

O'QUVCHILARDA JISMONIY TEZKORLIK SIFATINING MAZMUNI VA UNING TURLARI.

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 jismoniy sifatlarning muhim ko'rinishlaridan biri bo'lgan tezkorlik sifati haqida so'z yuritiladi. Unda tezkorlikning mazmuni, turlari, rivojlanish omillari hamda uni shakllantirish usullari ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so'zlar: tezkorlik, jismoniy sifat, reaksiya tezligi, harakat chastotasi, mashq, o'quvchi, sport pedagogikasi.

Аннотация: В статье рассматривается сущность и структура физического качества — быстроты, а также его виды у учащихся. Освещены факторы, влияющие на развитие быстроты, и методы её совершенствования.

Ключевые слова: быстрота, физическое качество, реакция, частота движений, упражнения, учащиеся, спортивная педагогика.

Abstract: this article discusses the essence and structure of the physical quality of speed, as well as its types in students. Factors affecting speed development and methods of improving it are highlighted.

Keywords: speed, physical quality, reaction, movement frequency, exercises, students, sports pedagogy.

Jismoniy tarbiya yosh avlodning jismoniy va ruhiy sog'lomligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Jismoniy sifatlار — kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik — o'quvchilarning harakat faolligini belgilovchi asosiy omillardir. Xususan, tezkorlik har qanday tashqi ta'sirga qisqa vaqt ichida javob berish qobiliyati sifatida sportda va kundalik hayotda alohida ahamiyatga ega. Tezkorlik – bu

inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga maksimal tezlikda va aniqlik bilan javob berish qobiliyatidir. Bu jismoniy sifat asosan markaziy asab tizimi, mushaklar hamda psixologik holatning uyg'un faoliyatiga bog'liq bo'lib, harakatlarni boshlash, bajarish va ularni tezkor qayta takrorlash imkonini beradi. O'quvchilarda tezkorlik harakatlarning boshlanishi uchun signalni qabul qilish va unga javob qaytarish vaqtining qisqalikda ifodalanadi. Bu nafaqat harakatning o'zining tezligini, balki reaksiya tezligini ham o'z ichiga oladi. Tezkorlikning mazmuni quyidagi jihatlardan iborat:

1. **Reaksiya tezligi** — tashqi signalni (masalan, start belgisi yoki qo'l ishorasi) qabul qilib, unga tez javob berish qobiliyati. Bu oddiy va murakkab reaksiya ko'rinishida bo'lishi mumkin.
2. **Harakat tezligi** — bitta harakatni maksimal tezlikda bajarish, masalan, qisqa masofaga yugurish yoki zarba berish.
3. **Harakat chastotasi** — bir xil yoki o'xshash harakatlarni qisqa muddatda takrorlash qobiliyati. Bu, masalan, tez-tez oyoq yoki qo'l harakatlarini bajarish bo'lishi mumkin.
4. **Tezkorlik va koordinatsiyaning uyg'unligi** — harakatlarni tez bajarish bilan birga ularni aniq, samarali va o'z vaqtida amalga oshirish, yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyati.

O'quvchilarda tezkorlik faqatgina tezlik emas, balki diqqatni jamlash, signalga javob berish va harakatlarni to'g'ri va samarali bajarishni ham o'z ichiga oladi. Tezkorlik sifatining shakllanishi markaziy asab tizimining faoliyatiga, mushaklarning qisqarish tezligiga va o'quvchining ruhiy holatiga bog'liq. Tezkorlik yosh bolalarda rivojlanishga juda moyil bo'lgan sifat hisoblanadi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida uni rivojlantirishga alohida e'tibor berish lozim. O'quvchilarning tezkorligi sportda muvaffaqiyatga erishishda, shuningdek kundalik hayotda muhim qarorlar qabul qilishda va favqulodda vaziyatlarga tezkor javob berishda katta rol o'ynaydi. Tezkorlik o'quvchilarning sportda yuqori natijalarga

erishishi uchun muhim shartdir. U nafaqat harakatlarni bajarish tezligini oshiradi, balki diqqatni jamlash, vaziyatga mos ravishda tez va to'g'ri qaror qabul qilishda ham muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularni faol, chaqqon va tayyor bo'lishlariga xizmat qiladi. Tezkorlik — jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning turli jihatlari mavjud. Har bir tur tezkorlikning ma'lum bir tomonini ifodalaydi va o'quvchilarni harakat qilish qobiliyatining har xil ko'rinishlarini o'z ichiga oladi. Tezkorlik yoshga qarab rivojlanadi. Yosh bolalarda markaziy asab tizimi hali to'liq rivojlanmaganligi sababli, tezkorlik pastroq bo'ladi. O'smirlik davrida esa u tez rivojlanib, jismoniy mashqlar orqali yanada oshiriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yoshga mos mashqlar va metodlarni tanlash juda muhim.

