

TEZKORLIK QOBILIYATINI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISHNING USULLARI

Muzafarova Lyudmila Menslamovna
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada tezlik sifatining turlari, namoyon bo'lish davrlari va uni o'lchash usullari yoritilgan bo'lib, rivojlantirishda qo'llaniladigan eng sodda metodlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: *Chastota, skorostnoy baryer, amplitude, sikl, reflex, kordinatsiyalash, reaksiya, intensivlik, analitik yondashuv.*

KIRISH:

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin

Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi - juda sodda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tezharakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yorida oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi. Siklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo'l bo'g'inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Harakat chastotasini o'lchash - qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi. Harakat chastotasi va shu bilan birga, siklli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. V.P.Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1 - 1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining (skorostnoy baryer) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir. Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish



masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchiing takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish - anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi lozim. Ularning oralig'ini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Emotsionallik va qo'zg'alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir. Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi. Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11 – 12, o'g'il bolalarda esa 12 – 13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi - Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi. Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya – bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob. Murakkab reaksiya – tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi. Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya – ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan, oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi. Sodda reaksiya "ko'chish" (o'tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o'xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto'g'ri bo'ladi. Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir. Uni tarbiyalashning asosiy metodi – paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi - yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi. Sensamotor metodidan ham foydalaniladi. Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi. Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari - reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Askarov, F. A., Kambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES TRAINING ACTIVITIES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 786-788.
2. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий аънаналар воситасида ташкил этишининг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзПФТИ. – 2006.



3. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Тошкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.
4. F.A.Asqarov. Jismoniy starbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 351-bet.
5. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65 – 66 б

