivojlanish darajasida bo‘lgan sportchilarni aniqlashga imkon beradi, balki potentsial o‘yin qobiliyatlarini aniqlash imkonini beradi. sportni takomillashtirish bosqichlarida sport faoliyatining muayyan psixologik va pedagogik sharoitlarida dolzarb bo‘lishi mumkin. Ayol sportchilarni tanlash va ularning

istiqbollarini aniqlashga ko'rsatilgan yondashuv diagnochavgoni ma'lumotlarini ayol sportchilarning sport faoliyati natijalari bilan taqqoslashda pedagogik xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Yosh iste'dodlarni izlash bolalar va o'smirlar sporti sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarning asosiy vazifasi bo'lib, hozirgi kunga qadar ayrim sport turlari bo'yicha seleksiyaning muhim jihatlari, bolalarni seleksiya va sportga yo'naltirishning dolzarb masalalarini tavsiflovchi muhim eksperimental ma'lumotlar to'plangan. va yoshlar sporti faol o'rganilmoqda. Ammo shunga qaramay, bugungi kunda quyidagilar mavjud emas: - umumiy tirof etilgan tanlov tizimi; - tanlov vazifalarini bosqichlari, ketma-ketligi bo'yicha mutaxassislarning yakdilligi; - sportchining sport natijasini bashorat qilishning ilmiy asoslangan mezonlari. L.P.ning so'zlariga ko'ra. Matveevning so'zlariga ko'ra, "sport tanlovi kelishilgan talqinni olmagan", bu "sportga yo'naltirilganlik", "sport fitnes", "sport istiqbollari", "bashorat", "sport qobiliyatlari" tushunchalarining kelishilgan ta'rifi yo'qligi bilan tasdiqlanadi. , "iqtidorlik", "iste'dod" , "biologik yosh", "genetik salohiyat" va boshqalar.

Prognoz - bu sportchining ma'lum bir vaqtdagi holati (odatda musobaqada) yoki maqsad sifatida belgilangan holatga erishishning mumkin bo'lgan usullari to'g'risida ilmiy asoslangan mulohazalar. Sport maktablariga tanlash sportchilarning 6-10 yil va undan ko'proq yillardagi muvaffaqiyatlarini bashorat qilishni nazarda tutganligi sababli, sportni takomillashtirishning turli bosqichlarida seleksiya muammolari o'quv dasturlarini, zamonaviy sport texnologiyalarini amalga oshirishda va maksimal natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega. sport natijalari.

Birinchi bosqichda sportni tanlash mezonlari an'anaviy ravishda antropometrik, morfologik va jismoniy tayyorgarlik toifalari parametrlari hisoblanadi. Biroq, eng yuqori - 6 ta yutuqli sport turlari bo'yicha zamonaviy raqobat bolalarning sport va o'yin faoliyatiga moyilligini aniqlash, ularning iste'dodlarini yuzaga chiqarish va tanlangan o'yin sport turi bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish uchun sharoit yaratish uchun yanada nozik diagnochavgoni tanlash tizimini yaratish vazifasini qo'yadi. . Sport qobiliyatlari irsiy va atrof-muhit omillari majmuasi bilan belgilanadi, bu esa sportchilarning jismoniy va ruhiy sifatlari o'rtasidagi bog'liqlikni har

tomonlarni tahlil qilishni talab qiladi. Taklif etilayotgan sportchi qizlarni tanlash va istiqbollarni aniqlash bo'yicha majmuaviy dastur sportni tanlashga zamonaviy yondashuvlarni, xususan, jamoaviy sport turlarida psixologik selektsiyani pedagogik tamoyillar asosida o'rganishga asoslanadi: izchillik tamoyili, pedagogik ahamiyatga ega. insonparvarlik tamoyili, uzoq muddatli dinamik tanlashning dolzarbligi, tanlov mezonlarining moslashuv printsipi. Jamoaviy sport turlari (chimli xokkey, futbol) bo'yicha ishlab chiqilgan sportchi qizlarni tanlash va istiqbollari bo'yicha ishlab chiqilgan dasturning ilmiy yangiligi shundan iboratki, faollik yondashuvi doirasida sport va o'yin faoliyatini psixologik qo'llab-quvvatlash vazifalari amalga oshirilmoqda. bu yerda tanlov professional o'zini o'zi belgilash bosqichining tarkibiy komponenti sifatida talqin etiladi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyati uzoq muddatli sport mashg'ulotlarida selektsiyaning uzaytirilishi va uning quyidagi tarkibiy qismlarining ahamiyati:

- sportchilarning jismoniy sifatlarini (tezlik, kuch, chaqqonlik, muvoqilqlashtirish, egiluvchanlik) rivojlanishini ta'minlaydigan psixofiziologik sifatlar;

- ayol sportchilarning morfologik xususiyatlari (somatotip , tana massasining tarkibiy tarkibi, biologik etuklik) va ularning sport turini (rolini), sport faoliyatining muvaffaqiyatiga ta'siri;

- sportchi ayollarning psixomotor fazilatlarini: sensorimotor funksiyalarning rivojlanish xususiyatlari, mushak-harakat sezgilarining o'ziga xos sezuvchanligi, maxsus idrok etishning rivojlanishi;

- tartibga solish fazilatlarini: o'z-o'zini tartibga solish xususiyatlari, mashg'ulotlar va musobaqalarda ayol sportchilarning ruhiy holatini tartibga solish ko'nikmalari va qobiliyatlari darajasi;

- intellektual va shaxsiy fazilatlar, sportchilarning sport faoliyatining boshqa sub'ektlari bilan o'zaro munosabatlarining tabiati.

Sport tanlovi - bu muayyan sport turi bo'yicha ajoyib natijalarga erisha oladigan iqtidorli odamlarni izlash jarayoni, orientatsiya esa yuqori sport mahoratiga erishish uchun istiqbolli yo'nalishlarni aniqlashdir. Sportni tanlash va yo'naltirish sportchining ko'p yillik mashg'ulotlarini qamrab oladigan uzluksiz jarayon bo'lib, u sportchi haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilishga asoslanadi.

