

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Р.З.Хайров Интеграция Adobe Photoshop и платформ Google Arts & Culture в образовательный процесс будущих педагогов изобразительного искусства	106
X.A.Madaminov Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili	114
S.T.Xakimov, M.N.Murodova 10–12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirish metodikasi.....	120
A.N.Qosimov Sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish: ijtimoiy-pedagogik asoslar va zamonaviy yondashuvlar.....	125
S.T.Xakimov, K.M.Uktamova Gimnastika darslari misolida nodavlat ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion metodlarni tatbiq qilish	130
B.B.Xaitbayeva Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	134
Z.N.Usmonov Ixtiyoriy harakatlar va ularning fiziologik mexanizmi	140
A.I.Tuychiyev Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida funksional faollikni ta'minlovchi asosiy omillar.....	145
Sh.D.Ismoilov Jismoniy harakatlarning mazmuni va strukturasining nazariy asoslari	151
T.T. Yusupov Inson jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligining o'lchamlari tahlili	156
M.G'.Zaylobidinova Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy muvaffaqiyat asosidir.....	162
M.X.Komilova G'arb ilmiy tadqiqotlarida onomastikasining pedagogik ahamiyati	168
N.R. Mansurova Milliy musiqiy merosni asrab-avaylashning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari.....	172
A.K.Yusupova N.A.Aliyev Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirish kompetentligini rivojlanishning ba'zi masalalari	180
G.Sh. Latipova Malaka oshirish tizimi tinglovchilarning shaxsiy-kreativ salohiyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	184
N.O. Xaydarova Tibbiyot OTMLari o'quv jarayonida bo'lajak shifokorlarning reflektiv madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	191
М.М.Боркошев Влияние тренерского стиля на социализацию юных спортсменов в командных видах спорта.....	195
S.S.Ubaydullayev Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	199
Z.N.Ortiqova Kichik yoshdagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari va ularning assotsiativ fikrlashga ta'siri	203
М.М.Умаралиева Развитие самостоятельного обучения в высшем образовании с помощью интерактивных мультимедийных инструментов	207
Z.N.Ortiqova, Sh.M.Yigitaliyeva Boshlang'ich sinflarda umumlashtiruvchi dars tushunchasi va uning maqsadlari	211
H.A.Saipova, X.I.Obidova Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetentligini rivojlantirishda hikoyaning o'rni.....	215



UO'K: 796.012:612.015+612.018

10–12 YOSHLI QIZLAR ORASIDA CHIM USTIDA XOKKEY BO'YICHA JISMONIY CHIDAMLILIKNI OSHIRISH METODIKASI**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ СРЕДИ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ****METHODOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL ENDURANCE IN FIELD HOCKEY AMONG GIRLS AGED 10-12****Xakimov Saydullo Tulanboyevich¹** ¹Farg'ona davlat universiteti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**Murodova Muxsina Nazrjon qizi²** ²Farg'ona davlat universiteti, jismoniy madaniyat fakulteti xotin-qizlar sporti yo'nalishi talabasi**Annotatsiya**

Mazkur maqolada 10 –12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey sport turi bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda chim ustida xokkeyning yoshlar orasida ommalashuvi, bu sport turining jismoniy xususiyatlari va chidamlilik talab qiluvchi harakat turlari ilmiy asosda o'rganilgan. Shuningdek, maqolada yosh organizmning fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda samarali mashg'ulot tizimini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiy va mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chim ustida xokkey bo'yicha tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Аннотация

В данной статье анализируются методические подходы, направленные на развитие физической выносливости у девочек 10 –12 лет, занимающихся хоккеем на траве. В исследовании рассматривается рост популярности хоккея на траве среди молодежи, физические особенности данного вида спорта, а также виды движений, требующих выносливости, на научной основе. Кроме того, в статье приведены рекомендации по формированию эффективной тренировочной системы с учетом физиологических особенностей растущего организма. Результаты исследования имеют практическое значение для тренеров и специалистов, работающих с юными спортсменками, и способствуют совершенствованию тренировочного процесса по хоккею на траве.

