



MUZ USTIDA XOKKEY: TEXNIKA VA USLUBLAR TAHLILI

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada muz ustida xokkey sportining texnik va taktik jihatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Unda xokkey o'yinida konki ustida harakatlanish, shaybani boshqarish, uzatish, zarba berish va himoya harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi, tezkorligi va chidamliligi kabi omillar xokkey sportidagi muvaffaqiyat uchun muhim ekani yoritiladi. Maqolada zamonaviy xokkeyda qo'llaniladigan taktik usullar, jamoaviy hamkorlik, darvozabon texnikasi hamda sport analitikasi va video tahlil kabi innovatsion yondashuvlarning ahamiyati ham ochib beriladi. Tadqiqot natijalari muz ustida xokkey sportida texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.*

***Kalit so'zlar:** muz ustida xokkey, sport texnikasi, konki harakati, shayba boshqaruvi, uzatish texnikasi, zarba berish usullari, himoya taktikasi, darvozabon texnikasi, sport analitikasi, jamoaviy o'yin.*

Аннотация. В данной статье проводится научный анализ технических и тактических аспектов хоккея на льду. Рассматриваются основные элементы техники игры, включая передвижение на коньках, владение шайбой, передачи, удары и защитные действия. Особое внимание уделяется физической подготовке игроков, их координации, скорости и выносливости, которые играют важную роль в достижении высоких спортивных результатов. В статье также рассматриваются современные тактические подходы, командное взаимодействие, техника игры вратаря, а также использование спортивной аналитики и видеоанализа в тренировочном процессе. Результаты исследования показывают, что эффективность игры в



хоккее на льду зависит от гармоничного сочетания технических навыков, тактической подготовки и физического развития спортсменов.

Ключевые слова: хоккей на льду, спортивная техника, передвижение на коньках, владение шайбой, техника передач, виды ударов, защитная тактика, техника вратаря, спортивная аналитика, командная игра.

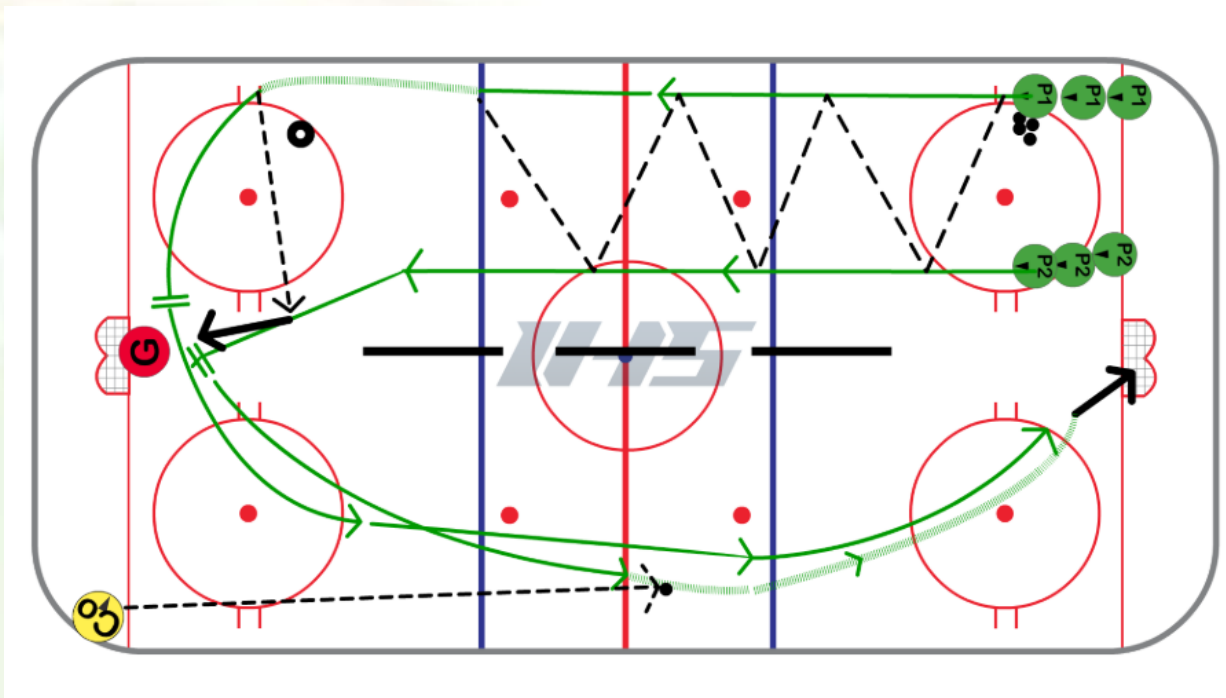
Annotation. This article provides a scientific analysis of the technical and tactical aspects of ice hockey. The study examines the key technical elements of the game, including skating techniques, puck control, passing, shooting, and defensive actions. Special attention is given to the physical preparation of players, such as coordination, speed, endurance, and strength, which are essential for achieving high performance in ice hockey. The article also highlights modern tactical strategies, team cooperation, goaltender techniques, and the use of sports analytics and video analysis in the training process. The research results demonstrate that success in ice hockey depends on the effective combination of technical skills, tactical preparation, and physical fitness.