Sport faoliyatining potentsialini aniqlashning o'ziga xos xususiyati uzoq muddatli prognozdir. Prognoz mavzusi - sportdagi faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirish qobiliyatini belgilaydigan shaxsiy xususiyatlarning rivojlanishiga moyillik. Qobiliyatlarning zahirida tug'ma anatomik va fiziologik xususiyatlar, shuningdek, shaxsning ruhiy xususiyatlari mavjud bo'lib, ularga ega bo'lgan shaxs muayyan faoliyatda nisbatan osonlik bilan muvaffaqiyatga erishadi. Qobiliyatlar faqat rivojlanishda mavjud bo'lishi mumkin va faqat aniq faoliyat jarayonida namoyon bo'ladi. Sport qobiliyatlari tushunchasi tanlangan sport turi talablariga javob beradigan, unda ma'lum yutuqlarga erishishni ta'minlaydigan insoniy fazilatlar majmui sifatida belgilanadi. Sport qobiliyatlarini amalga oshirish ko'plab omillarga bog'liq: sportchining jismoniy tayyorgarligi va ruhiy xususiyatlari; bu qobiliyatlar ochilgan vaqt; murabbiyning shaxsiyati (uning bilimi, tajribasi), atrof-muhitning ta'siri va boshqalar. Sport qobiliyatlari tushunchasi ko'proq darajada sport faoliyatining ajralmas muvaffaqiyati emas, balki yuqori natijaga erishish imkoniyatini aks ettiradi. Iqtidorlilik - bu muayyan faoliyatni amalga oshirishda muvaffaqiyatga erishish imkoniyati bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning sifat jihatidan o'ziga xos kombinatsiyasi. Qobiliyatlarning kombinatsiyasidan tashqari, bu ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishni ham talab qiladi. Sport iste'dodini aniqlash muammosi eng qiyinlar toifasiga kiradi, bu bir qator sabablar bilan izohlanadi:

1) Iqtidorning yuqori darajasi deganda me'yordan chetga chiqish tushuniladi, uning qiymati o'rtacha ko'rsatkichdan ikki-uch baravar yuqori;

2) Bir vaqtning o'zida bir nechta muhim sport fazilatlarining namoyon bo'lishi iqtidorlilikni topish vazifasini murakkablashtiradi. Har qanday sport turi individual xususiyatlarning asosiy ahamiyatini belgilaydigan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Murabbiy ko'pincha, intuitiv bo'lsa ham, o'ziga ma'lum bo'lgan idealga e'tibor qaratadi. O'tgan yillardagi ko'plab tadqiqot ishlari eng kuchli sportchilarning namunaviy xususiyatlarini standart sifatida an'anaviy yig'ish bilan boshlanadi, bunda tanlash va sportga yo'naltirishning butun tizimi qurilishi kerak.

Tanlov jarayonida nomzodlarning yoshi muhim rol o'ynaydi. Odatda, sport maktablariga 8-10 yoshli o'g'il bolalar jalb qilinadi, ular shu yoshdan

boshlab sog'lig'iga zarar etkazmasdan, mashg'ulotlarda to'liq qatnasha oladilar. Muayyan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni boshlash masalasida eng qarama-qarshi fikrlar mavjud. Shunisi e'tiborga loyiqki, ma'lum bir sport turi bo'yicha erta ixtisoslashish kerak emas, balki yosh sportchining psixomotor qobiliyatlari uchun baza yaratish uchun shunchaki erta tayyor-garlik kerak. Bundan tashqari, erta yoshda mashg'ulotlarga ta'sir qilish iqtidorli bolalar uchun samaraliroq ekanligi haqida dalillar mavjud; aksin-cha, vosita qobiliyatlari past darajada rivojlangan bolalar uchun mashg'u-lotlarning maksimal samarasi keyingi yoshda paydo bo'ladi. V. Starosta ta'kidlaganidek, erta ixtisoslashuvni amalga oshirish, tegishli, ya'ni bolaning yoshi uchun maqbul bo'lgandan boshlab, o'qitishning kirish bosqichi sifatida qaralishi kerak. Bu bosqich kattalarni tayyorlashga o'xshab bo'lmaydi, chunki uning boshqa maqsad va vazifalari ham bor. Ulardan eng muhimi kelajakdagi sport ixtisosligi uchun mustahkam poydevor yaratishdir. Har tomonlama motor rivojlanishi, birinchi navbatda, barcha asosiy muvofiqlashtirish qobiliyatlarini (CS) rivojlantirishni hisobga olgan holda eng muhim hisoblanadi. Bu bolaning motor rivojlanishidagi sezgir davrlardan mohirona foydalanishni nazarda tutadi, ayniqsa 7-11 yoshda, turli xil CS sohasida eng katta siljishlarga erishish mumkin. Bu davrda to'plangan harakat salohiyati texnik jihatdan murakkab ixtisoslashgan harakatlarni tez o'zlashtirishga yordam beradi va bu davrdan mohirona foydalanish kelajakdagi sport muvaffaqiyatlari uchun asosdir. Sport tanlovi sohasidagi tadqiqotlarni sport iste'dodining asosiy ko'rsatkichlarini aniqlash nuqtai nazaridan tahlil qilish va jamoaviy sport sohasidagi muta-xassislarning fikrlariga asoslanib, biz mualliflar o'zboshimchalik bilan ajratib ko'rsatadigan shaxsiy fazilatlar va xususiyatlarning ko'pligini ta'kidlaymiz. dominant;;

- vosita salohiyatini genetik baholash, jismoniy rivojlanishning yaxshi boshlang'ich darajasining mavjudligi;
- jismoniy ma'lumotlarga, keyin texnologiyaga urg'u berish;
- texnik ko'nikmalarga e'tibor berish; - o'yin muhitida harakatlarni va zukkolikni yaxshi muvofiqlashtirgan tezkor o'yinchilarga e'tibor qaratish va hokazo.

- Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, an'anaviy ravishda ixtisoslikning boshlang'ich va ilg'or bosqichlarida ustuvor talab - bu salomatlik, harakatlardagi umumiy harakatchanlik, aqliy qobiliyat, o'yin vaziyatida tez qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi. Tanlovning samaradorligi ko'p jihatdan sport faoliyati uchun qobiliyatlarni bashorat qilish usullarini tanlashga va, albatta, usullarning ishonchliligi va bashoratli qiymatiga bog'liq. Bundan kelib chiqadiki, har bir texnika shaxsning o'ziga xos sifatini, funktsiyasini tavsiflashi kerak, ularsiz o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirish va unda yuqori sport va texnik natijalarni ko'rsatish mumkin emas yoki qiyin. Ostashevning so'zlariga ko'ra, sport tanlovida ular quyidagi usullarga ega: o'smirlar shaxsiyatining fazilatlari va xususiyatlarini baholash, sport bilan shug'ullanish qobiliyatini baholash imkonini beradigan pedagogik kuzatishlar; o'smirlarning sog'lig'ining holatini, tana tizimlarining funktsional holatini, jismoniy rivojlanish dinamikasini baholashga imkon beradigan tibbiy va biologik tekshiruvlar; jismoniy qobiliyatlarni, ularning rivojlanish sur'atlarini pedagogik nazorat qilish; jismoniy va aqliy faoliyatni baholash usullari va stress va ruhiy stressdan tiklanish qobiliyati; psixofiziologik sifatlar va shaxs xususiyatlarini baholash usullari; maxsus qobiliyatlarni baholash usullari (o'yin texnikasi va taktikasini o'zlashtirish), ularning rivojlanish sur'ati; o'yin faoliyatini baholash usullari; shovqinga qarshi immunitetni aniqlash usullari.

Jamoa sportchi qizlarini tanlash va istiqbollari bo'yicha ishlab chiqilgan dasturning tuzilishi futbol va xokkeydagi sport iste'dodining xarakterli xususiyatlarini tahlil qilishga asoslanadi, xususan:

- yuqori darajada rivojlangan jismoniy qobiliyatlar (yugurish tezligi, chaqqonlik, egiluvchanlik, mehnat qobiliyati, sakrash). qobiliyat);

- makon, vaqt, mushaklar harakati parametrlarining o'ziga xos sezgirligi;

- o'yinning texnik va taktik usullarini o'zlashtirish tezligi;

- qiyin o'yin vaziyatlarida darhol to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati;

- yuqori o'yin faolligi, o'yinning taktik vazifalarini o'ziga xos va samarali tarzda hal qilish imkonini beruvchi individual texnikalarni bajarishda texnik o'zgaruvchanlik;

- intellektual qobiliyatlar va tartibga solish qobiliyatlari va qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlantirish.