Abstract

This article analyzes methodological approaches aimed at improving physical endurance in 10–12-year-old girls engaged in field hockey. The study explores the growing popularity of field hockey among youth, the physical characteristics of the sport, and types of movements that require endurance, all examined on a scientific basis. In addition, the article provides recommendations for developing an effective training system, taking into account the physiological characteristics of the growing body. The results of the study are of practical significance for coaches and specialists working with young athletes and contribute to the improvement of training processes in field hockey.

Kalit so'zlar: chim ustida xokkey, jismoniy chidamlilik, 10 –12 yoshli qizlar, sport mashg'ulotlari, chidamlilik mashqlari, yosh sportchilar, fartlek usuli, intervalli yugurish, o'yin uslubidagi mashg'ulotlar.

Ключевые слова: хоккей на траве, физическая выносливость, девочки 10–12 лет, спортивные тренировки, упражнения на выносливость, юные спортсменки, метод фартлек, интервальный бег, игровые тренировки.

Keywords: field hockey, physical endurance, girls aged 10 –12, sports training, endurance exercises, young athletes, fartlek method, interval running, game-based training.

KIRISH

So'nggi yillarda jahon miqyosida sportning turli turlari orasida chim ustida xokkey alohida o'rin egallamoqda. Ushbu sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezlik, epchillik va strategik fikrlashni talab qiladi. Aynan shuning uchun ham, chim ustida xokkey yosh avlod orasida katta qiziqish uyg'otmoqda. Sportchilarning erta yoshdan ushbu sport turi bilan shug'ullanishi ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Mazkur

maqolada bugungi kunda chim ustida xokkeyning yoshlar, xususan 10–12 yoshli qizlar orasida ommalashuvi, uning sabablari va bu boradagi mavjud holat yoritiladi.

Chim ustida xokkey – bu ikki jamoa o'rtasida maxsus tayoq (klyushka) yordamida kichik to'pni darvozaga kiritishga qaratilgan jamoaviy sport turi. O'yin tabiiy yoki sun'iy chim ustida o'tkaziladi. Bu sport turi juda dinamik bo'lib, doimiy yugurish, keskin harakatlar, tezkor qarorlar qabul qilish kabi jihatlarni talab qiladi. Yoshlar, ayniqsa bolalar, bunday harakatchan va o'yin-uslubiga ega sport turlariga oson jalb etiladilar. Bundan tashqari, chim ustida xokkeyda jamoaviylik muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa bolalarda do'stlik, hamkorlik, o'zaro yordam va ijtimoiy faollik ko'nikmalarini shakllantiradi. Ayniqsa, 10–12 yosh oralig'idagi qizlar uchun bu sport nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish borasida ham muhim vosita bo'lishi mumkin.

Xalqaro miqyosda chim ustida xokkey keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Xususan, Hindiston, Avstraliya, Niderlandiya, Germaniya, Angliya kabi mamlakatlarda bolalar va o'smirlar orasida ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Bu davlatlarda chim ustida xokkey bo'yicha ixtisoslashgan akademiyalar, maktab sport klublari va mahalliy ligalar mavjud.

O'zbekiston tajribasi va istiqbollar so'nggi yillarda bolalar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Bu borada chim ustida xokkey ham e'tibordan chetda qolmayapti. Respublikaning bir qancha hududlarida sport maktablarida ushbu yo'nalish ochilgan, ayniqsa qiz bolalar uchun alohida to'garaklar tashkil etilmoqda.

Chim ustida xokkey yoshlar, ayniqsa qiz bolalar orasida ommalashib borayotgan sport turidir. Uning jismoniy va psixologik tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lib, bu sport turiga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish zarur. Mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanish, xalqaro tajriba va metodikalardan o'rganish orqali chim ustida xokkeyni O'zbekistonda yanada ommaviylashtirish mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Yosh sportchilarda jismoniy chidamlilikni oshirish masalasiga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar mavjud bo'lib, ular yosh organizmning mashg'ulotlarga tez moslashuvchanligini va to'g'ri tanlangan metodikalarning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, V.N.Balykin (2015) tomonidan 10–12 yoshdagi bolalar ustida olib borilgan tadqiqotda, sakkiz haftalik intervalli yugurish dasturi natijasida bolalarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari ancha yaxshilangani aniqlangan. Bu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, oddiy yugurish mashqlarini intervallar bilan tashkil etish yosh sportchilar uchun fiziologik jihatdan qulay va natijador usuldur.

