

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши

14.23-гуруҳ битирувчиси

Одилова Зебохон Адхамжон қизининг

“Тезкорлик ҳаракат сифатини ривожлантиришда

инновациялар” мавзусидаги

БИТИРУВ

МАЛАКАВИЙ ИШИ

Илмий раҳбар:
п.ф.н., доцент А.Абдуллаев

Фарғона 2018

Битирув малакавий иш кафедранинг 2018 йил _____

_____-йиғилишида муҳокама қилинган ва ҳимояга тавсия этилган.

Кафедра мудири _____ Ш.Х.Ханкельдиев

Такризчилар

1. Доцент А.Абдуллаев
2. Данғара тумани 11-умумтаълим мактаби жисмоний тарбия ўқитувчиси Б.Рахмонов

РЕЖА:

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги
Мавзунинг ўрганилганлиги
Битирув малакавий ишнинг мақсади
Битирув малакавий ишнинг вазифалари
Битирув малакавий ишнинг фарази
Битирув малакавий ишнинг янгилиги
Битирув малакавий ишнинг тузилиши

I БОБ. ТЕЗКОРЛИК ҲАРАКАТ СИФАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДЛАРИ

- 1.1. Тезлик (тезкорлик) ҳаракат сифати ва унга оид
назарий билимлар
- 1.2. Тезкорликни тарбиялашдаги инновациялар,
замонавий методлар
- 1 боб учун хулосалар

II БОБ. ТЕЗЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

- 2.1. Тезкорликни ривожлантиришнинг хусусий томонлари, тезлик тўсиғи,
ҳаракат реакцияси тезлигининг тавсифи
- 2.2. Тезлик фазилатларини намоён бўлишини фарқлаш, тезланишлар, текис,
нотекис, тезланишини ортиши билан тезланишлар

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

ИЛОВАЛАР

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги. Жисмоний камолот, жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик, жисмоний бақувватлик, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланганлик, жисмонан тайёргарлик, алп қомат, дев қомат ва бошқа қатор халқ оғзаки ижоди дostonларида, жонли халқ тилидаги атамалар жисмоний маданият назарияси ва методикаси дарслигида “инсон жисмининг сифатлари” деб номланиб ҳозирги кунда жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида фойдаланилмоқда. Уларнинг таърифини ифодаланиши, маъноси ҳақида адабиётларда етарли маълумотларни учратмадик.

БМИмизни мавзуси қайд қилинган юқоридаги тушунчалар таркибидаги инсон жисмининг сифатлари(куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, куч, эластиклик.) дан тезкорлик сифатини шакллантиришга йўналтирилди. Шунинг учун ҳам мавзу **д о л з а р б.**

Узлуксиз таълим тизимининг тегишли босқичларида ўқувчи талаба ёшларнинг шахсий фазилатлари - индивидуал қобилиятлари, аниқса, жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммосини ҳал қилиш орқали юқори малакали, маданиятли ҳамда профессионал жиҳатидан етук шахсни тарбиялаш “... демократик ва туб иқтисодий ўзгаришларнинг ишончли таянчи бўлиши мумкин» - деб айтган эди мамлакатимизнинг Биринчи Президенти И.А Каримов (1).

Президентимизнинг фикри асосли бўлиб, жаҳонгир боболаримизнинг ўз даврида асосли эътироф этган, олий даражадаги жангаворликга эга бўлган, жисмоний жиҳатдан тезкор, кучли қўшини - сарбозларни тарбиялашнинг белгиланган тизими мавжуд бўлиб уларнинг жисмоний жиҳатларига катта эътибор берган.

Шунинг учун ҳам саноати тараққий этган, юксак ахборот технологияларига эга бўлган жамиятга ўтишда жисмоний камолотга эга бўлган шахс омили ҳозирги кунда аҳамиятли муаммолар қаторига қўйилмоқда. Жисмоний камолотли киши қатор жисмоний сифатлари ичида

тезкорлик сифатини ривожланганлигига эътибор беришилозим. Агар кучи, чидамлилиги чаққонлиги, мушаклар эгилувчанлиги меъёрида ривожланган бўлсаю, унга тезкорлик етишмаса спорт ёки жисмоний машқларнинг бошқа турларида яхши натижа эришиш тугул кунлик ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларидан фойдаланишда қийналиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг барча қисмида қийинчиликларга дуч келади.

Шунинг учун ҳам инсон жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларидан- жисмоний сифатлари таркибига кирувчи тезкорлик сифатини тарбиялаш жараёнини тадқиқотимизнинг **п р е д м е т и** қилиб олдик.

Ўқувчи талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлик жараёни таркибидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини тадқиқотимизнинг **о б ъ е к т и** қилиб белгиладик.

Тезлик инсоннинг ҳаракат фаолиятларини жадал сураътларда бажара олиш қобилияти назарда тутилади. Тезкорликни намаён бўлиши, унда юзага келадиган функционал ҳолатлар турли ёшдагиларда турлича кечади ва уларнинг физиологик механизми турлича.

Соҳа мутахассисларининг шуғулланувчиларда ҳаракат тезкорлигини намаён қилиш, унинг физиологик механизми, тарбиялаш, ривожлантириш бошқарувини мазмуни, фойдаланиладиган восита ва методларига оид назарий билимлари муҳим аҳамиятга эга. Одатда бу сифатларни шакллантириш методикасида янги инновациларни қўллаш ҳозирги куннинг долзарб муаммолари ҳисобланади. Тезкорлик ҳаракат сифатининг шаклланишига оид эътиборга лойиқ илмий тадқиқотлар асосан хорижий мамлакатларнинг олимлари томонидан олиб борилганлигига адабиёт материаллари ва интернет материаллари гувоҳлик бермоқда.

Ҳозирги кунда давлат сиёсатига айланган мамлакатимиз ёшлари сиёсати муаммони мукаммал ўрганишни тақазо этмоқда. Кичик, ўрта, катта мактаб ёшидагилар, академик лицейлар, КХК ларининг талаба ёшларининг анатомио-физиологик хусусиятлари, турли туманлиги, жисмоний тарбиялаш жараёнининг кўплаб машғулот шаклларида албатта тезкорлик сифатига

эътибор бериш қонуният эканлиги ҳозирда сир эмас. Уни тарбиялашда замонавий методлар, интер фаол ўйинлар, график организерлардан фойдаланиш жараёнини такомиллаштириш уларга оид охириги технологиялари, уларни қўллаш, илмий назарий умумлаштирилмаган.

Мавзунинг амалий аҳамияти ҳам шунда.

Ўз навбатида бу умумий ўрта таълим тизимида баркамол авлодни шакиллантирувчи жисмоний маданият мутахассисини тайёрлаш таълим тизимида, шахс жисмоний сифатларини ривожланишини бошқаришга, маълум даражадаги амалий ва назарий тайёргарлигини йўлга қўйишга белгиланган зарурий талабларни қўйяди.

Мавзунинг адабиётларда ўрганилганлиги даражаси. Муаммони ўрганиш мақсадидаги биз ўтказган адабиёт материалларининг назарий таҳлили ва умумлаштириш натижалари биз кутган натижаларни бермади. Тезкорликни тарбиялашга оид тадқиқотларнинг аксарияти асосан курашнинг қатор турлари, нисбатан кўпроқ футболчиларнинг тезкорлиги, волейболчиларнинг махсус тезкорлик-кучини ривожлантиришга бағишланган. Мавжуд ўқув қўлланмалари ва диссертацияларнинг авторефератлари материаллари спорт турининг алоҳида айрим техник элементларини ўзлаштириш ёки такомиллаштиришда тезкорликни ривожлантириш муаммоларига бағишланган (10,15).

Жисмони тарбия назарияси ва услубиёти кафедрасига тақриз учун юборилган авторефератлар, диссертацияларнинг тақриزلари мазмунини таҳлили натижаларига кўра шуни айтиш мумкинки биз кўтарган муаммога оид фақат О.В.Гончарованинг ўсмирларда тезкорликни ривожлантириш га оид эътиборга лойиқ тадқиқот натижаларини топдик холос.

У ҳам бўлса ёш спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришга, жумладан куч ва тезкорликни ривожлантиришнинг айрим хусусиятларинигина назарда тутган холос. Ҳозирги кунда умумий таълим мактабларининг жисмоний тарбия мутахассисларининг касби бўйича жисмоний тайёргарлиги ташқари маълум даражадаги спорт тайёргарлиги

хамда спорт мураббийсининг касбий малакаларига ҳам эга бўлиши зарурлигини мамлакатимиз Президенти Ш.Мирзиёевнинг ҳисобот йиғилишидаги нутқоарида ҳам ўз ифодасини топган (2).

Чунки шуғулланиш учун маънавий-моддий шароитни мукамаллиги муаммони ҳал қилишдаги асосий омил эмаслиги олдинги ижтимоий тузум тажрибаси орқали исботланган.

Мавжуд жисмоний тарбия тизимларига инсон жисмининг ҳаракат сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Шахсан Ҳозирги кунда мамлакатимиз Президентининг Ш.М.Мирзиёевнинг назоратида туриб шакилланаётган, ўзининг аниқ мақсади ва вазифасига мамлакат аҳолисининг турмуш тарзи ва кадриятларини эътиборга олиб қайта тузилаётган жисмоний тарбия таълими тизими юксак маънавиятли шахсни тарбиялаш тажриба синов дастурида соғлом турмуш тарзи муаммосини устивор муаммолар қаторига қўиши ҳам бежиз эмас (2).

Шунинг учун ҳаракат сифатлари улардан индивиднинг тезкорлигини ривожлантириш методикасига оид назарий билим ва амалий малакаларни ривожлантиришга оид назарий билимларнинг аҳамияти муҳим (5).

Ҳар бир организмдаги турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлиги мавжудлиги, уларни махсус адабиётлар (7,9,11) ҳаракат ёки жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Айнан шу сифатларини қандай намоён қила олиш даражасига қараб индивидга кучли, чаққон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берилган.

Бу сифатларни ўлчаш мумкин. Ўлчов кўрсаткичларини *жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари* деб аталади ва бу кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги аниқланади.

Бу сифатларни тарбиялашга оид махсус адабиётлар ҳамда мамлакатимизда ўтказилган илмий тадқиқот ишларининг таҳлили натижаларини кўрсатишича жисмоний сифатларни тарбиялаш фақат янги технологиялар билан боғлиқ бўлмай индивиднинг авлод аجدодидан мерос

генлар билан ҳам боғлиқ эканлигини тарбия жараёнида ҳисобга олинишининг муҳим аҳамияти мутахассисларнинг эътиборидан четда эканлиги, уларга оид махсус илмий изланишларни кўп эмаслигига гувоҳ бўлдик (24,27).