4.7. Psixologik tayyorgarlik

Ma'lumki, chim ustidagi xokkeyda sportchilar chapaqay odamlarga xos bo'lgan "o'ng tutqich" deb ataladigan usuldan foydalanadilar. Inson populyatsiyasida chapaqaylar 15% dan ko'p bo'lmaganligi sababli, ushbu sport bilan shug'ullana boshlaganidan so'ng, ko'pchilik o'naqaylar o'ng yarim sharni avtomatik ravishda rivojlantirib, miyalarini qayta o'rgatishlari kerak bo'ladi. Chim ustida xokkey texnikasini o'rganish jarayoni qanchalik erta boshlansa, mashg'ulot jarayoniga moslashish shunchalik oson, tez va yaxshi amalga oshiriladi. Miyaning o'ng yarim shari ijodkorlik, tillarni o'rganishdagi muvaffaqiyat, e'tiborni boshqarish, hissiy, ijodiy va aqlning boshqa turlari uchun mas'ul ekanligi isbotlangan, hozirda olimlar uning rivojlanishning muhimligi haqida takidlashmoqda.

Muntazam chim ustidagi xokkey bilan shug'ullanish, tadqiqotlar ko'rsatganidek (I.Yu. Shishkov, 2018), ruhiy sifatlarning rivojlanishida foydali o'zgarishlariga olib keladi. Kasbiy qiziqish, ruhiy faoliyatning parametrlaridan biri bo'lib, o'rganilishi qiyin bo'lgan diqqatni jamlashni nazorat qilishni ifodalaydi.

Chim ustidagi xokkeyida musobaqa faoliyat mexanizmlari bir vaqtning o'zida idrok etish, fikrlash va harakatlanish jarayonlarini o'tishini ta'minlaydi. Ijodiy faoliyat natijalari xokkeychi tomonidan ma'lum bir vaziyatning barcha shartlarini hisobga olgan holda tanlagan aniq texnik va taktik harakatlarida ifodalanadi. Ushbu harakatlar orqali uning oldida turgan taktik vazifalar hal qilinadi, ular quyidagilarga asoslanadi: idrok etish, kuzatish, e'tibor xokkeychilarni qiyin o'yin vaziyatlari sharoitida oriyentirini ta'minlaydigan ruhiy jarayonlar sifatida; fikrlash, xotira, tushunchalar va ijodiy tasavvur tashqi muhitdan sezgi organlaridan olingan signallar asosida muayyan vaziyatda qaror qabul qilinadigan jarayonlar sifatida; bu harakatlarni boshqaradigan harakatlar va asabiy jarayonlarning eng muhim vaqtinchalik xarakteristikasi sifatida harakat reaksiyalarining tezligi.

4.8. Harakat ko'nikmalarining xususiyatlari

Harakat ko'nikmalarining xilma-xilligi nuqtai nazaridan, chim ustida xokkey eng qiyin sport turlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, xokkeychi deyarli barcha harakatlarni raqib jamoa o'yinchilariga qarshi kurash sharoitida bajarishi kerak. Xokkeychilarning harakat ko'nikmalarining muhim psixologik xususiyatlaridan biri shundaki, sportchi ma'lum texnik usullarni bajarib, o'zi va boshqa o'yinchilar (ham o'z jamoasi, ham raqib jamoasi) o'rtasidagi masofaga qarab o'z harakatlari va mushaklar kuchini boshqaradi, shu bilan birga raqibning radiusiga kirish maqsadida to'pni tayog'l bilan nazorat qiladi. Chim ustida xokkeyda o'yin qoidalariga ko'ra, chavgonning faqat bir tomoni bilan o'ynashga ruxsat beriladi. Olimpiya sporti qoidalarining bu o'ziga xos xususiyati sportchini dribling, silash va uzatishda to'pni faqat ilgagining tekis qismi bilan boshqarish uchun uning tepasida joylashgan chavgonchani ushlab turgan chap qo'lni doimiy ravishda burishga majbur qiladi. Bularning barchasi vizual-motor muvofiqlashtirishni, ayniqsa periferik ko'rishni, aniq va farqlangan fazoviy harakatlarni rivojlantirishni talab qiladi.

Xokkeychilar uchun texnik usullarni bajarishda ixtisoslashgan xususiyatga ega bo'lgan va faqat chim ustidagi xokkeyga xos bo'lgan "chavgon va to'pni his qilish" mushak-harakat sezgilarini farqlash ham katta ahamiyatga ega. Muvozanat hissi ham muhimdir, chunki driblinglar, aldab o'tishlar, yakka kurashlar va zarbalar paytida xokkeychilar ko'pincha beqaror holatda bo'lishadi va bu holatda ular nafaqat muvozanatni saqlashlari, balki murakkab texnik usullarni bajarishlari kerak.

4.9. Idrok qilish jarayonlarining xususiyatlari

Vizual idrok. Iloji boricha ko'proq o'yinchilarni ko'ra olish, ularning joylashuvi va maydon atrofida harakatlanishi, to'pning harakatini doimiy ravishda kuzatish, qiyin o'yin sharoitida yo'nalishni aniqlash qobiliyati xokkeychilarning eng muhim sifatleri hisoblanadi. Ajablanarlisi shundaki, bu sifatlar xokkeychining asosiy pozitsiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, to'g'ri qo'nish deb ataladi, bu nafaqat to'pni, balki yaqin atrofda sodir

bo'layotgan barcha narsalarni ko'rish imkonini beradi. Bu ko'rish maydoni hajmi. Xokkeychilarning musobaqa faoliyati ularning yuqori darajada rivojlangan periferik ko'rish qobiliyatiga ega bo'lishini talab qiladi, ya'ni ko'rish maydonining katta hajmi. O'yin davomida ko'plab harakatlar va usullarni periferik ko'rish asosida bajarish kerak bo'ladi. Agar u yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, xokkeychining taktik harakatlari ham tugaydi, chunki u qaror qabul qiladi va faqat o'z oldidagi o'yinchilarga e'tibor qaratib, u yoki bu usulni bajaradi. Ko'rish maydonining cheklanganligi xokkeychining hujumni rivojlantirish va yakunlash uchun qulay vaziyatlardan foydalanmasligiga, mavjud vaziyat uchun noto'g'ri va noadekvat qarorlar qabul qilishiga va shu bilan raqibning muvaffaqiyatli harakatlari uchun sharoit yaratishiga olib keladi. Yuqori malakali sportchilarni sport formasida va tayyorlanmagan holatda psixologik ko'rikdan o'tkazish jarayonida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tayyorlanmagan holatda periferik ko'rish sezilarli darajada torayadi (V.V. Medvedev bo'yicha). Ko'rish maydonining bunday torayishi axborot oqimini sezilarli darajada kamaytiradi, ya'ni xokkeychining o'yin salohiyati faqat periferik ko'rishning pasayishi tufayli, odatda, 25-30% ga kamayadi. Oddiy qilib aytganda, bunday o'yinchi o'zini yomonroq yo'naltiradi, hujumni davom ettirish yoki yakunlash uchun kamroq qulay pozitsiyalarni sezadi va ko'proq xato qiladi. Chuqur ko'rish, ko'zning aniqligi. Xokkeychilarning mahorati ko'p jihatdan ko'zning aniqligiga bog'liq (chuqur ko'rish). Muayyan usulni to'g'ri va o'z vaqtida bajarish harakatlanuvchi o'yinchilar va to'pga egalik qiluvchi o'yinchi o'rtasidagi masofani aniq baholash qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi bilan chambarchas bog'liq. Vaqtida uzatmani amalga oshirish, uning aniqligi va yo'nalishi masofani aniq belgilanishga bog'liq (sheriklarga, darvozalarga).