Keywords: ice hockey, sports technique, skating movement, puck control, passing technique, shooting methods, defensive tactics, goaltender technique, sports analytics, team play.

Kirish.

Muz ustida xokkey sporti dunyodagi eng tezkor, jismoniy kuch va yuqori texnik mahorat talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi XIX asr oxirlarida Shimoliy Amerikada shakllangan bo'lib, hozirgi kunda Kanada, AQSH, Rossiya, Shvetsiya, Finlyandiya va Chexiya kabi davlatlarda juda mashhurdir. Muz ustida xokkey o'yinida ikki jamoa maxsus konki kiygan holda muz maydonida harakat qiladi va maxsus tayoq – xokkey tayoqchasi yordamida rezina shaybani raqib darvozasiga kiritishga harakat qiladi. Ushbu sport turining asosiy xususiyati shundaki, o'yin juda tezkor kechadi va sportchilar qisqa vaqt ichida murakkab texnik harakatlarni bajarishi kerak bo'ladi. Shuning uchun xokkey sportida texnika va uslublarni mukammal o'zlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Muz ustida xokkey texnikasi bir necha muhim elementlardan tashkil topgan bo'lib, ularga konki ustida harakatlanish, shaybani boshqarish, uzatish, zarba berish va himoya harakatlari kiradi. Ushbu elementlarning har biri o'yin jarayonida muhim rol o'ynaydi va jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Eng avvalo, xokkey o'yinchisining konki ustida harakatlanish texnikasi mukammal bo'lishi zarur. Chunki o'yin jarayonida sportchilar doimiy ravishda tezlikni oshirishi, yo'nalishni o'zgartirishi va muvozanatni saqlab qolishi kerak bo'ladi. Konki ustida harakatlanish texnikasi sportchining tezkorligini, manevr qilish qobiliyatini va o'yin davomida samarali harakatlanishini ta'minlaydi.



1-rasm. Xokkey o'yinida harakatlanish yo'nalishlari

Xokkey o'yinida shaybani boshqarish texnikasi ham juda muhim hisoblanadi. Shaybani boshqarish jarayonida sportchi tayoqcha yordamida shaybani nazorat ostida ushlab turadi va uni raqibdan himoya qiladi. Bu jarayon stickhandling deb ataladi. Mazkur texnika o'yinchining koordinatsiyasi, tezkor fikrlashi va qo'l harakatlarining aniqligini talab qiladi. Tajribali xokkeychilar shaybani boshqarishda turli xil fintlar va aldov harakatlaridan foydalanadi. Bu esa raqib himoyachilarini chalg'itish va hujumni samarali tashkil etish imkonini beradi.



Xokkey o'yinida uzatish texnikasi ham jamoaviy o'yin samaradorligini oshiradi. Uzatishlar yordamida o'yinchilar shaybani jamoa ichida tez va aniq harakatlantiradi. Xokkeyda uzatishning bir nechta turlari mavjud bo'lib, ularga qisqa uzatish, uzoq uzatish va muz ustidan uzatish kiradi. Qisqa uzatishlar odatda jamoaviy kombinatsiyalarni amalga oshirish uchun qo'llaniladi. Uzoq uzatishlar esa tezkor qarshi hujum tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Aniq va tezkor uzatishlar jamoaning hujum samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xokkey o'yinida zarba berish texnikasi ham asosiy elementlardan biri hisoblanadi. Zarba berishning asosiy turlari orasida wrist shot, slap shot va snap shot mavjud. Wrist shot texnikasi tezkor va aniq zarba berishga imkon beradi. Bu usul ko'pincha darvoza oldida qo'llaniladi. Slap shot esa eng kuchli zarba turi hisoblanadi. Ushbu zarba paytida o'yinchi tayoqchani yuqoridan kuch bilan pastga tushirib, shaybaga kuchli zarba beradi. Snap shot esa tezkor hujum paytida qo'llaniladigan zarba turi bo'lib, unda zarba tezligi va aniqligi muhim ahamiyatga ega.