Амалиётчиларнинг илмий анжуманлардаги чиқишлари, улар билан оғзаки суҳбатларнинг натижаларига асосланиб шундай хулоса келиш мумкинки, яъни жисмоний сифатларни тарбиялаш учун маълум стандартлар ишлаш лозимки, уларни тарбия жараёнида барчага баробар бир ҳилда қўллаш билан белгиланган, мўлжал қилинган натижага эришиш мумкин (малака ошириш курсининг тингловчиларидан сўровда иштирок этган 62,3% жисмоний тарбия ўқитувчисининг фикри). Бу назариянинг эскирганини махсус адабиётларнинг ўтган асирнинг 60-70 йилларидаги нашрлари орқали билиш мумкин.

В.П.Филиннинг(1974) рус тилида ёзилган Ёш спортчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш” номли монографиясида тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун машғулотлар ёки спорт тренировкаларида бериладиган жисмоний юкламаларни кетма –кетлигига оид ҳозир ҳам амалиётда катта самара бераётган назарий фикрлар берилган.

В.П.Филиннинг фикрича юклама куч учун тезкорликдан сўнг берилиши ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг алифбоси бўлиши лозим. Афсуски бу бошланғич жисмоний тарбия таълими билимига нафақат жисмоний тарбия дарсларида ҳатто БЎСМларининг уқув гуруҳларидаги машғулотларда ҳам риоя қилмай машғулот ва тренировкalar утказилаётганлигини гувоҳи бўлдик.

Жисмоний сифатларни намоён бўлиши эса ҳар бир шуғулланувчида турлича намоён бўлади. Индивид маълум оғирликдаги юкни елкага олиб ёки кулида фақат 3 маротаба боши узра юқорига кўтариб қулини тирсакдан букиб тўғриласа, ўтир туришни машқ тарзида ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан ундан ортиқ сонда шу ҳаракатларни такрорласа албатта кўп кўтаргани кучли деб ҳисобланади. Агар шу машқни вақтга бажарса уни

тезкорлиги аниқланади. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчисининг куч сифати ривожланган, иккинчисини эса тезлиги юқри деб баҳо берилиб тенгдошидан фарқланади. Бу сифатнинг даражаси фақат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, индивиднинг маънавий-руҳий фазилатларини ривожланганлигига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чамбарчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади. Ҳаракат сифатларини тарбиялашга ва ривожлантиришга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаҳа билан муомала қилишнинг самарадорлиги, табиат инсонга ином этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан баркамол инсонни тарбиялаш давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинмоқда. Мустақиллигимизнинг дастлабки йилларида қабул қилинган “Соғлом авлод учун” давлат дастури ўз аҳамиятини ҳозирги кунгача ҳам йўқотгани йўқ.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатлар-ни ривожлантиришнинг аҳамиятини юқорилиги ва унинг салмоғи тарбия жараёнида кўзга яққол ташланиб турибди. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тақазо этади. Лекин спортнинг маълум бир тури қайсидир фазилатни кучлироқ шакллантириш талабини ўртага ташлайди. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати ролини ўйнатиш мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетбол билан шуғулланиш асосан чаққонлик сифатини ривожлантирадиган (ўйин) деб ҳисобланса, чаққонлик ва тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликини ҳам тарбиялашнинг асосий воситасидир. Ҳар

кандай ҳаракат бирор-бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борица баландроқ ва тез сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш тезлиги, штангани кўтариш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талабларни юзага келтириб ҳаракатлар координациясини тарбиялайди.

БМИ нинг асосий **мақсади** таълим тизимининг ўқув муассасаларида таълим олувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг таркибига кирувчи чидамлилиқ ва чاقқонлиқ сифатларини тарбиялашнинг айрим илғор ҳисобланган технологияларини амалиётда қўлланиши билан боғлиқ назарий билим ва амалий малакаларни ўқувчи ёшларга ўқитилиши муаммолари қаратилган.

Жисмоний тарбияга оид илмий анжуманлардаги чиқишлари, уларнинг назарий таҳлили таълим тарбия жараёнидаги муаммога оид назарий билимлар манбаъ-ўқув қўлланмалари, тавсияномалар, айниқса дарсликларга мухтожликни катталигани кўрсатмоқда. Мутахассисларнинг оғзаки суҳбатларнинг натижаларига асосланиб шундай хулоса келиш мумкинки жисмоний сифатларни тарбиялаш учун умумий таълим мактабларида ҳозирги кунда етарли даражадаги моддий шароитлар мавжуд. Айниқса, чидамлилиқ, чакқонлиқ сифатларини ривожлантириш стандартлар ишлаш лозимки, уларни тарбия жараёнида барчага баробар бир ҳилда қўллаш билан белгиланган, мўлжал қилинган натижага эришиш мумкин эмаслиги жисмоний тарбия амалиётидан маълум. Бу назариянинг эскирганини махсус адабиётларнинг ўтган асирнинг 60-70 йилларидаги нашрларининг таҳлили орқали билиш мумкин(17,19).

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга ва ривожлантиришга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаҳа билан муомала қилишнинг самарадорлиги, табиат инсонга ином этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқлиги учун бу сифатларнинг даражаси ва унга оид индивиднинг

назарий билимлари таълим-тарбия жараёнининг муҳим омиллари сифатида жисмоний тарбиянинг асосига айланиши лозим.

БМИнинг вазифалари:

1.Ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан баркамол инсон тарбиясида жисмоний сифатларни тарбияланганлиги даражасини моҳиятини очиш.

2.Спорт педагогикаси фанлари - волейбол, баскетбол, қўл тўпи, теннис, стол тенниси ва бошқа ўйинлар техникаси таркибида тезкорликка оид машқларни тизимга солиш.

3.Ҳаракат вазифасини бажариш фақат унинг техник элементини ўзлаштиришга йўналтирилмай жисмоний сифатларни, жумладан тезкорликни тарбиялаш воситаси тарзида амалиётга татбиқ этиш.

Битирув малакавий ишнинг янгилиги.

а) тезкорлик сифати ва уни ривожлантиришда замонавий педагогик методлар, интерфаол методлар, график органайзерлардан фойдаланиш методикаси;

б) тезкорлик ҳаракат сифатини ривожлантиришнинг инновацион воситалари ва уларнинг классификациясини яратиш;

в) мактаб ёшидагилар тезкорлигини ривожлантиришнинг янги педагогик технологиялари.

БМИ таркиби. Битирув малакавий иши. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг 2010 йил 9 июнь 225-сонли буйруғи Олий таълим муассасаларида бакалаврларни битирув малакавий ишларини бажаришга қўйилган талабалар асосида ёзилган. БМИ кириш, икки боб, 4 та бўлим, хулоса ва таклифлар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалар билан жами 56 саҳифада давлат тилида кирил алифбосида, тушунарли, содда, равон тилда ёзилган бўлиб, уни ДАК олдида ҳимоя қилиш учун тавсия этамиз.

I БОБ. ТЕЗКОРЛИК ҲАРАКАТ СИФАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДЛАРИ

Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин (бир жойдан иккинчи жойга) алмашилиши тушунилади деган таъриф тезликнинг навбатдаги таърифи бўлиб (Матвеев, 1991) бошқа тарифлардан қисман фарқ қилади. Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини танани ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр-секунддан фойдаланилади.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш биологик ёши билан боғлиқ бўлган *ривожланишлар ёки ўзгаришлар* деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши тарбияланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Аслида, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради.

Жисмоний машқларни бажариш давомида организмдаги мавжуд энергия ресурслари сарфланади. Бу жараён узоқроқ давом этса аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қилина бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни бир оз ортиши кузатилади (бу физиологик қонун), Шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Юқори тикланиш содир бўлган энергия сарфлаш фазасида иш қобилиятининг кучайган фазаси (юқори тикланиш) вужудга келади. Шу вақт ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун энг оптимал вақт деб қаралади.

Сарфланган энергияни тикланишидан сўнг юзага келган юқори тикланиш фазаси бир оз вақт давомида орагнизмда ушланиб турилади, сўнг дастлабки ҳолатга томон пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмнинг физиологик ҳолатида учта фазани кузатилади: *чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.*

Тезликни ривожлантириш энергия сарфлашининг айнан шу даври- юқори тикланиш фазасига тушсагина тезкорликдагина эмас барча сифатларни ривожланиши содир бўлади. Агарда кейинги машғулот организмнинг чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчокни устма-уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

1.1. Тезлик (тезкорлик) ҳаракат сифати ва унга оид назарий билимлар

Тезкорлик инсон организмни жисмоний тайёргарлиги даражасининг таркибидаги етакчи жисмоний сифатларидан биридир. Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, меҳнат, касбий фаолиятларни ҳадисини олишда қийинчиликларга учрайдилар. Уни намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида қўзғалиш импульсларини ўтказиш қобилияти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош миёя ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасини кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ. Қуйидаги мисолга эътибор қаратайлик. Масалан, 100 м га югуришдаги тезкорликнинг натижаси шуғулланувчини стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) га ва бошқаларга боғлиқ.

Тезкорлик деганда, индивид танасини ёки унинг айрим бўлаклари намоён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусиятларининг комплекси тушунилади(13).

Тезкорлик - бу инсон жисмининг комплекс равишда бажариладиган фазилати бўлиб, ўзи алоҳида намоён бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларининг намоён бўлиши деб, фикр юритилса тўғрироқ бўлади (11).

Тезлик ҳаракат сифатини намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуд:

- 1.Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш билан).
- 2.Ҳаракатлар частотаси.
- 3.Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).
- 4.Ҳаракат темпи.

Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда кадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун *яхлит ҳаракат тезлиги* индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди ва бу билан тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Ҳозирги кун жисмоний маданияти машғулотлари, спорт тренировкалари, спорт соғломлаштириш машғулотларида машқланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уddaлай олишлигидек хусусиятлар моҳияти амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни **юқори ишчанликка** эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доимо юқорилаб боради.

