

О'QUVCHILARDA TEZKORLIK SIFATINING RIVOJLANISHIDA PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK OMILLARNING O'RNI.

Hasanov Fathulla Sunnatilla o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası
sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: HasanovFathulla@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda tezkorlik sifatining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va fiziologik omillar tahlil qilinadi. Asab tizimi, sezgi organlari, mushak faoliyati kabi fiziologik omillar bilan bir qatorda, diqqat, idrok, hissiy holat va motivatsiya kabi psixologik jihatlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, tezkorlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning samaradorligi ilmiy asosda ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: tezkorlik, fiziologik omillar, psixologik omillar, nerv tizimi, diqqat, reaksiya vaqti, motorika, o'quvchi shaxsi.

Аннотация : В статье анализируются психологические и физиологические факторы, влияющие на формирование быстроты у учащихся. Рассматривается значение физиологических показателей, таких как деятельность нервной системы, органов чувств и мышц, а также психологических аспектов — внимания, восприятия, эмоционального состояния и мотивации. Показана эффективность комплексного подхода в развитии быстроты у школьников.

Ключевые слова: быстрота, физиологические факторы, психологические факторы, нервная система, внимание, время реакции, моторика, личность учащегося.

Annotation : This article analyzes the psychological and physiological factors affecting the development of speed in students. It highlights the importance of physiological aspects such as the nervous system, sensory organs, and muscle activity, along with psychological factors like attention, perception, emotional state, and

motivation. The study demonstrates the effectiveness of an integrated approach in developing speed among schoolchildren.

Keywords: speed, physiological factors, psychological factors, nervous system, attention, reaction time, motor skills, student personality.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning harakat faoliyatini takomillashtirish hamda shaxsiy rivojlanishini ta'minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'quvchilar orasida sport mashg'ulotlariga qiziqishning ortib borishi nafaqat jismoniy chiniqish, balki ruhiy barqarorlik va tezkor fikrlashni rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, tezkorlik sifati sportda muvaffaqiyat kalitlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Chunki har qanday sport turi — yengil atletika, futbol, voleybol, gimnastika, suzish yoki yakkakurash bo'ladimi — sportchi yoki o'quvchidan tez reaksiya, chaqqonlik va aniqlikni talab qiladi.

Tezkorlik — bu sportchining tashqi ta'sirga yoki signalga javob qaytarish tezligi, harakatni qisqa vaqt ichida aniqlik bilan bajarish qobiliyatidir. U insonning harakat reaksiyasi tezligi, qaror qabul qilish tezligi va mushak faoliyatining dinamikasi bilan belgilanadi. Masalan, futbolchi to'p yo'nalishini o'zgartirayotgan paytda to'g'ri pozitsiyani tanlashi, voleybolchi zarbani qaytarish uchun sekundning ulkan bir qismida qaror qabul qilishi, yuguruvchi start signali eshutilishi bilan zudlik bilan harakatni boshlashi — bularning barchasi tezkorlik sifatining amaliy ko'rinishidir.

Sportda tezkorlikning ahamiyati shundan iboratki, u sportchining texnik harakatlarni optimal bajarishiga, raqibga nisbatan ustunlikka erishishiga, o'yin strategiyasini to'g'ri tanlashiga yordam beradi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va sport to'garaklarida tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar — masalan, reaksiya o'yinlari, start mashqlari, murakkab signallarga javob berish, yo'nalishni tez o'zgartirish kabi topshiriqlar keng qo'llaniladi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda ikki asosiy omil — **fiziologik** va **psixologik** omillar muhim rol o'ynaydi. Fiziologik jihatdan bu jarayon asab impulslarining tez o'tishi, mushak tolalarining tez qisqaruvchanligi, sezgi

organlarining (ko‘rish, eshitish) uyg‘un ishlashi bilan bog‘liq. Misol uchun, yengil atletikada yuguruvchi startdagi tovush signaliga qancha tez javob bersa, uning natijasi shuncha yuqori bo‘ladi. Xuddi shuningdek, boksining raqib zarbasini oldindan sezib, o‘z harakatini moslashtira olishi ham asab-motor tizimining mukammal ishlashiga bog‘liqdir.