Xokkeychining yuqori sport mahoratining belgilaridan biri bu chavgon va to'pga mukammal egalik qilish, ya'ni juda nozik, majmuaviy, maxsus idrok - "chavgon va to'p hissi" mavjudligi. U chavgon va to'p bilan ishlaganda turli analizatorlarga kiruvchi qo'zg'atuvchilarni nozik va aniq farqlanishiga asoslangan. Ushbu murakkab ixtisoslashgan idrokda boshqa sezgilar qatori mushak-harakat va ko'rish sezgilari, ayniqsa chap bilak va qo'lning mushaklararo koordinatsiyasi asosiy rol o'ynaydi. Buning

yordamida xokkeychi chavgon va to'pni, o'zining zarbasi va uzatmasi, uloqtirish, dribling kuchini his qiladi va bu bilan o'zining lokomotor harakatlarini juda nozik tarzda muvofiqlashtiradi. "Chavgon va to'p hissi" uzoq va tizimli mashg'ulotlar jarayonida shakllanadi. Bundan tashqari, boshqa "vaqt hissi", "maydon hissi" kabi hislar chim ustidagi xokkeyga xosdir.

4.10. Diqqat e'tibor xossalarning xususiyatlari

Xokkeychilarning o'yin harakatlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ulardagi diqqatning hajmi, jadalligi, barqarorligi, taqsimlanishi va almashinishi kabi xususiyatlarining yuqori darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. O'yin harakatlari jarayonida xokkeychi bir vaqtning o'zida ko'p sonli ob'ektlarni yoki ularning elementlarini idrok etishi kerak, bu esa uning e'tiborining hajmini belgilaydi.

Masalan, raqib harakatining alohida elementlari, uning nigohi va boshqalar, unga javob harakatlarini, ayniqsa, raqibni aldab o'tishni tez va to'g'ri tashkil etish va bajarish imkonini beradi. O'yin davomida e'tibor erkinlik xususiyatiga ega, o'yinchi barcha begona stimullardan chalg'ib, ataylab o'yin jarayoniga e'tibor qaratadi. Xokkeychi diqqatining eng muhim xususiyati uning yuqori jadalligi bo'lib, u o'yinning eng muhim daqiqalarida maksimal kuchlanishga yetadi. Zamonaviy xokkey tez va to'satdan bajariladigan harakatlari bilan ajralib turganligi sababli, o'yinchi kerak bo'lsa bir zumda o'z e'tiborining jadalligini oshirishi lozim bo'ladi. Diqqat qanchalik kuchli bo'lsa, xokkeychi shunchalik ko'p asabiy energiya sarflaydi. O'yinning davomiyligi, taktik vaziyatlarning xilma-xilligi ham diqqatning yuqori barqarorligini, uni butun kurash davomida samarali safarbar qilish qobiliyatini saqlab qolishni talab qiladi, bu esa, ohir-oqibat, o'yin samaradorligiga ta'sir qiladi. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'yinning birinchi choragidan keyin xokkeychilarning diqqatini barqarorligi ko'pincha charchoq va boshqa omillar ta'sirida pasayadi, bu tabiiy ravishda turli xil xatolar sonining ko'payishiga olib keladi. Zamonaviy xokkey to'p uzatmalarining yuqori tezligi bilan ajralib turadi, xokkeychi bir vaqtning o'zida vaziyatni tahlil qilishi, taktik muammolarni hal qilishi va to'p bilan

murakkab texnik harakatlarni bajarishi kerak. To'pni qabul qilgandan so'ng, xokkeychi bir vaqtning o'zida diqqatini ko'plab lahzalar o'rtasida taqsimlaydi: to'pgacha va o'yinchilargacha bo'lgan masofani aniqlaydi, o'z jamoasi va raqib jamoa o'yinchilarining harakatlarini kuzatib boradi, to'p bilan muomala qilish usulini va u bilan keyingi harakat yo'nalishini tanlaydi. Bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket sodir bo'ladigan bunday epizodlar soni ularning aniq idrok qilish darajasi kabi har xil bo'lishi mumkin. Bularning barchasi diqqatni taqsimlanishni tavsiflaydi.

Jamoadagi psixologik tayyorgarlik tarkibidagi eng muhim bo'g'inlardan biri bu darvozabondir. Darvozabon maydon o'yinchisiga qaraganda ko'proq diqqat xususiyatlariga ega bo'lishi kerak, masalan, maydondagi voqealar rivojini, raqibning harakatlarini, uning texnik va taktik qarorlarini oldindan ko'ra bilish. Bu elementlarning barchasiga diqqatni jamlash qobiliyati darvozabonga raqibning harakatlariga o'z vaqtida javob qaytarish, unga samarali himoya vositalari bilan qarshilik ko'rsatish imkonini beradi. Xokkeychining musobaqa faoliyatida, o'yinning borishiga qarab, diqqatni ko'pincha tuzilishi va xarakterida butunlay boshqacha bir harakat vositalaridan boshqalariga o'tkazish tezligi alohida ahamiyatga ega. Kuzatishlarga ko'ra, xokkeychi har bir o'yinda to'p bilan 70 dan 120 tagacha texnik va taktik harakatlarni amalga oshiradi, bir soniya ichida esa o'yinchining diqqati navbatma-navbat 3-5 ob'ektga o'tadi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, diqqatning barcha sanab o'tilgan sifatlari tayyorgarlik holatiga qarab sezilarli darajada o'zgaradi.

