

**10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI
TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI****Islomov Islomxo'ja Azimxo'jayevich****Djurayev Elyor Madaminovich***Farg'ona davlat universiteti*

Annotatsiya: *Quyidagi maqolada 10-12 yoshli sportchilarda tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslari, sportchilarni o'qitish va rivojlantirishda jismoniy sifatlar sportchining harakat imkoniyatlari darajasini qanday ifodalashi haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *o'qitish, sport, mashg'ulot, jismoniy sifat, harakat, tezkorlik, uslub, rivojlanish, texnika, texnologiya.*

Barchamizga ma'lumki, yangi O'zbekistonimizda, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor va qarashlar keng qamrovli ahamiyatga ega bo'lib kelmoqda. Mana shu sportga bo'lgan chuqur e'tibor yosh sportchilar organizmida barcha jismoniy sifatlarni va ruhiy holatni ham ijobiy shakllantirib borishda katta ahamiyatga ega. Muhim jismoniy sifatlar qatoriga tezkorlik ham tegishlidir. Tezkorlik deganda, insonning ma'lum bir sharoitda, qisqa vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish qobiliyatini tushunishimiz mumkin.

Tezkorlik namoyon bo'lishining bir qancha shakllari mavjud va ulardan asosiylari quyidagilar:

- a) biror harakatlantiruvchi ta'sirning latent, ya'ni yashirin vaqti;
- b) ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- c) harakatlar sur'ati.

Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq bo'lmaydi. Bu ayniqsa, harakat reaksiyasi tezligi ko'rsatkichlariga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir. Yuqorida ko'rsatilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha shakllarini belgilaydi. Jumladan, sprint yugurishdagi natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim harakatlar tezligiga va qadamlar sur'atiga bog'liq. Amalda esa tezkorlik namoyon bo'lishining aytib o'tilgan asosiy shakllari emas, balki yaxlit harakatlarning tezligi katta ahamiyatga ega. Biroq, murakkab koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasi bilangina emas, balki boshqa sabablar bilan ham aloqadordir. Masalan, yugurish jarayonida ilgarilab ketish tezligi qadam uzunligiga, qadam uzunligi esa, o'z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq.

10-12 yoshli bolalarda tezkorlikni aniqlash uchun eng qulay model yugurishdir. Bu holatni bajarish vaqti davomida aytib o'tilgan barcha uchta tarkibiy qism namoyon bo'ladi.

Harakat reaksiyaning namoyon bo'lishi beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy asab tizimiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning asab yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signalning hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy asab tizimidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

Yuqorida aytib o'tilgan fazalardan uchinchisiga eng ko'p vaqt sarflanadi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xarakteristikalariga ko'ra, sekinroq harakatlardan farq qiladilar. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlarning hosil bo'lishi birmuncha qiyinlashadi: reflektor yoyi impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan izohlanadi.

Shug'ullanuvchilarda maksimal kuchlanish uslubidan foydalanish vaqtida og'irlashtirish miqdori 1-3 tm atrofida tebranib turadi. Harakatlarda tezlik darajasi juda ham yuqori emas, tezlik sekidan to mo'tadilgacha, mashqlar va yondashuvlar o'rtasidagi dam olish tanaffusi kamida 2 daqiqa bo'ladi.

Oxirgi kuchlanish sportchi bolalarning asabiy-ruhiy imkoniyatlariga katta talablar qo'yadi. Shuning uchun bolalar bilan bu uslubdan foydalanish vaqtida katta ehtiyotkorlik kerak va haftada maksimal 1-2 marta qo'llash yetarli.

Qayta takroriy kuchlanish uslubi taxminan to'rt va undan ortiq marta takrorlashlar bilan kuch mashqlarining bajarilishidan iboratdir.

Sportchi bolalar tanasi izometrik taranglashishining bir yondashuvdagi muddati 6-8 sekund, bu mashqlarda kuchlanish darajasi 70-100% atrofida tebranib turishi mumkin.

Kuch yuklamalarining ayrim qismlari o'rtasiga dam olish oraliqlari kiritiladi, ular yurak qisqarishlari pasayishi daqiqasiga 110-120 zarbaga yetguncha davom etishi kerak. Tezkorlik yuklamalarini bajarish vaqtida dam olish oraliqlari davomiyligi 1,5-3 daqiqagacha tebranib turadi.

Maksimal tezkorlikning rivojlanishi vaqtida mushak hajmining o'sishi hisobidan 15-30 sekundlik nisbatan qisqa dam olish tanaffuslaridan foydalaniladi. Mahalliy va umumiy xususiyatli mashqlarda ham - 40-60 sekundlik dam olish tanaffuslaridan foydalaniladi.

10-12 yoshli bolalarda panjalar harakati tezligini 5 yoki 10 sekund ichida qog'ozga qalam bilan mumkin qadar ko'p miqdordagi nuqtalarni belgilab aniqlash mumkin.

Yosh va tezlikning o'zgarishi bilan kichik maktab yoshidagi sportchilarda yuqori sinf o'quvchilariga qaraganda tezlik nisbatan jadalroq rivojlanadi. Tezlik, mushak kuchi, texnikasi, bukilish, jadallashtirish darajasiga layoqatlilik, iroda zo'r berishning darajasi bilan mustahkam bo'lgan.

Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi reaksiyaning tezligini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning yashirin vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar odatda ikki xil; oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy reaksiya- oldindan ma'lum bo'lgan va yoki to'satdan paydo bo'ladigan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Bunda yugurishdagi start olish, suzishda to'pponchadan otib start berish va boshqalar misol bo'la oladi. Reaksiyalarning qolgan barcha ko'rinishdagi tiplari murakkab reaksiyalardir.

Murakkab harakatlantiruvchi reaksiyaning namoyon bo'lishi vaqtida o'quvchi ta'sir qiluvchiga qanday javob berishni bilmaydi - murakkab vazifaning oldida turib qoladi. Masalan, gandbolchi darvozaga hujum qilayotib, koptokni o'ng va chap, yuqori va quyi burchagiga tashlashi mumkin bo'ladi. Darvozabon koptok qaysi burchakka, qanday tezlik bilan va qaysi masofadan tashlanishini aniqlashi kerak; bularni hammasini hisobga olgan holda shug'ullanuvchi sportchi harakatning optimal rejasini tanlaydi.

Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi reaksiya ta'sirining yuqori darajasi sport o'yinlarida va yakkama-yakka kurashlarda ham yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Maktab yoshidagi shug'ullanuvchi sportchilarning tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslublardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish uslubidir. Misol uchun, yugurishda past start olishni qayta bajarish, o'qituvchining signaliga binoan harakat yo'nalishini o'zgartirish, boksda raqibining avvaldan ma'lum bo'lgan hujum zarbiga javoban himoyalaniishi va hokazo. Shu singari uslublar sportdagi yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

O'quvchilarda harakat tarbiyasini amalga oshirishda maxsus mashqlardan foydalaniladi, bunda o'quvchilar signalga imkon boricha tezroq javob berishga intiladilar. Bunday mashqlarga quyidagilar misol bo'lishi mumkin:

- aylana bo'yicha yugurish, yurish, to'satdan berilgan signalga, biror bir mashqni maksimal tezlikda bajarish. Har qaysi harakat tezlikda 2-3 martadan bajariladi;
- signal bo'yicha tezlikka, nishonga koptoklarni tashlashlar;
- signal bo'yicha predmetlar bilan va predmetsiz oyoq va qo'llar harakati.

Shu bilan birga, o'quvchilar chegaraviy va chegaraga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlariga berilib ketish kerak emas, chunki bu "tezlik to'sig'i" deb ataladigan holatning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bunda sportchi natijalarning o'sishi to'xtaydi va o'quvchilar bunday yuklamalarni qanchalik ko'p va tez-tez bajarsalar, shunchalik ko'p dinamik stereotip barqarorlashadi. Bunday holda mashg'ulot jarayonidagilar "tezlik to'sig'ini buzish" maqsadida tezlik bilan bajariladigan xilma-xil maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar sirasiga shatak bilan tog' ustida yugurish, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va boshqalarni kiritish mumkin.

Tezkorlik mashqlarida o'quvchilarning tezlikni kamaytirmasdan yuklamalarni bajarish qobiliyati aniqlanadi.

10-12 yoshli o'quvchilar organizmida murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va to'p o'yinlarida ko'proq uchraydi. Masalan, darvozaga to'p tepilgan vaqtda darvozabonning harakatlarini qarab chiqamiz. Darvozabon quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rishi;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholashi;
- 3) qanday harakatlanish rejasini tanlashi;
- 4) bu rejani amalga oshirishi.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt favqulotda paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25- 1 sekund vaqt oladi. Harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishda katta tezlik bilan harakat qilayotgan buyumni ko'ra olish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Yosh sportchilarda aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi

buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi: mashg'ulot talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga oshiriladi. Kichik to'p bilan bajariladigan harakatli o'yinlar 10-12 yoshdagi bolalar organizmida jismoniylik ayniqsa, tezkorlik sifatining rivojlanishi uchun ham juda foydalidir.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda tanlash reaksiyasi raqibi hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, himoyalangan qilichboz raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalashning mumkin bo'lgan variantlaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarishi, imkoniyatlarining rang-barangligiga, shuningdek, yakkama-yakka olishishda raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq, yana bir misol, boksdagi real sharoitdagi olishuv vaqtida sportchilarning murakkab harakat reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta: raqibi hech kutilmaganda ham chap, ham o'ng qo'l bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin. Bu ham sportchilardagi tezkorlik sifatlarining rivojlanganligiga misol bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 157-164.
2. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 2*, 27-30.
3. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
4. Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES. *American Journal of Pedagogical and Educational Research, 12*, 62-71.
5. Маматов, У., & Курбанов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 570-573.
6. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 86-88.
7. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Ta'lim fidoyilari, 28*, 30-36.
8. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O'RGATISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30)*, 138-143.
9. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics, 2(06)*, 85-89.

10. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
11. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
12. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
13. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
14. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
15. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
16. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
17. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
18. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
19. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1270-1275.
20. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *ЎТТМОИY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.
21. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(6 Part 3), 176-183.

22. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 723-728.
23. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.
24. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТАЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'ЙНЛАРНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ПРИНЦИПЛАРИ. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).
25. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.
26. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje.*, 32, 40-43.
27. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
28. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 125-132.
29. Azimkhujayevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 2(24), 15-21.
30. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 18-22.
31. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 3(30), 163-167.
32. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 626-630.