Tezkorlikning asosiy turlari quyidagilardan iborat:

1. **Oddiy reaksiya tezkorligi**

Bu tur tashqi yoki ichki signalga (masalan, start belgisi, qo'l ishorasi yoki tovush) tez va aniq javob berish qobiliyatidir. Oddiy reaksiya tezkorligi signal oldindan ma'lum bo'lgan va javob aniq bo'lgan vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Masalan, yuguruvchi start chirog'iga tez javob beradi yoki to'pni zarbaga tayyorlaydi.

2. **Murakkab reaksiya tezkorligi**

Murakkab reaksiya tezkorligi noma'lum yoki o'zgaruvchan signallarga moslashishni talab qiladi. Bu vaziyatda javobni tanlash yoki qaror qabul qilish kerak bo'ladi. Masalan, futbolchi maydonda to'p kimdan kelishini oldindan bilmaydi va har doim o'z javobini moslashtirishi kerak. Shuning uchun murakkab reaksiya tezkorligi yuqori darajadagi diqqat va tez fikrlashni talab qiladi.

3. **Harakat tezligi**

Bu — o'z-o'zidan alohida bir harakatni maksimal tezlikda bajarish qobiliyatidir.

Masalan, qisqa masofaga tez yugurish, sakrash yoki zarba berish. Harakat tezligi mushaklarning qisqarish tezligi va asab tizimining faolligiga bog'liq.

4. Harakat

chastotasi

Bu — bir xil yoki o'xshash harakatni ketma-ket, tez-tez bajarish qobiliyatidir. Masalan, yuguruvchi oyoq harakatlarini tez-tez takrorlashi yoki tennischi tez-tez raketkani silkitishi. Harakat chastotasi mushaklarning tez va samarali ishlashini talab qiladi.

5. Tezkorlik-chaqqonlik

(speed-agility)

Bu tur tezlik va chaqqonlikning kombinatsiyasidir. Bu nafaqat yuqori tezlik bilan harakat qilish, balki yo'nalishni tez o'zgartirish, to'siqlardan qochish, muvozanatni saqlab qolish va koordinatsiyani boshqarishni o'z ichiga oladi. Tezkorlik-chaqqonlik ko'pincha sport o'yinlarida, masalan, futbol, basketbol yoki voleybolda talab qilinadi.

Xulosa qilib aytganda, Tezkorlik — bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutuvchi sifat bo'lib, harakatlarni tez, aniq va samarali bajarish qobiliyatini anglatadi. U nafaqat harakatlarning o'ziga xos tezligini, balki tashqi va ichki signalga javob berish tezligini ham o'z ichiga oladi. Tezkorlikning turlari — oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, harakat tezligi, harakat chastotasi hamda tezkorlik-chaqqonlik — o'quvchilarning turli sport va jismoniy faoliyatlarda muvaffaqiyatli bo'lishlari uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini to'liq qamrab oladi. Har bir tur o'zining o'ziga xos xususiyatlari va rivojlantirish metodlarini talab qiladi. Oddiy reaksiya tezkorligi o'quvchilarning signalga tez va aniq javob berish qobiliyatini rivojlantiradi, murakkab reaksiya esa ularning tez fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini oshiradi. Harakat tezligi mushaklarning kuchi va qisqarish tezligini yaxshilashga xizmat qilsa, harakat chastotasi takrorlanuvchi harakatlarni bajarishda chidamlilik va samaradorlikni oshiradi. Tezkorlik-chaqqonlik esa sport o'yinlarida muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan koordinatsiya, muvozanat va yo'nalish o'zgartirish qobiliyatini shakllantiradi. Shu boisdan, o'quvchilarda tezkorlik sifatini har tomonlama rivojlantirish uchun mashg'ulotlar tizimli, turli xil va moslashtirilgan

bo'lishi zarur. Tezkorlikni rivojlantirish yoshlarning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlarini oshiradi, balki ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga, tez fikrlash va tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Natijada, o'quvchilarda tezkorlik sifatining mazmuni va uning turlarini chuqur anglash va ular asosida samarali mashg'ulotlar olib borish yosh avlodni jismonan baquvvat, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Абдуллаев, Ш. Ж. (2015). *Физическая подготовка школьников*. Ташкент: Фан.
2. Аристов, В. В. (2012). *Основы теории и методики физической культуры и спорта*. Москва: Академия.
3. Воробьев, В. И. (2009). *Физиология спорта*. Санкт-Петербург: Питер.
4. Гусейн-заде, А. М. (2010). *Педагогика и психология физического воспитания*. Москва: Издательство «Наука».
5. Кузнецов, В. Ф. (2011). *Методика развития физических качеств*. Москва: Физкультура и спорт.
6. Петров, С. В. (2013). *Теория и методика физического воспитания школьников*. Санкт-Петербург: Спорт.
7. Сидоров, А. Н. (2014). *Физическая культура и спорт: учебное пособие*. Москва: Юрайт.
8. Хайдаров, Т. М. (2017). *Методика обучения физической культуре в школах*. Ташкент: Ёш гвардия.
9. Спортивная физиология (2016). Под ред. И. П. Николаева. Москва: Физкультура и спорт.

10. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2010). *Supertraining*.