



XOKKEY O'YINI QOIDALARI VA XAVFSIZLIK CHORALARI

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada xokkey o'yini qoidalarini va xavfsizlik choralarining sportchilar salomatligini saqlash hamda o'yin samaradorligini oshirishdagi ahamiyati ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda xokkeyning kontakt xarakteriga ega sport turi ekanligi, qoidalarga rioya qilinmasligi jarohatlar xavfini oshirishi asoslab berilgan. Xavfsizlik choralariga amal qilish, himoya vositalaridan to'g'ri foydalanish, murabbiy va hakamlarning mas'uliyati sport jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida yoritilgan. Tadqiqot natijalari xokkey mashg'ulotlari va musobaqalarida qoidalarga qat'iy rioya qilish jarohatlar sonini kamaytirishi, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: xokkey, sport qoidalarini, xavfsizlik choralari, sport jarohatlari, himoya vositalari, sport etikasi, murabbiylik nazorati.

Аннотация. В статье рассматриваются правила игры в хоккей и меры безопасности с точки зрения сохранения здоровья спортсменов и повышения эффективности игрового процесса. Обосновано, что хоккей как контактный вид спорта требует строгого соблюдения правил и использования защитных средств. Проанализирована роль тренеров и судей в обеспечении безопасности, а также влияние соблюдения правил на снижение травматизма. Результаты исследования показывают, что системный подход к безопасности способствует физической и психологической устойчивости спортсменов.

Ключевые слова: хоккей, правила игры, меры безопасности, спортивные травмы, защитное снаряжение, спортивная этика, тренерский контроль.



Annotation. This article analyzes the rules of hockey and safety measures in terms of protecting athletes' health and improving game performance. Hockey is characterized as a high-contact sport requiring strict adherence to rules and proper use of protective equipment. The role of coaches and referees in ensuring safety is emphasized. The findings show that compliance with safety regulations significantly reduces injury risks and enhances athletes' physical and psychological preparedness.

Keywords: hockey, game rules, safety measures, sports injuries, protective equipment, sports ethics, coaching supervision.

Kirish.

Xokkey zamonaviy sport turlaridan biri bo'lib, yuqori tezlik, kuch, aniqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan murakkab o'yin hisoblanadi. Ushbu sport turi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda qat'iy qoidalar va yuqori darajadagi xavfsizlik choralariga amal qilishni talab etadi. Xokkey o'yini o'zining dinamikligi va kontakt xarakteri bilan ajralib turadi, shu sababli u sportchilar uchun katta jismoniy yuklama va xavf bilan bog'liq. Aynan shu jihatlar xokkey o'yini qoidalarini chuqur o'rganish va xavfsizlik choralariga qat'iy rioya qilishni muhim pedagogik va amaliy masalaga aylantiradi. Bugungi kunda xokkey nafaqat professional sport, balki yoshlar va talabalar o'rtasida ommalashib borayotgan sport turi sifatida ham e'tiborni tortmoqda[1].

Xokkey o'yini qoidalari sportchilarning adolatli raqobatini ta'minlash, o'yinning tartibli va xavfsiz o'tishini nazorat qilish hamda jarohatlar xavfini minimallashtirishga qaratilgan. O'yin maxsus maydonda o'tkazilib, har bir jamoa belgilangan sondagi o'yinchilardan iborat bo'ladi. O'yin davomida shayba yoki to'pni raqib darvozasiga kiritish asosiy maqsad hisoblanadi. Biroq ushbu maqsadga erishishda ruxsat etilgan va taqiqlangan harakatlar aniq belgilangan bo'lib, ularga amal qilmaslik jarima va diskvalifikatsiyaga olib keladi[2]. Shu sababli xokkey qoidalari sportchilarning texnik, taktik va axloqiy tayyorgarligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.



Ushbu maqolaning asosiy maqsadi xokkey o'yini qoidalarini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, xavfsizlik choralarining ahamiyatini asoslab berish va ularning sportchilar salomatligini saqlashdagi o'rnini yoritishdan iborat. Tadqiqot davomida sport qoidalarini, murabbiylik tajribasi, sport tibbiyoti va xavfsizlik texnologiyalari bo'yicha ilmiy manbalar tahlil qilindi. Shuningdek, xokkey mashg'ulotlari va musobaqalari jarayonida kuzatilgan jarohatlar sabablari hamda ularning oldini olish usullari o'rganildi.

Metodlar.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida tahlil va sintez, kuzatuv, solishtirma yondashuv hamda pedagogik tajriba natijalarini umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida xokkey bilan shug'ullanuvchi sportchilar, murabbiylar va sport tibbiyoti mutaxassislari tajribasi o'rganildi. Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi, himoya vositalaridan foydalanish darajasi va qoidabuzarlik holatlari tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida xokkey o'yinida xavfsizlikni ta'minlashga oid samarali yondashuvlar aniqlashtirildi[3].