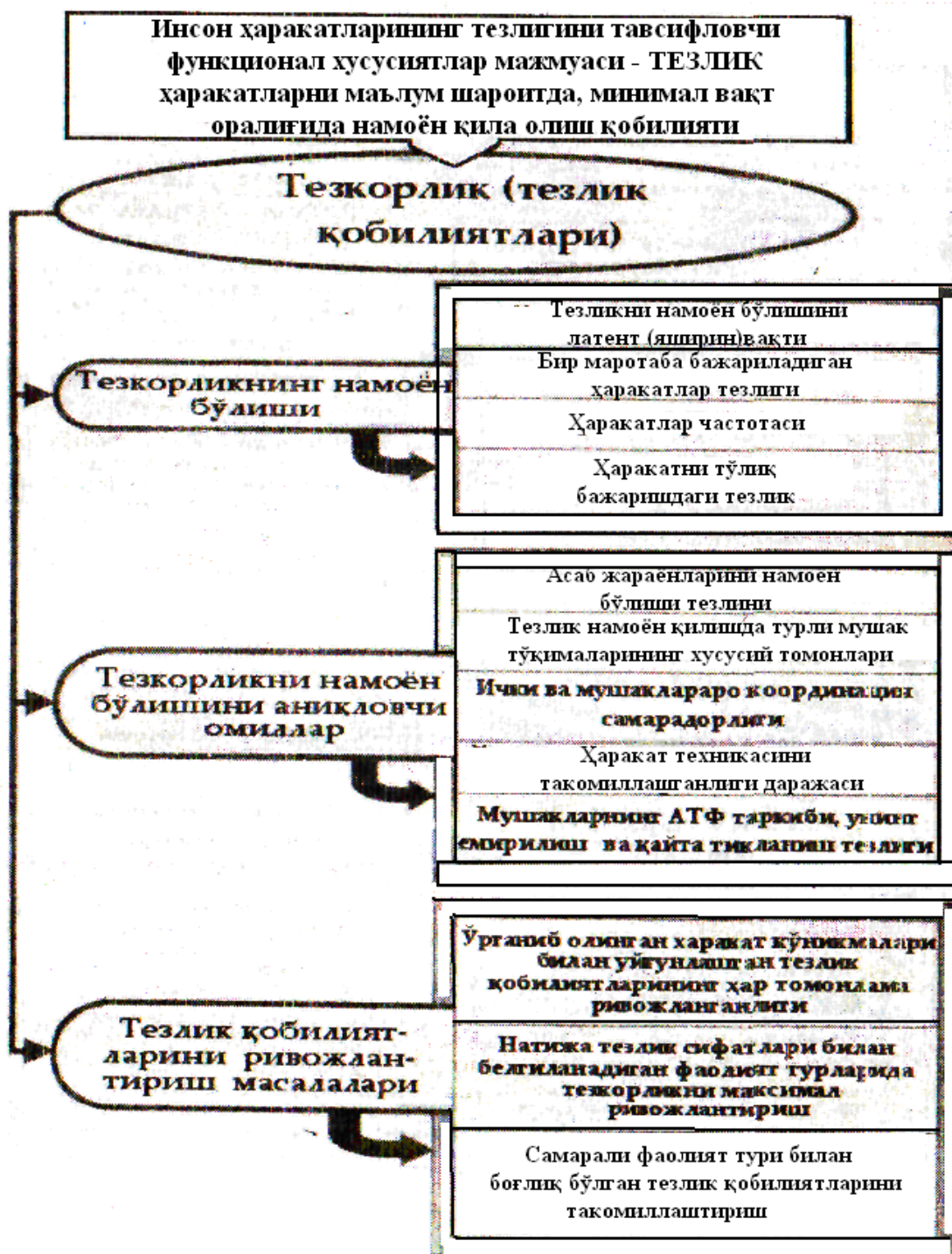
Масалан, тезкорликни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндиgina бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч

маротаба ўтказиш, 1, 2 ёки 5 маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ.

Тезлик - намоён қилиш ёки унга оид фаолиятларингиз танангиз аъзолари ёки унинг айрим бўлақларини чегараланган вақт ичида тез ҳаракатлантира олишнинг билан боғлиқ қобилиятидир. Масалан, сон, тизза бўғимингиз, болдир, оёқ кафти қисмларингизни тез ҳаракатлантира олиш- юриш ва югуриш тезлигини юзага келтиради. Албатта аъзоларимизни шу қисмидаги мушакларнинг кучи, тез қисқариб, тез бўшашиши ҳам тезкорлик намоён қилишда муҳим аҳамиятга эга. Қайд қилинган сифатлар, қобилиятларнинг авлодимиздан – ота-оналар, боболар, момолардан биз учун қолдирган “генетик мероси” ҳам бундан мустасно эмас.

Тажрибали жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва махсус адабиётларнинг таҳлили **тезкорликни** – **умумий ва махсус йўналиштирилган** тезкорлик деб иккига ажратмоқда. Махсус тезкорлик танланган ихтиёрий ҳаракат, жисмоний машқ, спорт тури учун зарур деб саналган тезкорликдир. Спринт масофаси ёки қисқа масофага - 30 м., 60 м., 200 м., 400 м.гача тез югуриш ва 110 м.га, 200 м.га, 400 м.га тўсиқлар оша югуришлар киради. Бу масофани югурувчиларни спринтерлар деб аталади. Бу сифатни ривожлантириш учун такрорий югуришлардан фойдаланилади. Аввалига кичик масофага (масофани 25% ни) бир неча бор такрорлаш билан ривожлантирилади. Масофани, бўлақларни тез югуриб машқ қилиш яхши самара бериши ҳозирги кун амалиётида исботланган.

СТТ жисмоний маданияти машғулотлари чидамлилиқ ва тезкорликни меъёрини ёшига муносиб ҳолда ривожланганлигини узоқ вақт ушлаб туришга хизмат қилади. Тезликни ривожлантиришни энг синалган усулиёти “ўзгарувчан тезлик” билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш бўлиб, одатда масофани 25, 50% ни қайта югуриб ўтиб, машқ қилиш билан ривожлантириш яхши самара беради.



1-расм.

Тезкорлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)¹

¹ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 103- саҳифа.



2-расм. Тезликни ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари (К.Д.Чермит бўйича 2005)²

² Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 104 - саҳифа.

Пастга томон югуришда эса тезлик ҳосил бўлади ва “барьер” (тўсиқлар)ни бузишда қўлланилади. Тезлик “барьери” бу шуғулланувчида маълум даражадаги тезликга ўрганиб қолишга айтилади. Шуғулланувчи стартдан чиқиб фақат ўша ўрганилган тезликда ҳаракатланади. Оқибати қа-тор йиллар тезликни ошириш учун қилинган машқлар бесамар кетади. Ундан фарқ бўлишининг ягона усули дўнгликдан пастга қараб қияликда, айрим ҳолатларда елкага юк кўтариб югуриш тезлик тўсиғини йўқ қилади.

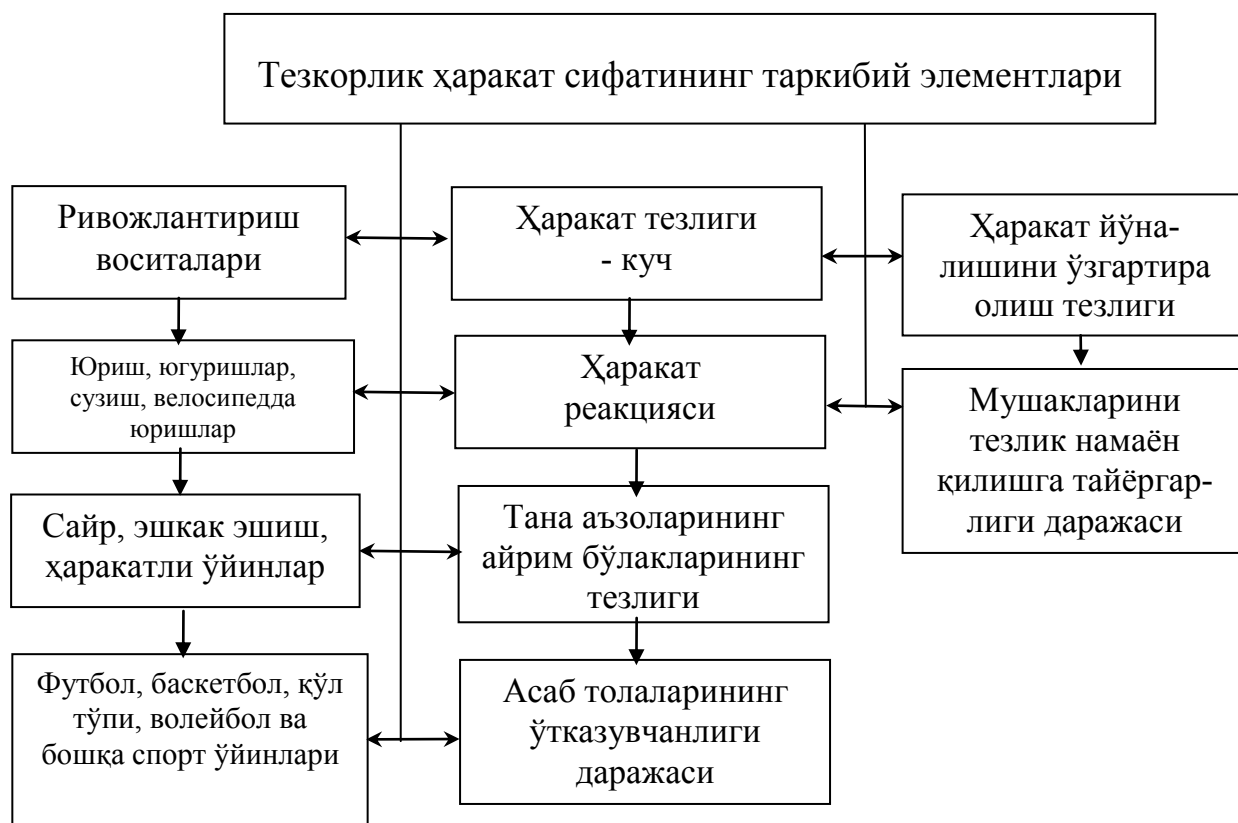
Ўрганиб қолган югуриш тезлигини намоён қиладиган мушаклар фаолиятида ўзгариш яшашда уларни тезлик намоён қиладиган органларнинг ишлашига мажбурлаш, қияликларда ўзини инерциясига қўшимча инерция қўшиб тезланишни юзага келтиришни амалиётда самараси юқори.

Тезлик сифати инсон ҳаракат қобилиятларининг зарурийларидан биридир. Уни намоён бўлиши мушакларингизни зўриқа олиш тезлиги билан боғлиқ ва зўриқа олиш, зўриқтириш даражамиз ҳам ҳар биримизда турлича. Охир оқибат тезлик намоён қила олишимиз нерв жараёнларини тезлиги, мушак толаларида кечадиган биокимёвий реакцияларга бориб тақалади. Шунинг учун кичик мактаб ёшидаги даврингизданок ўзингизни жисмингизга оид билимлар заҳирасини бойитишга уринишингиз лозим. Бу соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотлари орқали бойишини унутманг. Ёшингиз ўтган сари тезкорлик қобилиятингизни пасая бориши қонуният. Уни ушлаш формуласи сифатида – тезкорлик намоён қилиш характеридаги такрорий юкламалардан қочмаслигингиз, тезлик талаб қиладиган фаолиятлар билан мунтазам ошно бўлишингиз заруриятдир.