Shuningdek, J.Reilly va T.Borrie (2001) tomonidan o'tkazilgan tahlil natijalari shuni tasdiqlaydiki, yosh futbolchilarga xos bo'lgan jismoniy yuklamalar chim ustida xokkey o'yinchilari uchun ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, o'xshash sport turlari uchun umumlashtirilgan metodik yondashuvlardan foydalanish imkonini beradi. H.Kaur (2018) esa Hindistonda 11–13 yoshli qizlar o'rtasida olib borgan tadqiqotida, maxsus chidamlilik mashqlari yordamida nafas olish tizimi funksiyalarining yaxshilanishini ilmiy asosda isbotlagan. Umuman olganda, ushbu tadqiqotlar yosh sportchilar organizmi moslashuvchanligini va to'g'ri tuzilgan mashg'ulotlar orqali chidamlilikni sezilarli darajada rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda.

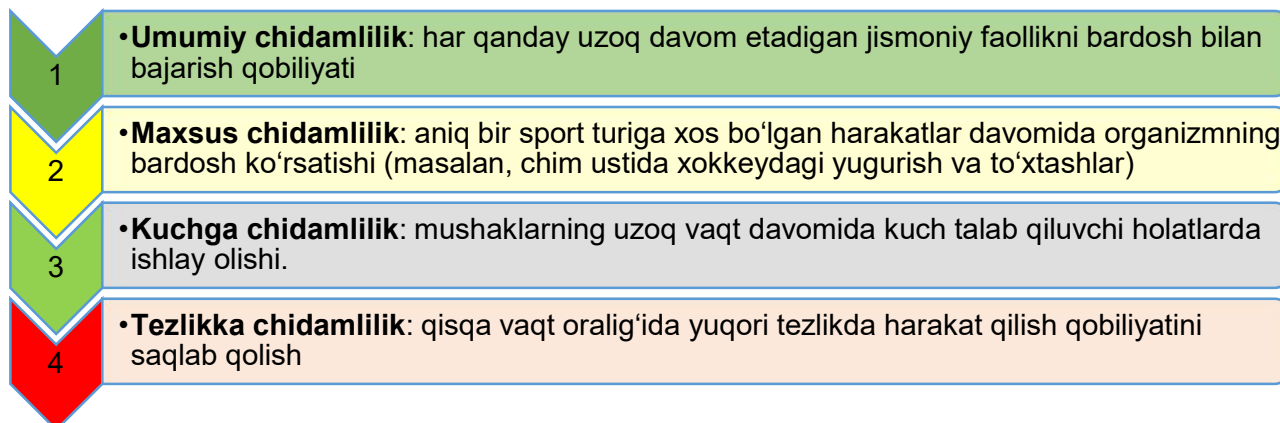
METODOLOGIYA

1. Jismoniy chidamlilik tushunchasi va uning turlari

Jismoniy chidamlilik – bu inson organizmining uzoq vaqt mobaynida jismoniy faollikni saqlab qolish qobiliyatidir. Bu ko'nikma sportchi tanasining mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari tomonidan qo'llab-quvvatlanadi. Chidamlilik nafaqat sportchilarning samaradorligini belgilaydi, balki ularning jarohatlarga chidamliligi va tiklanish tezligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Chidamlilik quyidagi turlar

PEDAGOGIKA

**2. Chim ustida xokkeyda chidamlilikni talab qiluvchi harakatlar**

Chim ustida xokkey o'ziga xos harakatlar kombinatsiyasini talab qiladi. Bu harakatlar o'z navbatida sportchining jismoniy chidamlilik darajasiga bevosita bog'liq:

Uzoq masofali yugurish: O'yin davomida sportchilar bir necha kilometr masofani bosib o'tadilar. Bu yurak-qon tomir tizimi chidamliligini talab qiladi.