4.11. Chim ustidagi xokkeydagi reaksiyalarning xususiyatlari va tafakkur

Intellectual sport turidagi kabi chim ustidagi xokkeyda sportchining taktik fikrlashi alohida o'zin tutadi. Turli taktik ko'nikmalarni o'z vaqtida qo'llash qobiliyati xokkeychining texnik va taktik harakatlarining kuchli tomonlaridan biri sifatida qaralishi lozim. Xokkeychining taktik fikrlashi o'yin jarayonida yuzaga kelgan maqsadga muvofiq va adekvat vaziyatlarda texnik va taktik harakatlarni qo'llashda amalga oshiriladi. Ushbu faoliyatning mazmun va funktsional xususiyatlari quyidagilardan iborat: doimiy

o'zgaruvchan o'yin holatlarini tez va adekvat baholash jarayoni; samarali taktik yechim tanlash; o'yin harakatlarini rejalashtirish va taktik rejalarni amalga oshirish jarayoni; dushman harakatlarini oldindan ko'ra bilish va o'z niyatlarini yashirish. Xokkeychining taktik fikrlashini operativ fikrlash deb ataladigan insoniy fikrlash turi sifatida qaralib, uning bir qator asosiy o'ziga xos xususiyatlarini ajratib ko'rsatish kerak:

1. Tafakkurning amaliy xususiyati. U yoki bu texnikani bajarish jarayonida tafakkur harakatning o'ziga kiradi, undan ajralmas bo'lib, nafaqat to'g'ri taktik harakatni topishda, balki uni amalga oshirishda ham namoyon bo'ladi. Shunday qilib, to'pni qabul qilayotganda, xokkeychi hozirgi vaziyatni bir zumda baholashi, o'z harakatlarini bir zumda rejalashtirishi, ayni paytda eng to'g'ri qarorni qabul qilishi va uni tez va aniq usulda amalga oshirishi lozim.

2. Fikrlashning vizual-majoziy xususiyati. Guruhlarning o'zaro ta'siri jarayonida fazoviy va vaqtinchalik tasavvurlarning yuqori darajada rivojlanishini talab qiladi.

3. Fikrlash tezligi. O'yinning yuqori sur'ati, o'yin vaziyatlarining tez o'zgarishi o'yinchilardan vaziyatni deyarli bir zumda baholay olish, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish va uni amalga oshirishni talab qiladi. Binobarin, xokkeychining fikrlashi fikrlash jarayonlari oqimining maksimal tezligi bilan ajralib turishi kerak. Fikrlash jarayonlarining tezligini ta'minlaydigan shartlar diqqatning yuqori shiddatligi va barqarorligini, katta tajribaning mavjudligini va yuqori jismoniy tayyorgarlik holatini o'z ichiga olishi kerak. Fikrlash jarayonlarining tezligi, shuningdek, o'yinchining texnik arsenalining xilma-xilligiga, nazariy bilimlariga va ayniqsa sportchining amaliy ko'nikmalariga bog'liq. Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, taktik fikrlash xokkeychining o'yin faoliyati samaradorligini belgilaydigan etakchi sifatdir. Yuqori malakali xokkeychilar operativ (taktik) vazifalarni echish tezligi bo'yicha malakasi past bo'lganlardan, shuningdek, chim ustida xokkey bilan shug'ullanadigan yoshlardan ancha o'zib ketishmoqda.

Xokkeychilarning musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati faqatgina fikrlash jarayonlarining tezligi emas. O'yin davomidagi vaziyat shu qadar o'zgaruvchanki, o'yinchilardan tezkorlik bilan javob berishga

nihoyatda tayyor bo'lishlarini talab qiladi. Qarorni idrok etish, tanlash va amalga oshirishdagi kechikish sportchining javob harakatlarini kechiktirishga olib keladi. Binobarin, harakat reaksiyalarining vaqti o'yin faoliyati samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Keng ma'noda "reaktsiya" tushunchasi tashqi ta'sirlarga tabiiy javobni anglatadi. Sensomotor reaksiyalarning ikki turi mavjud: oddiy va murakkab. Ulardan eng elementari oddiy reaksiya bo'lib, unda reaksiya jarayoni juda soddalashtirilgan: oldindan ma'lum bo'lgan bitta qo'zg'atuvchi (signal) va oldindan ma'lum va yaxshi o'rganilgan javob harakati mavjud. Xokkeyda oddiy reaksiyalar deyarli yo'q, ammo murakkab bo'lganlarining o'ziga xos xususiyati shundaki, xokkeychilar ta'siriga javob beradigan qo'zg'atuvchilar katta bo'shliqda joylashgan bo'lib, nafaqat uning oldida, balki o'ng va chap tomonlarida ham, ko'pincha uning orqasida bo'ladi. Xokkeydagi murakkab reaksiyalarning turlari:

- a) tanlov reaksiyalari;
- b) tabaqalashtirilgan reaksiyalar (signal qo'zg'atuvchisi va to'xtashni o'zgarishi bilan);
- v) kutilgan reaksiyalar (harakatlanuvchi ob'ektga bo'lgan kutish reaksiyalari - HOR);
- d) ko'rish maydonining chetidan kelgan signallarga reaksiyalar.

Xokkeychilarning tayyorgarligini baholashda ularning sensorimotor reaksiyalarining turli ko'rsatkichlari keng qo'llaniladi. Murakkab reaksiyalarning ko'rsatkichlari kengroq diapazonda o'rganiladi.

Tanlov reaksiyasining xususiyatlari ko'proq xokkeychilar tomonidan harakatlar jarayonida ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi va aniqligini aks ettiradi, ularning faoliyati samaradorligini belgilaydi. Xokkeychilar o'rta-sida harakatlanuvchi ob'ektga reaksiyalarning tezligi va aniqligini o'rganish ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, o'rganilayotgan reaksiya mashqlarda o'zlashtirilishi mumkin, xokkeychining tayyorgarlik darajasi, uning faoliyati samaradorligi bilan juda yaqin bog'liq.

Xokkeychilar orasida psixologik tayyorgarlik va uning xususiyatlari

O'yin davomida xokkeychilarning his-tuyg'ulari nafaqat aniq ifodalgan ijobiy va salbiy holatlar, zavq va norozilikning qizg'in kechinmalari, balki o'yin davomida muvaffaqiyatning o'zgaruvchanligi ularning keskin o'zgarishini belgilaydi. Hissiy holatlarning jadalligi bevosita o'yinning ahamiyati va mas'uliyatiga bog'liq. O'yin qanchalik muhim bo'lsa, hissiy holat shunchalik kuchli bo'ladi. O'yin davomida hissiy holatlarning jadalligi ham bir xil emas. Odatda u o'yinning mas'uliyatli damlarida, ayniqsa, darvoza oldida xavfli vaziyatlar sodir bo'lganda ko'tariladi. Chim ustidagi xokkey o'yini ikki jamoa o'rtasidagi kurash bo'lib, barcha jamoa o'yinchilarining yagona maqsadga intiluvchanlik, o'zaro yordam, har bir xokkeychining o'z jamoasining g'alabasiga erishishi uchun maksimal kuchlanish bilan o'ynashga tayyorlikni talab qiladi. Xokkeychilar uchun do'stlik, kollektivism, burch va mas'uliyat hissining namoyon bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Irodaviy sifatlار

Muayyan irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun, birinchi navbatda, o'yinchilarning musobaqa faoliyati jarayonida duch keladigan chim ustidagi xokkeydagi o'ziga xos qiyinchiliklardan kelib chiqish kerak. Qiyinchiliklar ikki xil bo'ladi: sportning o'ziga xos xususiyatlari (o'ziga xosligi) bilan bog'liq bo'lgan ob'yektiv va sportchining shaxsiy xususiyatlariga ko'ra sub'yektiv. O'z navbatida, ob'yektiv qiyinchiliklarni quyidagilarga bo'lish mumkin:

1. Xokkeychining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog'liq qiyinchiliklar:

- a) og'ir jismoniy yuklama;
- b) ko'p martalik tezlanishlar va maksimal tezlikda siljishlar zarurati;
- c) og'riqli hislarni yengish zarurati.