Тезкорлигингиз, вужудингизни алоҳида бўлаклари (қисмлари)ни ёки уларни биргалашиб бир бутун бўлиб, шу жиҳатингизни намоён қила олишига сафаргарлик билан боғлиқ. Бу жараён ҳаммада турлича кечади. Тезкорлик ҳам сизни жисмоний жиҳатдан тайёрлигингизни таркибидаги ҳаракат сифатларингиздан биридир. Тезкорлик ҳаракат реакцияси вақти, ҳаракат тезлигининг кучи, бажараётган ҳаракатларимизни йўналишини ўзгартира олиш тезлиги, ҳаракат-таянч аппаратимиз (оёқлар ва қўлларимиз) нинг тезлиги,

мушакларимизни қисқариш учун қўзғалиши (ҳаракатчанлик динамикаси) ва бошқа қатор ҳолатлар тезликни намоён қилиш учун зарур. Тез ҳаракатланиш учун яна ҳам зарури бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги ҳаракат маркази (ярим шарлар пўстлоғида шундай марказ бор)дан ҳаракатларимизни ижроси учун берилган буйруқни ижро органларига етказиб берадиган нерв толаларидаги ўтказиш қобиляти билан боғлиқ. Бундай қобилят сигналини нерв толаларидан тез ўтиши, уни ярим шарлар пўстлоғида юзага келиши лозим бўладиган вақтли алоқа (сигнални таҳлил қилиб унга жавоб реакциясида) тезлиги билан боғлиқ. Бу жараён генларимиз орқали ота-оналаримиздан мерослиги, кейинчалик уни машқ қилиш билан тренировкалардаги қайта такрорлашлар орқали ривожлантиришимиз яхши натижа бериши мумкин. 2-чизмада тезлик намоён қилишнинг таркибий элементлари берилган.

1-чизма



Тезкорликни ривожлантириш ёки бу қобилятни индивиддаги мавжуд ҳолати (дастури)ни бир маъромда ушлаш қаришни олдини олади. Организмдаги мавжуд тезкорликни даражасини ушлаш ёки ривожлантириш кескин ҳаракатлар, “портлаш кучи” намоён қиладиган, машқларни тез ва ҳаракат суръатини сусайиши

содир бўлгунгача бажариш билан машқ қилиш орқали ривожлантирилади. Тезкорлик сифати учун машқларни бажаришдан сўнг такрорлашнинг самараси бўлмайди.

Машғулотларни тайёрлов қисмидан сўнг тезлик талаб қиладиган машқлар бажарилади, машқ қилинади. Бу ҳаракат сифатини ривожлантириш машқларини машғулотлар охирида бажаришни фойдаси йўқ.

1.2. Тезкорликни тарбиялашдаги инновациялар, замонавий методлар

Тезкорлик-кишининг ҳаракат фазилати, ҳаётий жараёнларини кечиши, тезлик талаб қиладиган ҳаракатлар, қисқа вақт ичида бажарилиш имконияти билан характерланишини олдинги бўлимда таништирдик. Бу инсон ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир.

Тезкорлик одатда қисқа муддатда максимал тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантирилади. Уларнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, машқни бажариш тугаллангандан сўнг махсус иш қобилияти (тезкорликка оид) пасаймаслиги керак. Одатда 20-60 м.ли масофалардан, юқори маҳоратли спортчилар учун эса 80-м.гача масофалардан тез югуриб ўтишдан фойдаланилади.

Тезкорлик учун бажариладиган машқларнинг ижросида қуйидаги қоидаларга риоя қилинади:

1. Агар шуғулланувчи толиққан бўлса, уни тезкорлигини ривожлантириб бўлмайди. Аслида, тезкорликни ривожлантириш машқларини бажариш машғулотларнинг боши (тайёрлов, асосий қисмлар)да ёки ҳамма машқлардан аввал бажарилиши шарт. Қайд қилинган шарт жисмоний сифатларни тарбиялаш, жумладан тезкорлик сифатини ривожлантириш жисмоний маданият таълимининг **таълимий қонуниятларидан** биридир(22).

Бу фазилатни тарбиялашда ҳис-ҳаяжонли, эмоционал ҳолатларга бой (эстафеталар, ўйинлар, гуруҳ-гуруҳ бўлиб тезлик олишни ўзлаштириш ва бошқалар) муҳитини яратишни аҳамияти катта. Тавсия қилинаётган машқларни бажаришда:

1. Юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ) шуғулланувчи талаба - ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутига 170-180 маротаба атрофида бўлиши тавсия қилинади.

2. Янги, олдин ўзлаштирилмаган, намаён қилинмаган тезлик талаб қиладиган машқларни тезлик чегараси деб ҳисоблаб улардан тезликни ривожлантириш учун бажаришдан тийилиш.

3. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, ўша ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилади ва шунга ўрганиш талаб қилинади. Айрим машқларни бажаришда мимика мушакларини, юз мускулларини турли хилдаги ортикча ҳаракатлари, қўлларининг мускулларини меъёридан ортик қотирилиши, зарур бўлмаган зўриқишларни намоён қилаётганларига гувоҳ бўламиз. Иложи борида асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш вақти 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Янги ўрганувчиларни машқ бажаришида ҳар бир уриниш учун янгитдан уларни “созлаш”, “бу уринишни олдингидан тез бажараман”, деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдиришидек руҳий кўрсатмалар, бу ҳаракат фазилатини тез ривожланиши ва янада такомиллашувида сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид адабиётлар (дарсликлар, қўлланмалар)да *ҳаракатланиш тезлигига* турлича таърифлар берилган бўлиб, *инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши (бир жойдан иккинчи жойга), кўчиши* тушунилади(23).

Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфлаган вақтига нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр/секунддан фойдаланилади.

Тезликни намоён қилишда йўлнинг ҳамма нукталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли – *текис ҳаракат* ёки йўлнинг айрим нукталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз – *нотекис ҳаракат* деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш деб аталади.*

Бу ҳаракатлар *ижобий ва салбий* деб ҳам фарқланади. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, ўша маромда ёки бирданига тўхтаса, бундай ҳаракатларни *кескин ҳаракат* деб номлаймиз. Бундай ҳаракатлар реакциясини намоён қила олиш қобилиятига эга бўлиш соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятчилиги даражасидан далолатдир. Лекин доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар ҳаётда доимий бўлмайди, онда-сонда учрайди.

Айрим ҳолатларда *ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади.* Юқоридагилар, бўғинларнинг узун–калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек, бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Биз кундалик турмушда ***тезлик билан боғлиқ ҳаракат қобилиятларининг намоён бўлишига оид билимларга эга бўлишимиз лозим.*** Бу билимлар инсоннинг тез ҳаракатланиш сифатинигини намоён бўлишида қуйидагиларни билишни тақазо этади:

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки кўрсатмани эшитганимиздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт, яъни югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган сигналдан, стартдан чиқишни бошлашгача кетган вақт орқали тезкорликни намоён бўлиши, велосипеддаги йўловчини “йўлни бўшат деб” деб қўнғироқ чалгандан сўнг сизни қочиш учун сарфлаган вақтингиз, ҳаракатларингиз, яъни шу ҳаракатни бажариш учун аъзоларингизни тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик;

б) бир марталик якка-локал ҳаракат тезлиги қобилияти; масалан волейболчини тўпни ўйинга киритиши; ҳужумда тўпни рақиб томонга қарата уриши; нонвойни тандирга нонни ёпиши; темирчини босқонни тортиши ёки металга ишлов беришдаги зарби ва ҳ.к.ларда якка ҳаракатларни намоён бўлишини кўрамыз.

в) ҳаракатларнинг такрорланиш частотасини намоён бўлишини фарқлашимиз лозим. Оддий юришда, югуришда қадамларимизни частотаси;

г) бир бутун ҳаракатлар (бир неча ҳаракат актининг тўплами) тарзидаги ҳаракат тезлигини намоён бўлишини фарқлай олиш (1-чизмага қаралсин).

Асосий ҳаракатларни тезлашишига ёрдам берадиган аъзоларимиз – югуришда оёқларимизни, қўл ҳаракатларини тезлаштириш, сузишда оёқ ҳаракатларини тезлаштириш, қўл билан қулоқ очишни тезлаштиришдек жиҳатларимизни фарқлай олишимиз СТТ жисмоний маданияти машғулотларини самарали ўтказишимизга қўл келади. Тезлик қобилиятини ривожлантириш учун машқларни бажаришда кучли зўриқишсиз ҳаракатларни танлаш керакли натижага эришишнинг осон йўлидир.

Организмимизнинг куч ва ҳаракат сифатларидан унумли фойдаланишни ўрганамиз. Амалда эса бажараётган машқларимиз куч талаб қилувчими, тезлик ва бошқа ҳаракат сифатини ривожлантирувчи эканлигини фарқлай олмаймиз.

Тезлик ҳаракат сифати эса мушакларимизни ўзаро мувофиқ равишда ҳаракатланиши, мушак толаларига келаётган буйруқни бажариш учун уни тез қисқара олиш тезлиги, қисқариш учун “буйруқ”, “сигнални” бош мия ярим шарлар пўстлоғидаги марказлардан етиб келиши ва уни мушак толаларига кўчиш тезлиги билан боғлиқ. Қисқа масофаларга югуриш, вақт бирлиги ичида ҳаракатларимизни тез такрорлаш, ҳаракатларни бажаришда тезлик намоён қилиш, ташқи муҳит, иқлим, машқни бажаришдаги индивиднинг имкониятларидан келиб чиқиладиган нвзарий билим ва амалий малакалар ҳақидаги тушунчаларга эга бўлиш жисмоний маданиятимиз даражасини белгилайди.



Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракат-ларда икки хил фазаси фарқланади:

- а) тезликни ошира бошлаш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошира бошлаш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югура олмаслик ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга *реакция яхши* бўлишига қарамай, ҳаракат *частотаси секин ёки паст* бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг

бундай характерини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характерис-тикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслик холати амалда гувоҳимиз.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамнинг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилиб бўлмайди.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа “*кўчириш*” қоидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуктаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланган-лиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г.Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини-ҳаракат актини биомеханик бўлақларга (қисмларга) ажратиб, чегаралаб алоҳида тавсифлашимиз мумкин. Масалан, депсиниш тезлиги сонни тез кўтариб чиқара олишга қараб аниқлаймиз. Айрим машқлари, спорт турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусияти - *кескин ҳаракат* (рез-костр) вужудга келади. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантирувчи, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқларда мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Фақат тезлик билан бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин. Тадқиқотлар куч талаб қиладиган машқлар

орқалигина мускул қўзғалиши тезлигининг ошиши мумкинлигини амалиёт жихатдан исботламоқда.

Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш ҳаракатларни тез бажариш шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун *динамик зўриқиш услубидан* фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳара-катни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликдаги жисмоний юк билан машқ қилинади.

Циклик ҳаракатлар орқали тезлиги *ҳаракат частотаси* орқали ифодаланади. Қўлларнинг максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ, қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлакларидан юқори даражада бўлиши қонуниятдир.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажа-радиган қадамлари сонини, қадамлар частотаси санаш орқали аниқланади.

Цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш, максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкеси-нинг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгагина яхшиланади холос. Машғулотларни бошланишда умум жисмоний тайёргарликни ошириш давомида тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғи (скоростной барьер) ни пайдо бўлишига сабаб бўлиши мукин. Шаклланадиган тезликка организмда рефлекс юзага келиб, бу эса *тезликнинг стабиллашувини* содир қилади.

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий ошириб бориш ва ўзгарувчан тезликда машқ қилиш

методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, масофанинг охирида ҳам югурувчининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасайишига йўл қўймаслиги лозим бўлади.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш *анаэроб* шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга мухтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш зарур.

Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юқори даражаси тезкор-лик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) дан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажаришда чарчаш кўзга ташлана бошлаганда машқланилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидам-лилиги ривожланишини унитмаслигимиз керак.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусият-лари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда кулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади.

Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшликданок “*тезликнинг тўсигини*” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари орқали бажариладиган стандарт югуриш машғулотларидан фойдаланиш фойдалироқдир.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги. Индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлиги тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга, олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан оддий ҳаракат давом этиш муддати бироз - бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқа ҳаракатларига ҳам худди шунга ўхшаган яқинроқ тезликка тез реакция қилиши мумкин.

Қ и й и н р е а к ц и я л а р хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, унга ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз тўғри эмас.

Ҳаракат тезлиги реакцияси дақиқалар ва миллидақиқалар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлигини талаб қиладиган машқлар, ҳаракатлар турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди. Тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Тезликни тарбиялашнинг *асосий методи* - бериладиган ва бўлган, берилмаган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндоқиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликни талаб қиладиган ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб машқ қилиш билан уларни қилиш билан тезликни ривожлантириш бу ҳам яхши натижалар

бериши амалда исботланган. Тезликни ривожлантиришда *сенсамотор методидан* ҳам фойдаланилади (С.П. Геллер-штейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилияти-тини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга жавоб қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартиришлар) ҳаракатлар ёки машқлар билан тезлик ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбияладиган энг яхши воситадир.

1 боб учун хулосалар

1. Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин (бир жойдан иккинчи жойга) алмашилиши тушунилади деган таъриф тезликнинг навбатдаги таърифи бўлиб (Матвеев, 1991) бошқа тарифлардан қисман фарқ қилади. Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини танани ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр-секунддан фойдаланилади.

2. Махсус адабиётларнинг таҳлили спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келиши мумкинлиги, бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгагина яхшиланиши учун нисбатан узоқ вақт сарфланишини аниқладик.

3. Машғулотларда юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолиш, “тезлик тўсиғи” (скоростной барьер) ни пайдо бўлишига сабаб бўлиши малакали спорт мураббийлари бой тажрибаси, махсу адабиётлар орқали аниқланди. Тезликка организмда рефлекс юзага келса, *тезликнинг стабиллашувини* содир қилади.

4. Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлашлар, сонини ошириб боришлар орқали ўзгарувчан тезликда машқ қилиш методларидан фойдаланиш спринтерлар тайёрлашдаги асоси методлардан ҳисобланади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, масофанинг охирида ҳам югурувчиинг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасайишига йўл қўймаслиги лозим.

5.Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юқори даражаси тезкор-лик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Агарда ишни тез бажаришда чарчаш кўзга ташлана бошлаганда машқланилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

II БОБ. ТЕЗЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Махсус адабиётларни тахлили ҳаракат тезкорлигини-ҳаракат актини биомеханик бўлакларга (қисмларга) ажратиб, чегаралаб алоҳида тавсифлашни тақозо этади. Масалан, депсиниш тезлигига баҳо беришда сонни тез кўтариб чиқара олишга қараб аниқланади. Айрим машқлар, спорт турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусияти - *кескин ҳаракат* (резкостр) вужудга келади. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантирувчи, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқларда мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

2.1. Тезкорликни ривожлантиришнинг хусусий томонлари, тезлик тўсиғи, ҳаракат реакцияси тезлигининг тавсифи

Фақат тезлик билан бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин. Тадқиқотлар куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиши мумкинлиги амалий жиҳатдан исботланган(15).

Тезликни қизларда ривожлантиришни қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш эканлигини олдинги бобда ёздик. В.П.Филинни фикрича машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшликданоқ “*тезликнинг тўсиғини*” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари орқали бажариладиган стандарт югуриш машғулотларидан фойдаланиш фойдалироқдир.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги. Индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлиги тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга, олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавобдир.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан тезлик реакцияси кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан оддий ҳаракат давом этиш муддати биров - бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқа ҳаракатларига ҳам худди шунга ўхшаган яқинроқ тезликка тез реакция қилиши мумкин.

Қ и й и н р е а к ц и я л а р хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши тезлик реакциясини намаён қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тезлик реакциясини намаён қилади деб айтишимиз тўғри эмас.

Ҳаракат тезлиги реакцияси дақиқалар ва миллидақиқалар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлигини талаб қиладиган машқлар, ҳаракатлар турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди. Тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Тезликни тарбиялашнинг *асосий методи* - бериладиган ва бўлган, берилмаган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликни талаб қиладиган ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб машқ уларни қилиш билан тезликни ривожлантириш бу ҳам яхши натижалар бериши амалда исботланган. Тезликни ривожлантиришда *сенсамотор методидан* ҳам фойдаланилади (С.П. Геллер-штейн 1958).

Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга жавоб қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартиришлар) ҳаракатлар ёки машқлар билан тезлик ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

Кенг қўлланиладигани тезлик намаён қилишдаги ***максимал зўриқиш методи тезликни ривожлантиришда*** нерв мускул апаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасада ортишини, тезликни ривожланишини таъминлайди. Лекин бу юқори даражадаги рухий-психиологик зўриқиш билан боғлиқ. Айниқса, ўқувчилар тезкорлигини ривожлантиришда бундай зўриқишлар қатор ноқулайликларга сабаб бўлади. Оз миқдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўя олмайди, натижада мускулда тезлик қўзғолишини талаб даражасида ортишига сабаб бўлаолмайди.

Бу услубиёт машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғди ради, чунки меъёридан ортиқ асаб-мускул тарангилиги асаб марказидаги қўзғалишларни генерализациялашишига ва ортиқча мускул гуруҳларининг “ишга киришиб”, “қўшилиб кетиши” билан кузатилади.

Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тай ёргарликка эга бўлган спортчиларнинг асаб тизими яхши ривожланмаган

бўлса, шуғулланувчи учун меъёрга яқин бўлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мушак қисқаришини тезлигига **меъёр бўлмаган нагрузкалар билан машқ қилиш методи** берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиш методида катта ҳажмда иш бажариш орқали модда алмаши нувидаги белгиланган ўзгаришларга сабаб бўлади ва бу мускул массасининг ортишига олиб келади. **Кучли зўриқишсиз юклама** билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу шуғулланишни эндиgina бошлаганлар учун қулай.

Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини кўзғотади, улар ҳисобига тезкорлик сифатининг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчилар шикастланишларини олди олинади. Шунинг учун **меъёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш тезликни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.**

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши кўзга ташлангандан сўнг кўпроқ, **меъёрдаги ва меъёрга яқин тезликлардан фойдаланилади.** Меъёрга яқин зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Меъёрдан ортиқ энергия сарфлаш билан машқ бажариш - мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада машқни такрорлаш самара бермайди. Лекин шуғулланиш давомидаги айрим машғулотларда бу услубни қўллаш талаби мавжуд.

Тезликни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охирги уринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги (сони) қўшила боради ва тезкорлоик меъёрга яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фонида (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлашлар сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади ва бу машқ самарасининг пасайишига олиб келади. Демак, машқни такрорлашда

ярим шарлар пўстлоғи функциясининг фаоллиги, уни сусайган ҳолатидагига нисбатан афзалликга эга.

Тезликни ривожлантиришда *мускул зўриқиши кўлами* (тирик организм содир қиладиган) қуйидаги *омилларга* боғлиқ :

а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари *мотонейронларидан* мускулга борадиган импульслар;

б) шартли равишда – *мускулни* ўзининг *реактивлиги*, яъни *маълум кўзғолишларга жавоб бериш кучи*;

в) мускул реактивлиги, уни физиологик кўндаланги, толасининг йўғонлиги, уни кўзғала олиш даражаси ва бошқа унинг тузилишидаги бир қанча хусусиятларига;

г) марказий асаб тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ҳамда бошқа факторларга ҳам боғлиқ.

Мушак зўриқишининг даражасини кескин ўзгартиришда унга келадиган эффе́ктли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Ҳаракат ритми мажбурий тарзда асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб, чўзилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлар(эспандерлар, резина жгутлар, пружиналар ва х.к.лар)даги қаршиликларни енгиш билан машқ қилишда ҳаракатнинг(машқнинг) охирига бориб зўриқишни бундай жиҳозлардаги машқлар учун характерлидир.

Тезликни ривожлантиришда:

- қаршиликнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4- 6 мартагача бажаришга, такрорлаш имкониятига эга бўлсин.

- бажариш пайтида ЮҚЧси минутига камида 170 мартагача кўтарилсин. Тавсия қилинган машқ юкламасини 8-12 марта такрорлашгагина тезликни етадиган даражада бўлса жуда яхши натижа кутиш мумкин.

(15). Кучни ривожлантиришда махсус адабиётлар ва охирги 20 йилликнинг илмий тадқиқотларнинг натижалари орқали тавсия қилаётган инновацияларни барчага стандарт қўллаш бир хил натижа бермаслигини бўлажак соҳа мутахассислари унутмасликлари лозим.

Амалда қўлланилаётган, синалган куч ҳаракат сифатини ривожлантириш учун тавсияларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

- куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар бир уринишда машқларни мушаклар бажараолмай “бош тортиш” ҳолати содир бўлгунча бажаришнинг фойдаси катта;

- бажарилган машқдан сўнг ҳар бир уриниш оралиғи вақти 2-3 минутдан ошмасин (тикланиш содир бўлиб улгурмай бажариш);

- кучни ривожлантириш машқларини бажаргандан сўнг, айрим мускуллар гуруҳини бўшаштириш лозим бўлади, бошқа мускул звеноларига эса эгилувчанлик учун машқ бериш мақсадга мувофиқ;

- машқланишнинг ҳафталик микроциклларида тезкорлик, куч ва чидамлилиқ учун машқларни рационал навбат билан бажартириш самараси катта;

- чегара ҳисобланган юкламаларда кучни ривожлантириш учун машқ қилиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб қилади.