Psixologik jihatdan esa tezkorlik sportchining diqqatni boshqarish, hissiy holatni nazorat qilish, stress ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatiga tayanadi. Masalan, o‘yin vaqtida kuchli raqib bilan to‘qnash kelgan sportchi tinch va diqqatli bo‘la olsa, u holatni tez baholaydi va samarali qaror qabul qiladi. Shuning uchun sport mashg‘ulotlarida faqat jismoniy tayyorgarlikka emas, balki psixologik tayyorgarlikka ham alohida e‘tibor beriladi. Vizual reaksiya mashqlari, diqqatni jamlash testlari, autogen trening va refleks mashqlari sportchilar tezkorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘zbekiston sport maktablari va litseylarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar orasida tezkorlikni o‘stirish alohida o‘rin tutadi. Masalan, futbol, basketbol, gimnastika va yengil atletika yo‘nalishidagi sport dasturlarida o‘quvchilarning reaksiya va chaqqonlik mashqlari majburiy tarzda kiritilgan. Bunda asosiy e‘tibor o‘quvchining markaziy nerv tizimi faoliyatini rag‘batlantirish, ko‘rish-motor koordinatsiyasini yaxshilash va psixomotor tezlikni oshirishga qaratilgan. Shu sababli mazkur tadqiqotning maqsadi — sport faoliyati jarayonida o‘quvchilarda tezkorlik sifatining shakllanishiga ta’sir etuvchi **psixologik va fiziologik omillarni aniqlash**, ularning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asosda tahlil qilish va samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot natijalari nafaqat o‘quv jarayonida, balki sport to‘garaklari, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari hamda yosh sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda ham amaliy ahamiyatga ega bo‘ladi. Tezkorlikning rivojlanishida fiziologik omillar asosiy bazani tashkil etadi. Chunki inson organizmidagi barcha tezlik reaksiyalari asosan markaziy nerv tizimi, periferik nervlar, sezgi organlari va mushaklar faoliyati bilan belgilanadi. Tezkorlik — bu harakat refleksining sifati bo‘lib,

u qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari muvozanatiga, asab impulslarining o'tish tezligiga hamda mushak tolalarining qisqarish tezligiga bog'liq.

Markaziy nerv tizimi tezkorlikning boshqaruvchi markazi hisoblanadi. Ayniqsa, miya po'stlog'idagi motor markazlarida asab impulslarining hosil bo'lishi va ular mushaklarga yuborilishi tezligi sportchi yoki o'quvchining reaksiya vaqtini belgilaydi. Masalan, yuguruvchining startdagi tovush signaliga javobi, voleybolchining to'p yo'nalishiga mos harakat qilishi yoki bokschining zarbani sezishi — bularning barchasi asab-motor mexanizmlar orqali amalga oshadi. Shuningdek, tezkorlikni ta'minlovchi muhim fiziologik jihatlar quyidagilar kiradi:

- Tez qisqaruvchi mushak tolalarining (FT-tolalar) nisbatan ko'pligi;
- Qon aylanish va nafas olish tizimining samaradorligi;
- Reflektor yoylarning qisqaligi va impulslarning o'tish tezligi;
- Ko'rish va eshitish analizatorlarining sezgirliigi.

Masalan, yengil atletikachilarda 0,12–0,15 soniya, voleybolchilar va stol tennis chilarida esa 0,10–0,13 soniya oralig'ida javob reaksiyasi kuzatiladi. Bu fiziologik tayyorgarlikning yuqori darajada ekanini ko'rsatadi.

Tezkorlikning ikkinchi, ammo kam bo'lmagan muhim omili bu **psixologik tayyorgarlik**dir. Psixologik omillar asosan sportchi yoki o'quvchining diqqatni boshqarish, fikrlash tezligi, hissiy holatni nazorat qilish va motivatsiya darajasi bilan bog'liq. Tezkorlikni ta'minlovchi asosiy psixologik omillar quyidagilardir:

1. **Diqqat va idrokning tezligi.**

Tezkor qaror qabul qilish uchun o'quvchi diqqatni tez jamlay olishi kerak. Masalan, futbolchi o'yin jarayonida raqibning harakatini kuzatib, to'p yo'nalishini tez baholaydi va harakatini o'zgartiradi. Diqqatni boshqarish qobiliyati past bo'lgan o'quvchilar esa bir signalga e'tibor berayotib, boshqa omillarni e'tibordan chetda qoldiradilar.

2. **Fikr tezligi va tahliliy qaror qabul qilish.**

Sport o'yinlarida tez fikr yuritish, vaziyatni tez tahlil qilish va mos harakatni tanlash katta ustunlik beradi. Bu psixologik tezlik asab tizimi orqali fiziologik reaksiyalarga ulanadi.

3. **Emotsional holat.**

Qo'rquv, hayajon, stress holatlari asab tizimida tormozlanish jarayonlarini kuchaytiradi, bu esa reaksiya vaqtining uzayishiga olib keladi. Aksincha, ijobiy emotsional holat va ishonch hissi tezkorlikni oshiradi.

4. **Motivatsiya.**

Sportchi yoki o'quvchining o'z oldiga qo'ygan maqsadi, g'alaba istagi va o'ziga ishonchi kuchli bo'lsa, u ko'proq harakat tezligi namoyon qiladi. Psixologik rag'batlantirish (musobaqa ruhi, baholash tizimi, jamoaviy qo'llab-quvvatlash) tezkorlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi.

Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun o'quvchilarga refleks o'yinlari, vizual reaksiya mashqlari, diqqatni boshqarish testlari va autogen mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi. Masalan, "yorug'lik signali", "rangli to'p" o'yini yoki "tez javob ber" mashqlari o'quvchilarda nafaqat diqqatni, balki psixomotor reaksiyani ham faollashtiradi. Sport psixologiyasida shunday tamoyil mavjud: "Tezkorlik avvalo boshda boshlanadi." Ya'ni har bir harakat oldidan miya signalni tahlil qiladi, shundan so'nggina mushaklar harakatga keladi. Demak, psixologik omillar fiziologik mexanizmlarni ishga tushiruvchi asosiy kalit hisoblanadi. Psixologik va fiziologik tizimlar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Agar o'quvchining nerv tizimi yaxshi ishlasa, lekin diqqatni to'g'ri boshqara olmasa, uning tezkorlik darajasi past bo'ladi. Aksincha, ruhiy barqaror, lekin jismoniy tayyorgarligi sust o'quvchi ham maksimal tezlikni namoyon qila olmaydi. Shu bois tezkorlikni rivojlantirishda integral yondashuv — ya'ni psixologik va fiziologik tayyorgarlikni birgalikda olib borish eng samarali natija beradi. Masalan, sport mashg'ulotlarida quyidagi kompleks metodlardan foydalanish mumkin:

- kutilmagan signallarga javob berish mashqlari (reaksiya reflekslarini rivojlantiradi);
- diqqatni jamlash mashqlari (psixologik tayyorgarlikni oshiradi);
- koordinatsion harakatlar (asab-motor uyg'unligini kuchaytiradi);
- musobaqa sharoitida mashg'ulotlar (stress holatida tezkorlikni sinovdan o'tkazadi).

Natijada o'quvchilarda tezkorlik sifati nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham rivojlanadi, bu esa ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshiradi. O'quvchilarda tezkorlik sifatining rivojlanishi murakkab, ko'p omilli jarayon bo'lib, u fiziologik, psixologik va pedagogik omillar o'zaro uyg'unlashgan holda kechadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tezkorlikni shakllantirishda inson organizmining funksional holati, markaziy nerv tizimi faolligi, mushaklarning qisqaruvchanligi va sezgi organlarining sezgirligi kabi fiziologik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, o'quvchi yoshidagi bolalarda nerv tizimining yuqori plastiklik darajasi tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay shart-sharoit yaratadi. Biroq faqat fiziologik jihatlar tezkorlikni to'liq ta'minlab bera olmaydi. Tezkorlikning samarali namoyon bo'lishi uchun o'quvchining psixologik tayyorgarligi, ya'ni diqqatni boshqarish, hissiy barqarorlik, tez fikrlash, stressga bardoshlilik va motivatsiya darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Sport faoliyatida bu omillar ayniqsa dolzarb — masalan, futbolchi yoki voleybolchining raqib harakatiga tez javob berishi, bokschining zarbani oldindan sezishi, yuguruvchining startdagi tovush signaliga darhol reaksiya ko'rsatishi aynan psixofiziologik uyg'unlik natijasidir. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, o'quvchilarda tezkorlikni rivojlantirish uchun integral yondashuv zarur, ya'ni jismoniy (fiziologik) mashqlar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik mashqlarini ham birgalikda qo'llash samaradorlikni oshiradi. Masalan, reaksiya mashqlari, tezlik o'yinlari, diqqatni jamlash topshiriqlari, refleks o'yinlari va musobaqa sharoitidagi mashqlar orqali o'quvchining tezkorlik sifati yanada rivojlanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida tezkorlikni oshirish faqat sport natijalarini

yaxshilab qolmay, balki o'quvchilarning fikrlash tezligi, idrok sezgirligi, koordinatsiya darajasi va ruhiy barqarorligini ham mustahkamlaydi. Shu bois, o'quvchilar bilan ishlaydigan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar tezkorlikni rivojlantirishda nafaqat jismoniy yuklamalar, balki psixologik omillarni ham inobatga olishlari lozim.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish — bu faqat tez yugurish yoki chaqqon harakat qilishni o'rgatish emas, balki ularning asab-motor tizimini mustahkamlash, fikrlash tezligini oshirish, ruhiy tayyorgarligini shakllantirish va motivatsion faolligini rivojlantirish jarayonidir. Psixologik va fiziologik yondashuvlarning uyg'unligi o'quvchilarni jismoniy, aqliy va hissiy jihatdan har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xolmatov A. *Sport fiziologiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2022.
2. Karimova Z. *Sport psixologiyasi asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2021.
3. Raxmatov N. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
4. Qodirov A., Niyozov I. *Sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish*. – Toshkent: "Universitet", 2023.
5. Matyushkin A.M. *Психология развития и спортивная деятельность*. – Москва: Академия, 2019.
6. Ozolin N.G. *Совершенствование тренировки спортсменов высокой квалификации*. – Москва: ФиС, 2018.
7. Schmidt R.A., Lee T.D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.