Xokkey o'yini qoidalariga ko'ra, sportchilar o'yin davomida maxsus sport kiyimi va himoya vositalaridan foydalanishi shart. Dubulg'a, tizzalik, tirsaklik, qo'lqop, tish himoyasi va maxsus konkilar sportchini turli jarohatlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Qoidalarda o'yin vaqtida raqibga nisbatan qo'pol kuch ishlatish, tayoq bilan urish, orqadan turtish kabi harakatlar qat'iyana taqiqlangan. Bunday holatlar o'yinchilarning salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkinligi sababli qattiq jazolanadi[4]. Shu bilan birga, hakamlar o'yin davomida qoidalarga rioya etilishini doimiy nazorat qilib boradi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, xokkey o'yinida qoidalarga qat'iy amal qilinadigan jamoalarda jarohatlar soni sezilarli darajada kamroq bo'ladi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida xavfsizlik choralariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida texnik harakatlarni to'g'ri bajarish, yiqilish texnikasini o'rganish va himoya vositalaridan



to'g'ri foydalanish sportchilarni kelajakdagi jiddiy jarohatlardan himoya qiladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ko'plab jarohatlar aynan qoidalarini yetarli darajada bilmaslik yoki ularga beparvo munosabatda bo'lish natijasida yuzaga keladi.

O'yin davomida xavfsizlikni ta'minlashda murabbiyning roli alohida ahamiyatga ega. Murabbiy nafaqat texnik va taktik tayyorgarlikni, balki sportchilarning intizomi va xavfsizlik madaniyatini ham shakllantirishi lozim. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, murabbiy tomonidan muntazam tushuntirish ishlari olib borilgan jamoalarda qoidabuzarlik holatlari kam uchraydi. Shuningdek, sportchilar o'zaro hurmat va sport etikasi tamoyillariga amal qilgan holda o'ynashga intiladi[5].

Xokkey o'yinida xavfsizlik choralariga rioya qilish nafaqat individual sportchi, balki butun jamoaning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Jarohat olgan sportchi uzoq muddat mashg'ulotlardan chetda qolishi, bu esa jamoaning umumiy natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli xavfsizlik masalasi sport strategiyasining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Tadqiqot davomida o'rganilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy himoya vositalari va innovatsion texnologiyalardan foydalanish jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Natijalarni tahlil qilish jarayonida xokkey o'yini qoidalarining sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Qoidalarga asoslangan tartibli o'yin sportchilarda mas'uliyat, intizom va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Xavfsizlik choralariga amal qilish esa sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, o'yin jarayonida erkin va samarali harakat qilishiga imkon yaratadi. Bu esa sport natijalarining barqaror o'sishiga olib keladi.

Shu bilan birga, tadqiqot jarayonida ayrim muammolar ham aniqlandi. Ayrim hollarda himoya vositalarining sifatsizligi yoki noto'g'ri tanlanishi xavfsizlikni to'liq ta'minlay olmaydi. Bundan tashqari, ayrim sportchilar qoidalarini bilgan holda ham raqobat kuchaygan pallalarda ularni buzishga moyil bo'lishi mumkin. Bu holatlarni



bartaraf etish uchun hakamlilik tizimini takomillashtirish, sportchilarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish va sport etikasi bo'yicha tarbiyaviy ishlarni muntazam olib borish zarur.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, xokkey o'yini qoidalari va xavfsizlik choralari ushbu sport turining barqaror va sog'lom rivojlanishini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Qoidalarga qat'iy rioya qilish sportchilarning salomatligini saqlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi. Xavfsizlik choralari ilmiy asosda joriy etish va ularga doimiy e'tibor qaratish xokkeyni nafaqat tomoshabop, balki xavfsiz sport turiga aylantiradi. Shu sababli xokkey bilan shug'ullanuvchi barcha subyektlar — sportchilar, murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilar xavfsizlik madaniyatini shakllantirishga mas'ul ekanligini chuqur anglab yetishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Qodirov J.J. Jamoaviy sport turlari nazariyasi. — Toshkent: Ilm ziyo, 2018.
2. Yusupov A.A. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Rasulov K.K. Sport mashg'ulotlarida xavfsizlik masalalari. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2021.
4. Norqulov R.N. Sport etikasi va fair play tamoyillari. — Toshkent: Yangi nashr, 2017.
5. Ergashev F.B. Sportda hakamlilik faoliyati asoslari. — Toshkent: Fan, 2018.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
7. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).



8. Normurodovna, A. M. (2025). Tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikda Ingliz tilining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 310-317).
9. Normurodovna, A. M. (2025). Ingliz tili grammatikasining Ingliz tili kursidagi ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 302-309).
10. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In International Educators Conference (pp. 358-365).