- чегарага яқин — меъёрдан нисбатан кўпроқ бўлган жисмоний юкламалар ёки ўз танасининг вазнидан восита сифатида сифатида фойдаланиш куч сифатини ривожлан тиришда биз кутган самарани бермоқда (Саломатлик тренировкалари бобида кучни ривожлантириш машқларидан намуналар берилган).

Кучни ривожлантиришда шуғулланувчини ўз вазнидан фойдаланиш методлари. Бажариладиган машқлар одатда тананинг вазни, унинг ҳаракат таянч аппарати орқали бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқазади, яъни бир оз таяниш орқали максималга яқин, ундан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда машқнинг қандайдир бўлагидаги ҳаракатида тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг

қаршиликни енгил кечадиган куч намоён қилиш нуктаи назаридан бу анча енгил кечади.

Масалан, деворга суяниб, кафтга таяниб, қўлда туришда, қўлларни тирсакда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгилроқ туюлади.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш биологик ёш билан боғлиқ бўлган *ривожланишлар ёки ўзгаришлар* деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекинс боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавоб реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди.

Иш қобилиятининг тикланиши(энергия сарфининг тикланиши) иш бошлангунгача(жисмоний юкламани бериш бошлангунгача) бўлган ҳолатгача тикланиб бўлиб, ундан бир оз ортиши, яъни “юқор тикланиш” фазаси содир бўлади, кузатилади (*бу физиологик қонуният*). Шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Навбатдаги юклама ўша бир оз ушланиб турадиган ***юқори тикланиш фазасига*** тўғри келса ривожланиш, ўсиш содир бўлади. Юқори тикланиш фазаси маълум вақт давомида ушланиб туради, сўнг дастлабки ҳолатга томон пасаяди. Шундай қилиб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг, организмнинг физиологик ҳолатида қуйидаги фазалар кузатилади: **1) чарчаш (асаб марказларида); 2) толиш (мушакларда); 3) тикланиш - дастлабки ҳолат даражасигача; 4) “юқори тикланиш” - иш қобилиятини дастлабки даражасидан ортиши фазалари** (1-2-чизмалар).

Навбатдаги машғулотнинг жисмоний юкламаси асаб марказлари хужайралари функциясини сусайиши - ч а р ч а ш ни юзага келтиради. Бу фазанинг чўзилиши, уларни устма-уст тушиши м у ш а к л а р н и н г т о л и ш н и юзага келтиради. Машғулотлар, улардаги жисмоний юкламалар организмни энергия ресурсларининг т и к л а н и ш фазасига тўғри келса, иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятининг “ю қ о р и т и к л а н и ш” фазасига тўғри келса, организм жисмоний юкка тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалардаги, такрорлашлардаги жисмоний юклама организмни *юқори тикланиш (юқори ишчанлик)* фазаларига тўғри келиши натижаларни доимо юқорилаб боради.

Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг шуғулланганлиги даражасига боғлиқ. Тажрибада исботланишича, шуғулланишни эндиgina бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч маротаба ўтказиш, 1, 2 ёки 3 маротаба машғулотлар юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси ҳатто олти маротабагача ўтказилиши мумкин.

Ш у ў л л а н г а н л и к тушунчаси мазмунидаги тезлик сифатини ривожланганлик даражаси юқори спорт маҳорати соҳибларининг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлиги даражаси мазмунида шу сифатга оид хусусиятлар орқали фарқланади. Албатта, шуғулланишни эндиgina бошлаганларга нисбатан шуғулланиш учун кўп вақт сарфлаганларнинг ташқи кўриниши (ташқи қиёфаси)да ҳам сезиларли фарқ кўзга ташланади. Фақат тизимли машғулотлардагина машқланганлик кучаяди ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликнинг кескин пасайиши, жумладан тезкорликни тарбияланиши ҳам амалиётда пасайиши кузатилади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки бунда машғулотнинг ижобий эффекти пасаяди. *Ижобий эффект фони* (унинг сояси) кетма-кет машғулотларда муҳим аҳамият касб этади. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмионий машқлар билан шуғулланиш жараёнининг — *жисмоний сифатларни ривожлантиришининг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиши учун оптимал шароит яратади*. Нагруканинг интенсивлиги ва ҳажмини, дам олиш билан шуғулланишни (нагрукани) тўғри навбатлашувининг тизимлилигининг бузилиши, нисбатан юкори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслиги амалиётда исботланган.

Одатда тезкорлик талаб қилувчи машқлар мускул зўриқишини талаб қилади. Мускул зўриқиши эса уларни тарангалаштириш, чўзиш, тортиш, қаршилиқни енгил, эшилиш, эгилиш, букилишдек ва бошқа қатор жиҳатлар тарзида намоён бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, тезкорлик учун энергия сарфлаш мушакларнинг зўриқишлари орқали содир бўлади ва *максимал уринишлар усули, шуғулланувчини тезлик учун куч сарфлашида чегара бўлмаган уринишлар қилиш усули, изометрик уринишлар усули, изокинетик уринишлар усули, динамик уринишлар усули, кескин(жадал)лик усуллари билан ривожлантирилаётганлигига* ҳозирги кун амалиётида ижобий таъсир қилиши кузатилмаётир.

Куч намоён қилиш, уни сарфлаш асосан, мушакларимиз, уларни суякларга бириктирувчи тўқималаримиз, пайларимиз орқали мустаҳкам, пишиқ бириктирилганлиги билан боғлиқ. Улар қанчалик суякларга мустаҳкам бирлашган бўлса, биз шунчалик даражада тезлик талаб қиладиган машқларни ёки касбимиз, ҳунаримизда намоён бўладиган сифатлар билан боғлиқ фаолиятларни унумли бажара оламиз.

2.2. Тезлик фазилатларини намоён бўлишини фарқлаш, тезланишлар, текис, нотекис, тезланишини ортиши билан тезланишлар

Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин (бир жойдан иккинчи жойга) алмашилиши тушунилади деган таъриф тезликнинг навбатдаги таърифи бўлиб(Матвеев, 1991) бошқа тарифлардан қисман фарқ қилади. Бошқачасига — тезлик йўл узунлигини танани ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга

нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр-секунддан фойдаланилади деган теоремани ишимизнинг шу бобида яна бир бор тавсифлашга уриндик.

Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли – **текис ҳаракат** ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз – **нотекис ҳаракат** деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш* деб аталади.

Ҳаракатлар **ижобий ва салбий** деб ҳам фарқланади. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, ўша маромда ёки бирданига тўхтаса, бундай ҳаракатларни **кескин ҳаракат** деб номлаймиз. Бундай ҳаракатлар реакциясини намоён қила олиш қобилиятига эга бўлиш соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятлиги даражасидан далолатдир. Лекин доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар ҳаётда доимий бўлмайди, онда-сонда учрайди.

Айрим ҳолатларда **ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади**. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун–калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек, бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Биз кундалик турмушда тезлик билан боғлиқ ҳаракат қобилиятларининг намоён бўлишига оид билимларга эга бўлишимиз лозим. Инсоннинг тезкорлигини намоён бўлиши ўз ичига:

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки кўрсатмани эшитганимиздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт, яъни югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган сигналдан, стартдан чиқишни бошлашгача кетган вақт орқали тезкорликни намоён бўлиши, велосипеддаги йўловчини “йўлни бўшат деб” деб қўнғироқ чалгандан сўнг сизни қочиш учун сарфлаган вақтингиз, ҳаракатларингиз, яъни шу ҳаракатни бажариш учун аъзоларингизни тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик;

б) бир марталик якка-локал ҳаракат тезлиги қобилияти; масалан волейболчини тўпни ўйинга киритиши; ҳужумда тўпни рақиб томонга қарата уриши; нонвойни тандирга нонни ёпиши; темирчини босқонни тортиши ёки металга ишлов беришдаги зарби ва ҳ.к.ларда якка ҳаракатларни намоён бўлишини кўрамыз.

в) Ҳаракатларнинг такрорланиш частотасини намоён бўлишини фарқлашимиз лозим. Оддий юришда, югуришда қадамларимизни частотаси;

г) бир бутун ҳаракатлар (бир неча ҳаракат актининг тўплами) тарзидаги ҳаракат тезлигини намоён бўлишини фарқлай олиш (2 чизмага қаралсин).

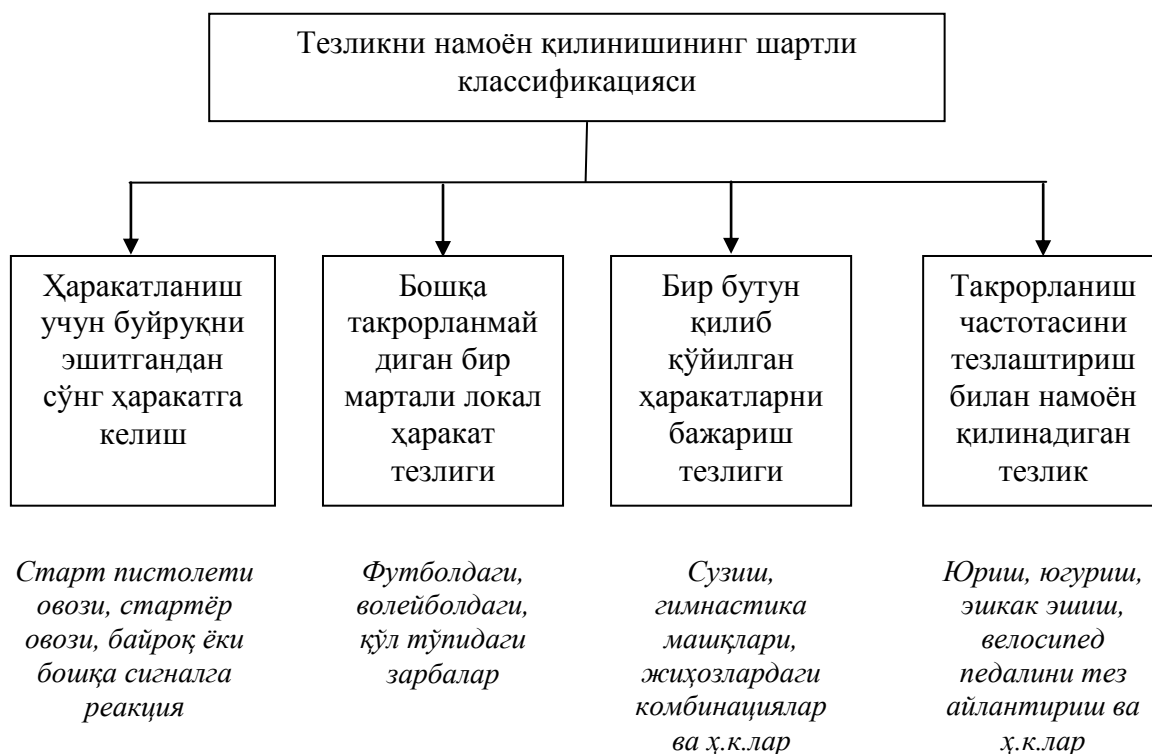
Асосий ҳаракатларни тезлашишига ёрдам берадиган аъзоларимиз – югуришда оёқларимизни, қўл ҳаракатларини тезлаштириш, сузишда оёқ ҳаракатларини тезлаштириш, қўл билан қулоқ очишни тезлаштиришдек жиҳатларимизни фарқлай олишимиз СТТ жисмоний маданияти машғулотларини самарали ўтказишимизга қўл келади. Тезлик қобилиятини ривожлантириш учун машқларни бажаришда кучли зўриқишсиз ҳаракатларни танлаш керакли натижага эришишнинг осон йўлидир. Организмимизнинг куч ва ҳаракат сифатларидан унумли фойдаланишни ўрганамиз. Амалда эса бажараётган машқларимиз куч талаб қилувчими, тезлик ва бошқа ҳаракат сифатини ривожлантирувчи эканлигини фарқлай олмаймиз.