2. Turli texnik usullarni amalga oshirish bilan bog'liq qiyinchiliklar:

a) to'pni harakatda uzatish va qabul qilishning yuqori aniqligi, ilib olish va yakka kurashlar paytida muvofiqlashtirish zarurati;

b) bir harakat usulidan ikkinchisiga, bir texnik harakatdan boshqasiga tezda o'tish zarurati.

3. Xokkeychilarning taktik harakatlari bilan bog'liq qiyinchiliklar:

a) murakkab va doimiy o'zgaruvchan muhitda tez va to'g'ri yo'nalishni aniqlash zarurati;

b) o'zgaruvchan muhitga tez va maqsadga muvofiq javob qaytarish zarurati;

v) mo'ljallangan rejalar va qarorlarni tezda qayta qurish zarurati.

4. Xokkeychilarning raqobat faoliyatining umumiy shartlari va o'yin o'tkaziladigan muhit bilan bog'liq qiyinchiliklar:

a) kuchli begona qo'zg'atuvchilarning mavjudligi, xususan, jo'shqin munosabatda bo'lgan tomoshabinlar;

b) o'yin uchun noqulay sharoitlar (kuchli yomg'ir, qor, juda yuqori yoki aksincha, past haroratlar);

c) muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikning o'zgaruvchanligi, o'yin ustunligining dushman tomoniga kutilmagan o'tish ehtimoli;

d) individual o'yinlar o'rtasidagi vaqt oralig'ining yetarli emasligi va mavsumda juda ko'p o'yinlar o'tkazilishi.

5. Ta'lim va tarbiya ishlari bilan bog'liq qiyinchiliklar:

a) bir necha yillar davomida tizimli o'quv ishlariga ehtiyoj;

b) tartibga rioya qilish zarurati

Subyektiv qiyinchiliklar start oldidagi salbiy holatlar, o'yin davomidagi noqulay emotsional holatlar, jumladan, mag'lubiyatdan qo'rqish, raqibdan qo'rqish, javobgarlik, jarohatlanish va hokazolar natijasida yuzaga keladi. Chim ustidagi xokkeyning o'ziga xos xususiyatlari, raqobat faoliyatining tabiati va mazmuni va uni amalga oshirish sharoitlari xokkeychining ruhiyatining ma'lum tomonlarini alohida rivojlantirishni talab qiladi: uning idroki va tushunchalari, xotirasi va e'tibori, fikrlash va harakat reaksiyalarining tezligi, hissiyotlar va axloqiy va irodaviy sifatlar. Xokkeychilarning ushbu ruhiy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulotlar jarayonida tizimli va maqsadli amalga oshirilishi kerak.

Xulosa: Mashg'ulot jarayonining samaradorligi turli yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlarini qo'llash nisbati va ketma-ketligiga bog'liq. Yo'nalishga ko'ra, barcha mashg'ulotlar anaerob alaktik (asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiladi), glikolitik (tezlik chidamliligiga ta'sir qiladi), aerob (umumiy chidamlilikka ta'sir qiladi), aralash

bo'linadi. Chimdagi xokkeyning o'ziga xos xususiyati - tanlov yuklanishlarini tartibga solishning qiyinligi. Agar ular yengilmasa, deyarli barcha mashqlar aralash yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Bunday funktsional monotonlik tezda moslashishga va vosita fazilatlarining o'sishini to'xtatishga olib keladi. Buning oldini olish uchun mashg'ulot vositalarining haqiqiy yo'nalishini tizimli ravishda baholash kerak. Buni yuk komponentlarining qiymatlarini o'lchash orqali amalga oshirish mumkin; mashqlarning davomiyligi va shiddatligi, takrorlashlar soni, intervallar va takrorlashlar orasidagi dam olishning tabiatini hisobga olish zarur. Olingan natijalar mos ravishda har bir mashq guruhi uchun standartlar bilan taqqoslanadi.

Joriy qayd mikrotsikl yoki hafta davomidagi mashq hamda ta'lim ishlarini jamlash maqsadida olib boriladi. Tezkor qayd joriy qayd uchun boshlang'ich manba bo'lib xizmat qiladi.

Tibbiy va biologik nazorat standart dastur bo'yicha turli profilli mutaxassislar (terapevt, jarroh, oftalmolog, otorinolaringolog va boshqalar) tomonidan amalga oshiriladi. Baholash - sport tibbiyotida ishlab chiqilgan standartlarga muvofiq amalga oshiriladi. Qoidaga ko'ra, CHTK (chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik) yiliga bir marta o'tkaziladi. Terma jamoa xokkeychilari uchun - yiliga ikki marta o'tkaziladi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Xokkeychining idrok etish jarayonlari qanday texnik ko'nikmalar bilan bog'liq?
2. Xokkeychining periferik ko'rish qobiliyati va uning ahamiyati.
3. Diqqatning xususiyatlari.
4. Xokkeychiga xos bo'lgan asosiy ruhiy sifatlarni sanab o'ting.
5. Harakat reaksiyasi xokkeychilarning o'yin faoliyati samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida. Misollar keltiring.
6. Reaksiya turlari.
7. Xokkeychilarning emotsional jarayonlarining xususiyatlari.
8. Iroda sifatlari va qiyinchiliklarni yengish.

CHIM USTIDA XOKKEY NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI

Chim ustida xokkeychilar mashg'ulot amaliyotida va uslubiy adabiyotlarda asosiy tushuncha va atamalarni izohlash borasida hali kelishuvga erishilmagan. Biz eng keng tarqalgan atamalarni berib o'tamiz.

Aut – to'p maydondan tashqariga chiqib ketgandagi (maydondan tashqari joy) o'yin daqiqasi.

Otilgan to'p yo'lini to'sish – texnik yoki taktik harakatlarni amalga oshirish vaqtida bitta yoki bir nechta o'yinchi o'z qo'llari bilan to'pning darvoza kirish yo'lini to'sib qo'ysa.

Yon chiziq – chim ustida xokkey maydonining yon tomonlaridagi chegaralovchi chiziqlar xususiyati.

Tezkor hujum – raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun keskin harakat.

To'pni yerga urib olib yurish – ma'lum yo'nalish bo'ylab to'pni yerga urib (chap yoki o'ng) qo'li bilan harakatlanish.

Darvozabon – darvozani himoya qiladigan o'yinchi.

Chim ustida xokkey – jamoaviy sport o'yini.

Gol – to'p raqib darvozasiga kiritilishi.

Guruh harakati – bitta maqsadni bir qismini bajaradigan ikki yoki uchta o'yinchining o'zaro harakati.

Diskvalifikatsiya – o'yin qoidalarini yoki axloqiy me'yorlarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi yoki jamoaning o'yinda qatnashishini taqiqlash.

