



## JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH ORQALI TEZKORLIK QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH USLUBIYATI

*Quvatova Bahora Shuhrat qizi*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

*Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi*

*Ilmiy rahbar: Suyunov Tohir Nomozovich*

**Annotatsiya:** *Shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqish, o'z tashabbuslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakllanishiga, organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirishda aqliy tarbiya muhim ahamiyatga ega.*

**Kalit so'zlar:** *Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.*

**Аннотация:** *Психическое воспитание важно для правильного формирования двигательных навыков и развития функциональных возможностей организма, если участники выполняют физические упражнения осознанно и с пониманием или интересуются спортивной деятельностью, подходят творчески и по собственной инициативе.*

**Ключевые слова:** *Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.*



**Annotation.** *Mental education is important for the correct formation of movement skills and the development of the body's functional abilities, if the participants perform physical exercises consciously and with understanding, or if they are interested in sports activities, take a creative approach with their own initiative.*

**Keywords:** *Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.*

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
2. Harakatlar chastotasi;
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

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.[16]

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish)ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunliligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunliligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman



ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;

b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugura olmasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixologizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa, individning mashqlanganligi



(shug‘ullanganligi) qancha yuqori bo‘lsa, bu ko‘chish shunchalik past darajada bo‘ladi (N.G.Ozolin, 1949; V.M.Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko‘ra, tezkorlik sifati haqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash haqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish haqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo‘laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin (Masalan, deppinish tezligini aniqlash kerak bo‘lib qolsa, yugurishda sonni tez ko‘tarib chiqalish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo‘lishi bilan umumiy lashib (qo‘shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini – keskin harakat (rezkostp)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik – kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo‘lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o‘ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo‘lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo‘zg‘alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soda xal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar 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 meyoridan 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 sekunda 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 (o‘rnatilishi) 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. Individdning 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 chuqurda 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. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini “ko‘chish”i (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, ya‘ni



tezlik reatsiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o‘yinlarini vosita sifatida qimmatini 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, ya’ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniladi (S.P.Gellershteyn, 1958). 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.