Одатда куч талаб қилувчи машқлар мускул зўриқишини талаб қилади. Мускул зўриқиши эса уларни тарангалаштириш, чўзиш, тортиш, қаршилиқни енгил, эшилиш, эгилиш, букилишдек ва бошқа қатор жиҳатлар тарзида намоён бўлади. Демак куч сарфлаш асосан мушакларимиз, уларни суякларга бирик тирувчи тўқималаримиз, пайларимизга боғлиқ. Улар қанчалик суякларга мустаҳкам бирлашган бўлса, биз шунчалик даражада куч талаб қиладиган машқлар ёки касбий, ҳунаримизга куч намоёғ қилиш билан боғлиқ фаолиятларни унумли бажара оламиз.

Тезлик ҳаракат сифати эса мушакларимизни ўзаро мувофиқ равишда ҳаракатланиши, мушак толаларига келаётган буйруқни бажариш учун уни тез

қисқара олиш тезлиги, қисқариш учун “буйруқ”, “сигнални” бош мия ярим шарлар пўстлоғидаги марказлардан етиб келиши ва уни мушак толаларига кўчиш тезлиги билан боғлиқ. Қисқа масофаларга югуриш, вақт бирлиги ичида ҳаракатларимизни тез такрорлаш, ҳаракатларни бажаришда тезлик

2-чизма



намоён қилиш, ташқи муҳит, иқлим, машқни бажаришдаги индивиднинг имкониятларидан келиб чиқиладиган нвзарий билим ва амалий малакалар ҳақидаги тушунчаларга эга бўлиш жисмоний маданиятимиз даражасини белгилайди.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки инсоннинг тезкорлигини намоён бўлиши ўз ичига қуйидагиларни мужассамлаштиради. Улар::

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки кўрсатмани эшитганимиздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт, яъни югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган сигналдан, стартдан чиқишни бошлашгача кетган вақт орқали тезкорликни намоён бўлиши,

велосипеддаги йўловчини “йўлни бўшат деб” деб қўнғироқ чалгандан сўнг сизни қочиш учун сарфлаган вақтингиз, ҳаракатларингиз, яъни шу ҳаракатни бажариш учун аъзоларингизни тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик;

б) бир марталик якка-локал ҳаракат тезлиги қобиляти; масалан волейболчини тўпни ўйинга киритиши; хужумда тўпни рақиб томонга қарата уриши; нонвойни тандирга нонни ёпиши; темирчини босқонни тортиши ёки металга ишлов беришдаги зарби ва ҳ.к.ларда якка ҳаракатларни намоён бўлишини кўрамыз.

в) Ҳаракатларнинг такрорланиш частотасини намоён бўлишини фарқлашимиз лозим. Оддий юришда, югуришда қадамларимизни частотаси;

г) бир бутун ҳаракатлар (бир неча ҳаракат актининг тўплами) тарзидаги ҳаракат тезлигини намоён бўлишини фарқлай олиш (2 чизмага қаралсин).

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

1. Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг аҳамиятини юқорилиги ва унинг салмоғи тарбия жараёнида кўзга яққол ташланиб турибди. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тақазо этади. Лекин спортнинг маълум бир тури қайсидир фазилатни кучлироқ шакллантириш талабини ўртага ташлайди. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати ролини ўйнатиш мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетбол билан шуғулланиш асосан чаққонлик сифатини ривожлантирадиган (ўйин) деб ҳисобланса, чаққонлик ва тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликини ҳам тарбиялашнинг асосий воситасидир.

2. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шартига тўғридан-тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичкалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. лар эътиборга олинади.

3. Тадқиқотимиз шуни кўрсатдики, куч ҳаракат сифати, мускул толаларининг йўғонлиги билан боғлиқлигини эътироф этади. Мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқин. Суякларнинг эгилиши, чўзилиши нисбати билан унинг мустаҳкамлиги (пишиқлиги) эса чўяннинг мустаҳкамлиги билан тенглиги аниқланган. Яна шуни унутмаслик лозимки, кишининг куч қобилиятлари организмнинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғланган ва ундан фойдаланиш мақсадга мувофиқ йўналишга эга бўлиши зарур. Инсон жисмининг тайёргарлиги сифатлари ичида куч ҳаракат сифатига ҳаётий жараённинг охириги дамларигача зарурий даражадаги талаблар қўйилади.

4. Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга бора-диган импулслар; б) шартли равишда –

мускулни ўзининг реак-тивлиги, яъни маълум кўзғолишлар жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий асаб тизимига, трофик адреналин-симпатик тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолатлар, ҳамда факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини кескин ўзгартиришда унга келадиган эффектли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

5. Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни бир оз ортиши кузатилади (бу физиологик қонун). Шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Юқори тикланиш содир бўлган энергия сарфлаш фазасида иш қобилиятининг кучайган фазаси (юқори тикланиш) вужудга келади.

6. Тезкорлик инсон организмни жисмоний тайёргарлик таркибидаги жисмоний сифатларидан биридир. *Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасини айрим бўлаклари намоён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади.* Тезкорлик - бу инсон жисмининг комплекс равишда бажариладиган фазилати бўлиб, ўзи алоҳида намоён бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларининг намоён бўлиши деб, фикр юритилса тўғрироқ бўлади.

7. Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, меҳнат, касбий фаолиятларни ҳадисини олишда кийинчиликларга учрайдилар. Уни намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида қўзғалиш импульсларини ўтказиш қобиляти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасини кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ.

8. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, ўша ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилади ва шунга ўрганиш талаб қилинади. Айрим машқларни бажаришда мимика мушакларини, юз мускулларини турли хилдаги ортикча ҳаракатлари, қўлларининг мускулларини меъёридан ортик қотирилиши, зарур бўлмаган зўриқишларни намоён қилаётганларига гувоҳ бўламиз. Иложи борица асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

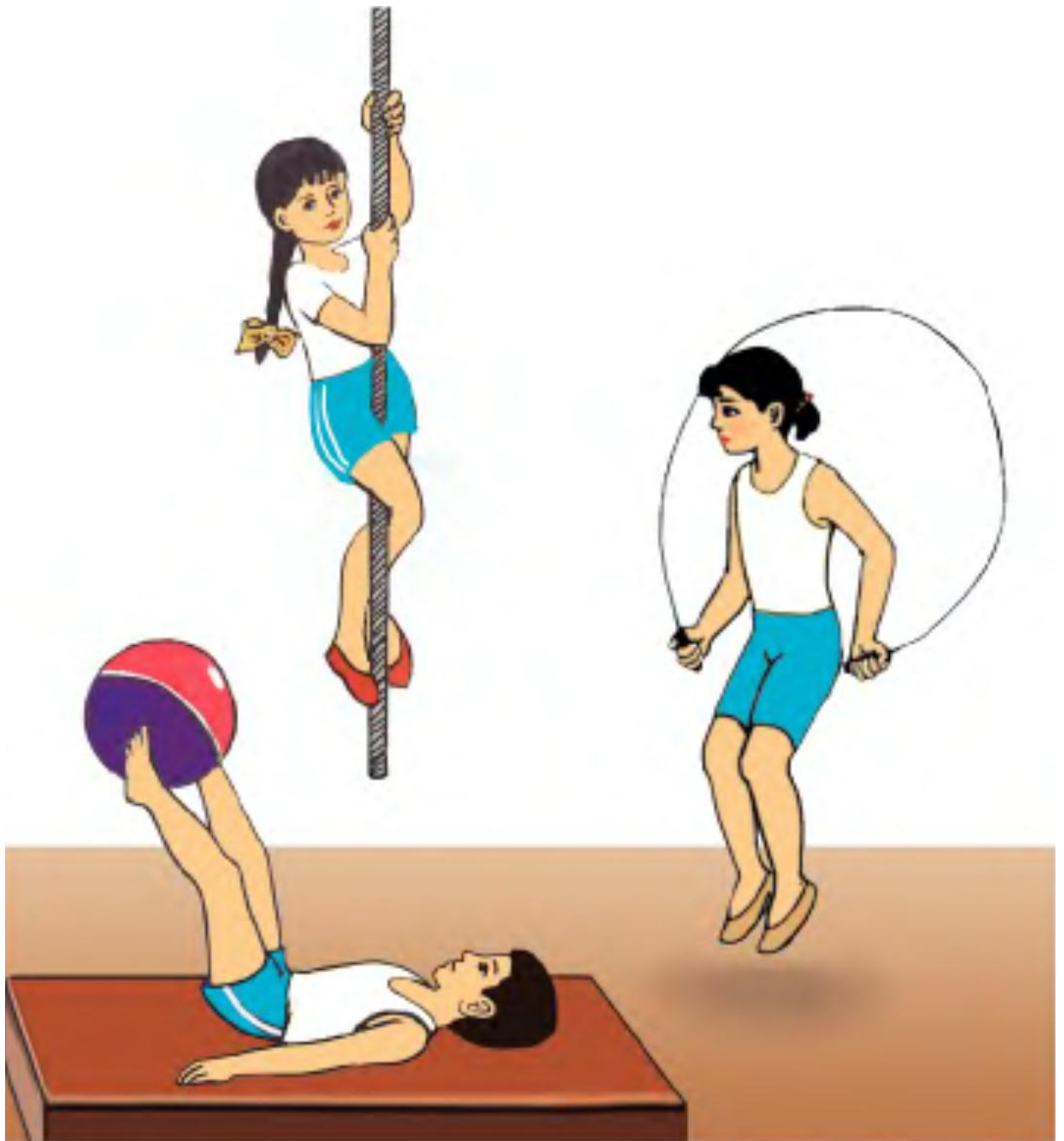
9. Тезлик ҳаракат сифати эса мушакларимизни ўзаро мувофиқ равишда ҳаракатланиши, мушак толаларига келаётган буйруқни бажариш учун уни тез қисқара олиш тезлиги, қисқариш учун “буйруқ”, “сигнални” бош мия ярим шарлар пўстлоғидаги марказлардан етиб келиши ва уни мушак толаларига кўчиш тезлиги билан боғлиқ. Қисқа масофаларга югуриш, вақт бирлиги ичида ҳаракатларимизни тез такрорлаш, ҳаракатларни бажаришда тезлик намоён қилиш, ташқи муҳит, иқлим, машқни бажаришдаги индивиднинг имкониятларидан келиб чиқиладиган нвзарий билим ва амалий малакалар ҳақидаги тушунчаларга эга бўлиш жисмоний маданиятимиз даражасини белгилайди.