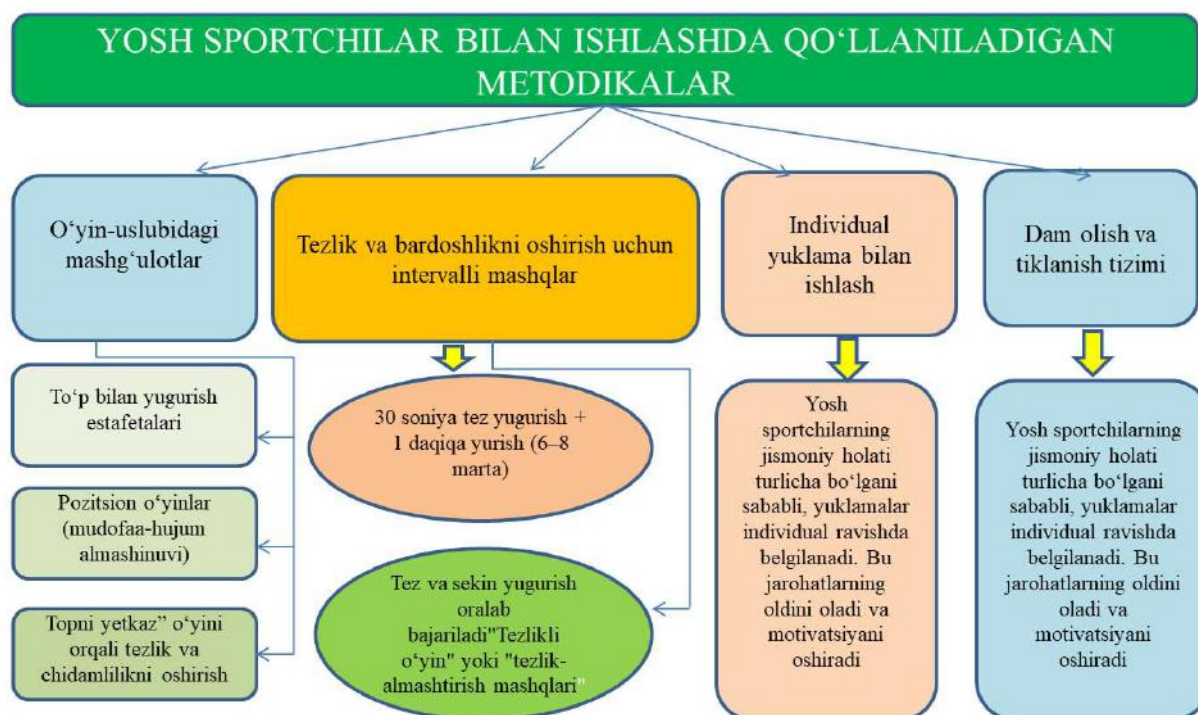
Start-stop harakatlar: O'yinda sportchi doimiy ravishda tez harakat boshlaydi, to'xtaydi va yo'nalishni o'zgartiradi. Bu holatlar anaerob chidamlilikni kuchaytirishni talab qiladi.

Pozitsion o'yin va pressing: Mudofaa va hujum vazifalarini bajarish paytida sportchilar ko'pincha qiyin holatlarda uzoq vaqt to'pga e'tiborini jamlagan holda harakat qilishlari zarur.

Mazkur harakatlar murakkab kombinatsiyani tashkil etadi, shu sababdan trening jarayonida chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar kiritilishi muhimdir.

3. Yosh sportchilar bilan ishlashda qo'llaniladigan metodikalar

Yosh sportchilar, ayniqsa 10–12 yoshdagi qizlar bilan ishlashda quyidagi metodik yondashuvlar samarali hisoblanadi:



Chim ustida xokkeyda chidamlilik o'yin sifatiga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Ayniqsa, 10–12 yoshli qizlar organizmida bu ko'nikmani shakllantirish uchun metodik yondashuvlar sinchkovlik bilan tanlanishi kerak. Ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh organizm uchun eng samarali yondashuvlar – o'yin shaklidagi mashg'ulotlar, intervalli treninglar va individual yondashuvlar hisoblanadi. Ushbu metodikalarni amaliyotga joriy etish orqali chim ustida xokkey o'yinchilarining jismoniy chidamliligi sifatli darajada rivojlantiriladi.