Himoya uslublari ham xokkey o'yinida muhim rol o'ynaydi. Himoyachilar raqib hujumchilarining harakatini to'xtatish, shaybani olib qo'yish va darvoza oldida xavfsizlikni ta'minlash vazifasini bajaradi. Himoya jarayonida body checking, stick checking va positioning kabi usullar qo'llaniladi. Body checking – bu raqib o'yinchisini tanasi bilan to'xtatish usuli bo'lib, u xokkey o'yinining jismoniy jihatdan kuchli bo'lishini talab qiladi. Stick checking esa raqibning shaybasini tayoqcha yordamida olib qo'yish usuli hisoblanadi. Positioning esa o'yinchining muz maydonida to'g'ri joylashuvi orqali himoyani tashkil etish usulidir.

Xokkey sportida taktika ham texnika bilan chambarchas bog'liq. Jamoa o'yin strategiyasini to'g'ri tashkil etish uchun murabbiylar turli taktik sxemalardan foydalanadi. Masalan, hujum taktikasida tezkor qarshi hujumlar, kombinatsion o'yin va darvoza oldida bosim o'tkazish usullari qo'llaniladi. Himoya taktikasida esa zona himoyasi va individual himoya tizimlari keng qo'llaniladi. Zamonaviy xokkeyda



jamoalar ko'pincha zonal himoya tizimidan foydalanadi, chunki bu usul raqib hujumlarini samarali to'xtatishga yordam beradi.

Muz ustida xokkey o'yinida darvozabonning roli ham alohida ahamiyatga ega. Darvozabon jamoaning so'nggi himoya chizig'i hisoblanadi. U raqib zarbalarini qaytarish, darvoza oldidagi vaziyatni nazorat qilish va jamoaga ishonch bag'ishlash vazifasini bajaradi. Darvozabon texnikasi o'ziga xos bo'lib, u tezkor reaksiya, moslashuvchanlik va muvozanatni talab qiladi. Zamonaviy xokkey darvozabonlari butterfly uslubi, slide harakatlari va tezkor reflekslardan keng foydalanadi.

Xokkey sportida jismoniy tayyorgarlik ham texnik mahorat bilan bir qatorda muhim omil hisoblanadi. O'yin davomida sportchilar yuqori tezlikda harakat qiladi, keskin to'xtash va burilishlarni amalga oshiradi. Shu sababli xokkeychilar chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishi kerak. Mashg'ulotlar jarayonida konki ustida mashqlar, kuch mashqlari va tezkorlikni oshiruvchi treninglar qo'llaniladi.

So'nggi yillarda xokkey sportida ilmiy va texnologik yondashuvlar ham keng qo'llanilmoqda. Video tahlil, statistik ma'lumotlar va sport analitikasi yordamida jamoalar o'yin jarayonini chuqur o'rganadi. Murabbiylar o'yinchilarning harakatini tahlil qilib, texnik xatolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etish bo'yicha mashg'ulotlar tashkil qiladi. Bunday yondashuv xokkey o'yinining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy xokkeyda jamoaviy o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Har bir o'yinchi o'z vazifasini aniq bajarishi kerak. Hujumchilar gol urishga, himoyachilar raqib hujumlarini to'xtatishga, darvozabon esa darvozani himoya qilishga mas'ul bo'ladi. Jamoaviy hamkorlik va o'zaro tushunish o'yin natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlar jarayonida jamoaviy kombinatsiyalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, muz ustida xokkey sporti murakkab texnik va taktik elementlarga ega bo'lgan sport turidir. Ushbu sportda muvaffaqiyatga erishish uchun



o'yinchilar konki ustida harakatlanish texnikasi, shaybani boshqarish, uzatish, zarba berish va himoya usullarini mukammal egallashi zarur. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik, jamoaviy hamkorlik va zamonaviy analitik yondashuvlar ham muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy xokkey sportida texnika va taktika uyg'unligi jamoaning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
2. To'xtayev, J. J. R. (2024). O 'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
3. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O 'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
4. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
5. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
6. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O 'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In International Educators Conference (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo'lishda boshlang'ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 350-357).



9. Axmedovna, B. S. (2025). O'zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).