Yashil kartochka – hakam o'yinchini qo'pol harakati uchun ogohlantirish, bunda o'yinchining raqib jamoa a'zosiga qo'pol harakatining darajasi uchun beriladigan kartochka, bunda 1 daqiqadan 5 daqiqagacha o'yindan chiqarib yuboriladi.

Sariq kartochka – hakam o'yinchini qo'pol harakati uchun ogohlantirish, bunda o'yinchining raqib jamoa a'zosiga qo'pol harakatining darajasi uchun beriladigan kartochka, bunda 5 daqiqadan 10 daqiqagacha o'yindan chiqarib yuboriladi.

Qizil kartochka – sportchining sportga xos bo‘lmagan xatti-harakati uchun hakam tomonidan ko‘rsatilgan qizil kartochka, bu o‘yindan chetlatilishini anglatadi.

Hakamning ishorasi – qoidalarining buzilishi yoki o‘yinni davom ettirishni ko‘rsatadigan qo‘l harakati.

O‘yinchilarni almashtirish – murabbiy tomonidan maydondagi o‘ynayotgan bir yoki bir nechta o‘yinchilarni zaxiradagi o‘yinchilar bilan almashtiradigan vaziyat.

Zaxira o‘yinchisi – asosiy jamoada ro‘yxatdan o‘tgan va maydonda o‘ynamaydigan o‘yinchi. U istalgan vaqtda murabbiy qarori bilan maydondagi istalgan o‘yinchilar bilan almashish mumkin.

Himoya – raqib o‘yinchilari texnik va taktik harakatlarini bajarish orqali gol urishlariga to‘sqinlik qilish.

Himoyachi – asosiy vazifasi hujum qiluvchi raqib jamoani gol urishlarini oldini olish bo‘lgan o‘yinchilar.

O‘yin faoliyati – o‘rnatilgan qoidalariga rioya qilgan holda, ma’lum bir qarama-qarshilikda g‘alabaga erishishga qaratilgan harakat faoliyatidir.

Shaxsiy harakatlar – sheriklarning yordamisiz jamoa zimmasiga yuklangan vazifalarni hal etishga qaratilgan o‘yinchining yakka harakat.

Jamoa harakati – jamoa o‘yinchilarining jamoaviy taktik vazifani hal qilishga qaratilgan o‘zaro harakatlari.

Erkin to‘p otish – darvoza maydoni chizig‘idan darvozabon yoki o‘yinchi tomonidan to‘pni maydonga oshirib berish.

Jarima to‘pini otish chizig‘i – darvoza chizig‘idan 22,90 metr masofada joylashgan parallel chiziq.

Darvozabon chizig‘i – darvoza chizig‘idan 14,6 metr masofada joylashgan yarim oy shakildagi chiziq.

To‘pni ushlash – o‘yinchi kelayotgan to‘pni ushlash usuli.

Xalqaro chim ustida xokkey federatsiyasi – eng yirik chim ustida xokkey musobaqalarini tashkil qiladigan va o‘tkazadigan xalqaro sport tashkiloti.

O‘zbekiston chim ustida xokkey federatsiyasi – O‘zbekiston bo‘yicha eng yirik chim ustida xokkey musobaqalarini tashkil qiladigan va o‘tkazadigan nodavlat-notijorat sport tashkiloti.

Hujum – gol urish uchun o'yinchilar texnik va taktik harakatlar uyushtirish.

Xato – noto'g'ri bajarilgan texnik yoki taktik harakatlar.

Darvozabon maydoni – darvozabon maydoni 14,6 metr masofada joylashgan yarim oy shakildagi maydon.

Qoida – o'yinning belgilangan tartibi.

Uch soniya qoidasi – aut yoki jarima zarbasida o'yinchi to'pni uch soniyadan ko'p bir joyda ushlab turish.

O'yin tizimi – har bir jamoa a'zosining vazifalarini aniqlashni va vazifasiga ko'ra o'yinchilarni maydonga joylashtirishni o'z ichiga olgan o'zaro harakatlarni tashkil etish.

Musobaqa faoliyati – raqobat muhitida o'yin faoliyati.

Sport mashg'ulotlari – sportchilarni tayyorlash, ularning musobaqalardagi ishtiroki, mashg'ulotlar va musobaqalarni ilmiy, uslubiy va moddiy-texnik ta'minlash, sportni hayot tarziga uyg'unlashtirish uchun sharoit yaratishni o'z ichiga olgan ko'p qirrali jarayon.

Hakam hushtagi – o'yinning boshlanishi yoki tugashi, qoida buzilgan vaziyatda o'yinni to'xtatish hamda kiritilgan gol haqida xabar berish.

Himoya tizimi – jamoa o'yinchilarining himoyada joylashuvi 1+4+4+2, 1+5+4+1, 1+5+3+3, 1+3+5+2, 1+6+2+2 himoya tizimlarida.

Hujum tizimi – jamoa o'yinchilarining hujum jarayonida maydonda joylashuvi. 1+4+4+2, 1+5+4+1, 1+5+3+3, 1+3+5+2, 1+6+2+2 hujum tizimlarida.

Chim ustida xokkey o'yinchisining turish holati – maydondagi har xil harakatlarni bajarishga doimo tayyor bo'lgan o'yinchining holati.

Bosh hakam – musobaqa davomida o'yinchilarni o'yin qoidalariga rioya qilinish holatini kuzatib boruvchi va uning natijalarini qayd etuvchi shaxs.

Yordamchi hakam – musobaqa davomida o'yinchilarni o'yin qoidalariga rioya qilinish holatini kuzatib boruvchi va uning natijalarini bosh hakamga yetkazuvchi shaxs.

Hakam kotib – o'yin daqiqalarini nazorat qiladigan hakam.

O'yin taktikasi – g'alaba qozonish uchun eng yaxshi usul. Bunga quyidagilar kiradi: joy tanlash, chalg'ituvchi harakatlar, raqib hujumini

qaytarish va boshqalar. 1+4+4+2, 1+5+4+1, 1+5+3+3, 1+3+5+2, 1+6+2+2 taktik ko'rinishga ega bo'lishi mumkin.

O'yin texnikasi – o'yin davomida zarur bo'lgan texnik usullarni bir-biriga bog'lash orqali bajariladigan maqsadli harakatlarning umumiyliigi.

Katta burchak zarbasi – maydonning 23-metrli chizig'idan hakamning hushtagidan so'ng o'yinga kiritish harakati.

Kichik burchak zarbasi – maydonning belgilangan chizig'idan to'p hakamning hushtagidan so'ng o'yinga kiritish harakati, bunda raqib darvoza chizig'ida darvozabon hamda 3 nafar o'yinchi darvozani himoya qilish uchun joylashgan bo'ladi, darvozabon maydoni chizig'iga raqib tomonidan 2 yoki 3 nafar o'yinchiga to'p uzatib beriladi.

7 metrli jarima to'pini otish – radius ichida o'yin qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ko'rsatilgan raqib darvozasiga to'p otish.