Tajriba natijalari va metodikaning samaradorligi

Tadqiqotda 10–12 yoshdagi jami 48 nafar sportchi qizlar ishtirok etdi. Ulardan 24 nafari tajriba guruhi, qolgan 24 nafari nazorat guruhi sifatida shakllantirildi. Tadqiqot muddati 8 hafta davom etib, unda tajriba guruhi yuqorida keltirilgan metodik yondashuvlar asosida — o'yin-uslubidagi mashg'ulotlar, intervalli treninglar, individual yuklama va tiklanish tizimlari asosida shug'ullandi. Nazorat guruhi esa an'anaviy, klassik jismoniy tayyorgarlik dasturi asosida mashg'ulotlar olib bordi.

O'lchov indikatorlari sifatida quyidagilar tanlandi:

- 600 metr yugurish vaqti (soniyada)
- 20 metrlik intervalli yugurish testi (shuttle run)
- Dam olishdagi va yuklamadan keyingi yurak urish tezligi (puls)

Tajriba natijalari

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (oldin)	Tajriba guruhi (keyin)	Nazorat guruhi (keyin)	P-qiymati
600 m yugurish (sekund)	198 s	172 s	190 s	p < 0.01
Shuttle run (20 m)	6 marta	8 marta	6.5 marta	p < 0.05
Yuklamadan keyingi yurak urishi	145 urish/min	132 urish/min	141 urish/min	p < 0.05

Statistik tahlil uchun Student t-kriteriyasi qo'llanildi. $P < 0.05$ va $P < 0.01$ qiymatlari asosida, farqlar statistik jihatdan ishonchli deb topildi. O'yin-uslubidagi mashg'ulotlar, intervalli trening va individual yondashuv asosida tuzilgan metodika 10–12 yoshli sportchi qizlarda jismoniy chidamlilikni oshirishda nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunlikka ega ekanini ko'rsatdi. Metodikaning afzalligi nafaqat yugurish ko'rsatkichlari, balki yurak-qon tomir tizimi funksional

PEDAGOGIKA

holatida ham aniq namoyon bo'ldi. Ushbu metodika yosh sportchilar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun samarali amaliy yechim bo'la oladi.

XULOSA

1. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 10–12 yoshli qizlar uchun chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirishda o'yin-uslubidagi mashg'ulotlar, intervall treninglar va individual yuklamalarga asoslangan metodik yondashuv yuqori samaradorlikka ega.

2. Tajriba va nazorat guruhlar natijalari o'rtasidagi statistik farq ($p < 0.05$; $p < 0.01$) metodikaning ishonchliligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, yugurish ko'rsatkichlari va yurak urish tezligida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

3. Taklif etilgan metodika yosh sportchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda tuzilgan bo'lib, u murabbiylar, sport maktablari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 2024-yil 4-dekabrda PQ-421-son Qarori. Lex.uz. <https://www.lex.uz/docs/-7249307>

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-dekabr, "Yoshlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish to'g'risida" gi PQ-443-son Qarori. Lex.uz. <https://www.lex.uz/uz/docs/-7266934>

3. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. FDU nusxa ko'paytirish bo'limi, Farg'ona, 2024 yil. -334 b.

4. Umarov D.X. Teoriya sporta. Учебник. Т.: «o'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi» 2021. -220 st.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Ст. Петербург. Из. «Лань», 2005 г.-373 с.

6. Jumanov O.S., Beknazarov A.R.. *SPORT O'YINLARI NAZARIYASI (basketbol)*. Toshkent: "UMID DESIGN", 2021. 152.

7. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. -124 б.

8. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с. 13.

9. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubi. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. Т.: 2015. - 50b. 14.

10. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 69 b.