Jismoniy sifatlari – jismoniy qobiliyatlarning individual sifat ko'rsatkichlari (tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Asosiy adabiyotlar

1. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: Монография. / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2011.
2. Хоккей на траве: учеб. – метод. пособие / И.Ю. Шишков, В.Э. Клачков; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. ISBN 978-985-569-450-3.
3. Спортивные игры; Техника, тактика, методика обучения: Ю.Д. Железняк (т. 1-6); Ю.М. Портнов (гл.7'-8, 11); 2001
4. Азбука хоккея на траве. Е.В. Федотова, Москва 2009
5. Сарсания, С. К. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): учеб. пособие для студентов ГЦОЛИФКа / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 95 с
6. Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» А.И. Мясников, В.А. Кирсанов, г. Новокуйбышевск, 2020

Qo'shimcha adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni. – Toshkent, 1997. - 27 b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. –Toshkent, 2015-yil, 4-sentabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada
4. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 6 (766)-son. – 70 modda. - B.25-151.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish to'g'risida"gi PF-2909-son Farmoni.

O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – 18 (788)-son. – 313 modda. - B.18-24.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.

4. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz". –Toshkent: O'zbekiston, 2017.

5. Chim ustida xokkey. Davletmuratov S.R., Maxamadjonov F.R., Buraimov I.B. Uslubiy qo'llanma. Toshkent 2021.

6. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2017.

7. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X, Yusupova Z.E. Gandbol. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi). Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTI nashriyot-matbuot bo'limi. 2014.

8. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2010.

9. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. – Toshkent, 2011.

10. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino, 2002.

11. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.

12. Хоккей на траве: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Забонова. – Долгопрудный: Интеллект и К, 2012.

13. Федерация хоккея на траве России. Правила игры. Хоккей на траве и индорхоккей. – М.: [б. и.], 2011.

14. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве / Е. В. Федотова, Г. Д. Инжуватова. – М.: [б. и.], 2012.

15. Влияние занятий хоккеем на траве на развитие творческого интеллекта и управление концентрацией внимания (предварительные исследования) / И. Ю. Шишков // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты

подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019.

16. Безруков, М. П. Физическая подготовленность хоккеистов на траве высшей квалификации и пути ее совершенствования: автореф. дис. степ. канд. пед. наук / М. П. Безруков; ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 21 с.

17. Гончаренко, В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів різного амплуа в хокеї на траві в річному тренувальному циклі: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / В. І. Гончаренко. – Харків, 2013. – 20 с.

18. Костюкевич, В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Киев: Освіта України, 2010. – 562 с.: ил., табл.

19. Фетодова Е.И. Исследования женских команд высокого уровня 2007

20. Сарсания, С. К. Физическая подготовка в спортивных играх: (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): учеб. пособие для ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 1991. – 84 с.

21. Hockey (хоккей на траве) Rules of Hockey, including explanations, Effective from 1 January 2018.- International Hockey Federation. – Lausanne, Switzerland, 2018. – Режим доступа: <http://fih.ch/inside-fih/our-official-documents/rules-of-hockey/> – Дата доступа: 21.05.2019.

22. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте

23. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А.В. Мудрук – Омск: СибГУФК, 2005

24. Davletmuratov S.R., Mahamadjonov F.A., Buraimov I.B. Chim ustida xokkey o'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTSU Chirchiq 2020 25. Buraimov I.B. Determining and improving the strength physical quality of skilled field hockey players, O'zDJTSU Chirchiq 2022

MUNDARIJA

Annotatsiya.....	3
I-BOB. "CHIM USTIDA XOKKEY" O'YINING UMUMIY TAVSIFI.....	9
1.1. Chim ustida xokkeyning tasnifi, xokkey turlari (yopiq xokkey), Indorxokey.....	9
1.2. 5×5 maydonli chim ustida xokkey va plyaj xokkeyi.....	15
1.3. Chim ustida xokkey o'yin.....	19
1.4. Chim ustida xokkey bo'yicha hakamlik.....	31
1.5. Chim ustida xokkey musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish.....	48
1.6. Sport jihozlariga qo'yiladigan talablar va xavfsizlikni ta'minlash.....	59
1.7. Jarohatlarni oldini olish.....	61
O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar.....	63
II-BOB. XOKKEYCHILAR O'YIN FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI.....	64
2.1. Xokkeychilar faoliyatining fiziologik xususiyatlari.....	64
2.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.....	77
2.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.....	78
2.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari.....	80
2.5. Kuch va tezlik-kuch jismoniy sifatlari.....	84
2.6. Chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	88
2.7. Egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	89
2.8. Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish.....	91
2.9. Darvozabonning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari.....	96
O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar.....	100
III-BOB. TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH.....	102
3.1. Xokkeychining asosiy pozitsiyasini egallash.....	102
3.2. Xokkeychilarning o'yin texnikasi va texnik tayyorgarligi.....	109
3.3. Dribling texnikasini ishlab chiqish.....	119
3.4. To'pni to'xtatish texnikasi.....	120
3.5. To'pni olib yurish texnikasi.....	125
3.6. To'pni uzatish texnikasi.....	131
3.7. Aldamchi harakatlar texnikasi.....	139

3.8. Zarba berish texnikasi	143
3.9. Chim ustida xokkey o'yini texnikasi	147
3.10. To'pni olib qo'yish texnikasi	152
3.11. Darvozabon o'yin texnikasi	153
3.12. Texnik harakatlarni o'qitish va ko'nikmalarni shakllantirish xususiyatlari.....	163
3.13. Ta'lim, tarbiya va mashg'ulotning birligi	166
3.14. Ta'lim va mashg'ulotlarning maqsadlari	167
3.15. Ta'lim jarayonining tuzilishi	169
3.16. Mashg'ulotlar va o'qitishni tashkil etish shakllari.....	173
3.17. O'qitish va mashq qildirishning asosiy vositalari va usullari	177
3.18. O'qitish va mashq qildirish usullari	183
O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar	183
IV-BOB. YUQORI MALAKALI XOKKEYCHILARNI	
TAYYORLASH TIZIMI.....	185
4.1. Xokkeychilarning tayyorgarligini nazorat qilish shakllari	185
4.2. Tibbiy va biologik nazorat	192
4.3. Xokkeychilarning jismoniy holatini nazorat qilish va antropometrik tekshiruv	192
4.4. Funksional tayyorgarlikni nazorat qilish	193
4.5. Xokkey jamoalarining tashkil etish va kadrlar tarkibi.....	203
4.6. Sport maktablarida xokkeychilarni tanlash.....	206
4.7. Psixologik tayyorgarlik	212
4.8. Harakat ko'nikmalarining xususiyatlari.....	213
4.9. Idrok qilish jarayonlarining xususiyatlari	213
4.10. Diqqat e'tibor xossalariining xususiyatlari	215
4.11. Chim ustidagi xokkeydagi reaksiyalarning xususiyatlari va tafakkur.....	216
O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar	221
Atamalarining izohli lug'ati	222
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	226

I.B. BURAIMOV

CHIM USTIDA XOKKEY NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 03.02.2025.

Bichimi 70x100 1/8. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 14.5.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 5.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-690-42-6



9 789910 690426