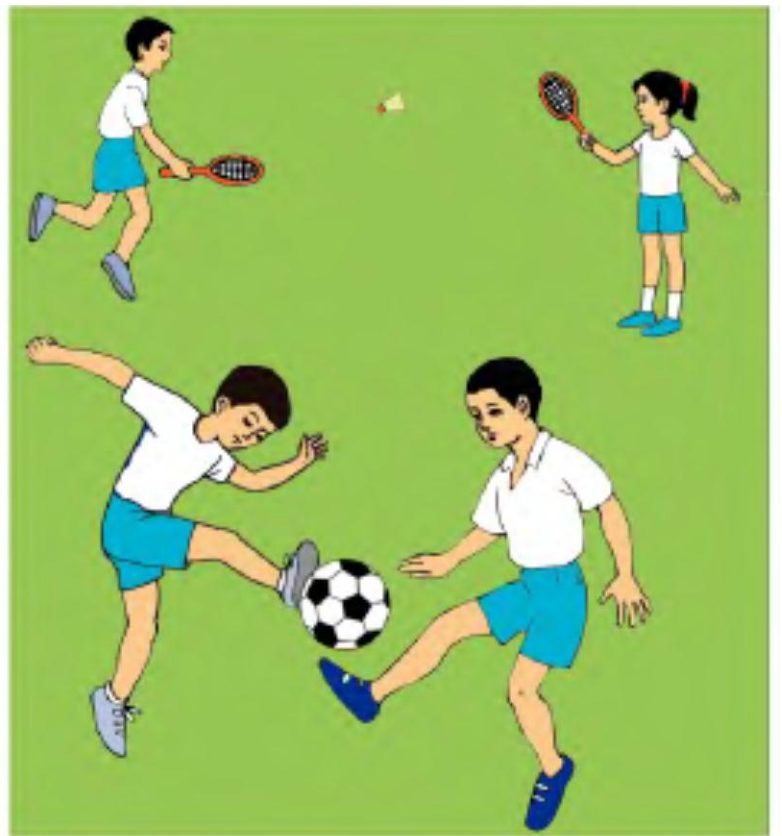
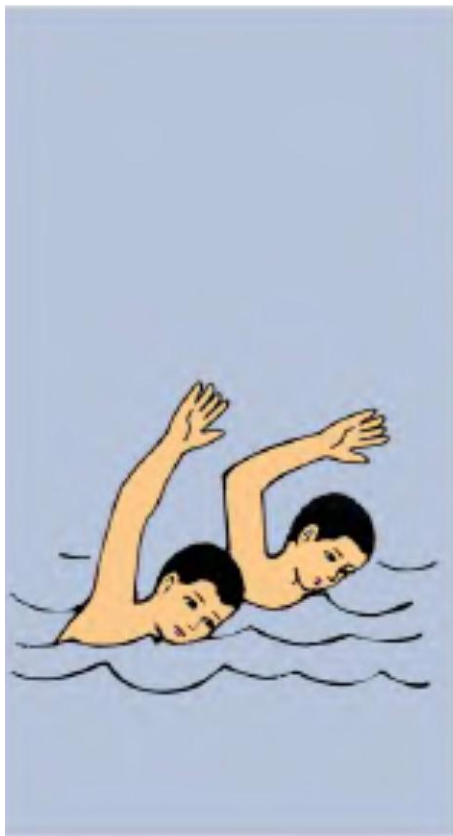
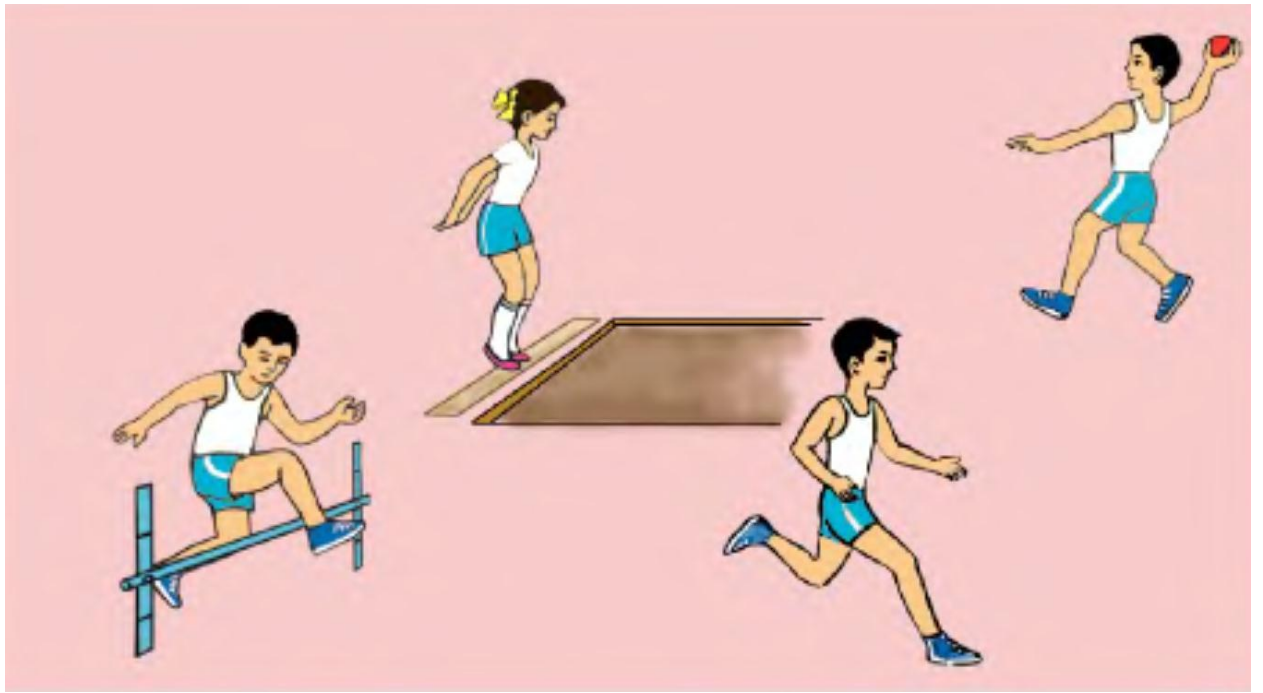
Фойдаланилган адабиётлар рўҳйати

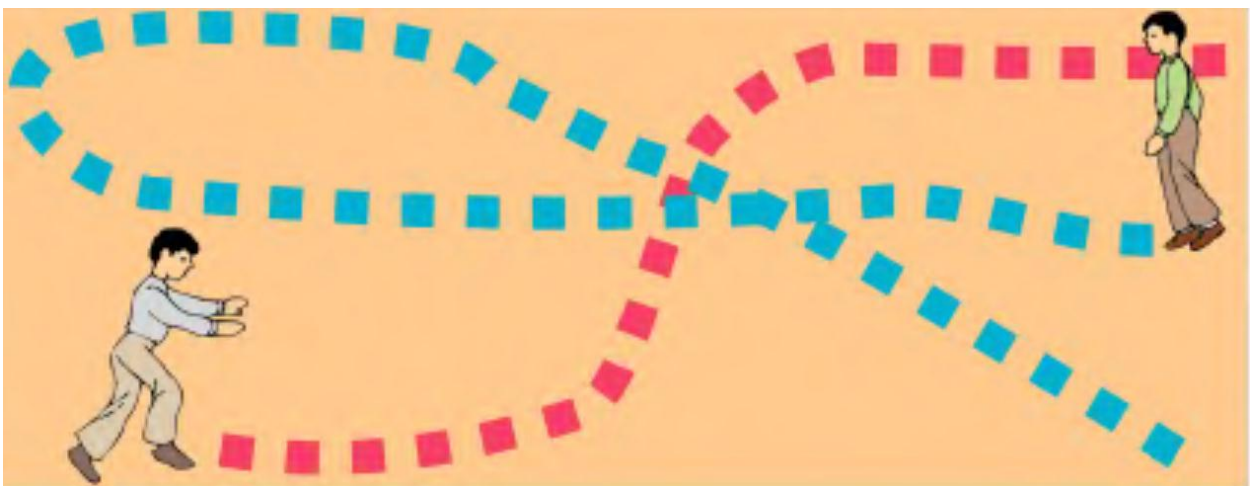
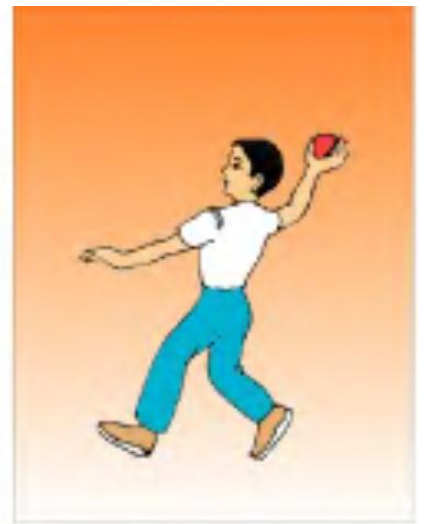
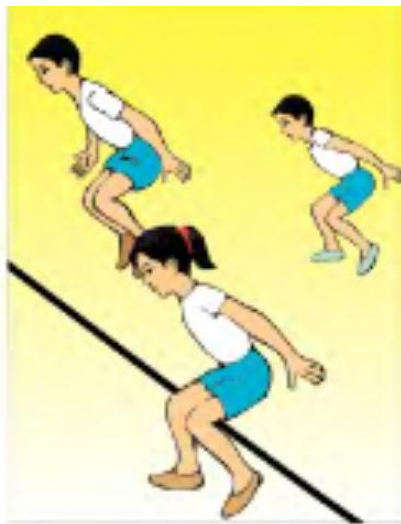
1. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.
2. Мирзиёев Ш. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Тошкент - “Ўзбекистон” - 2017. 19 с.
3. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Тошкент, 1999.
4. Абдуллаев А., Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент., - “ЎзДЖТИ нашриёт матбаа булими” – 2007.
5. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.
6. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультурной молодежи», Т., 1994.
7. Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқуланма, Қўқон, 1992.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
9. Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқуланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
10. А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўқулан-мас. Фарьона, 1999.
11. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.
12. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсия-нома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

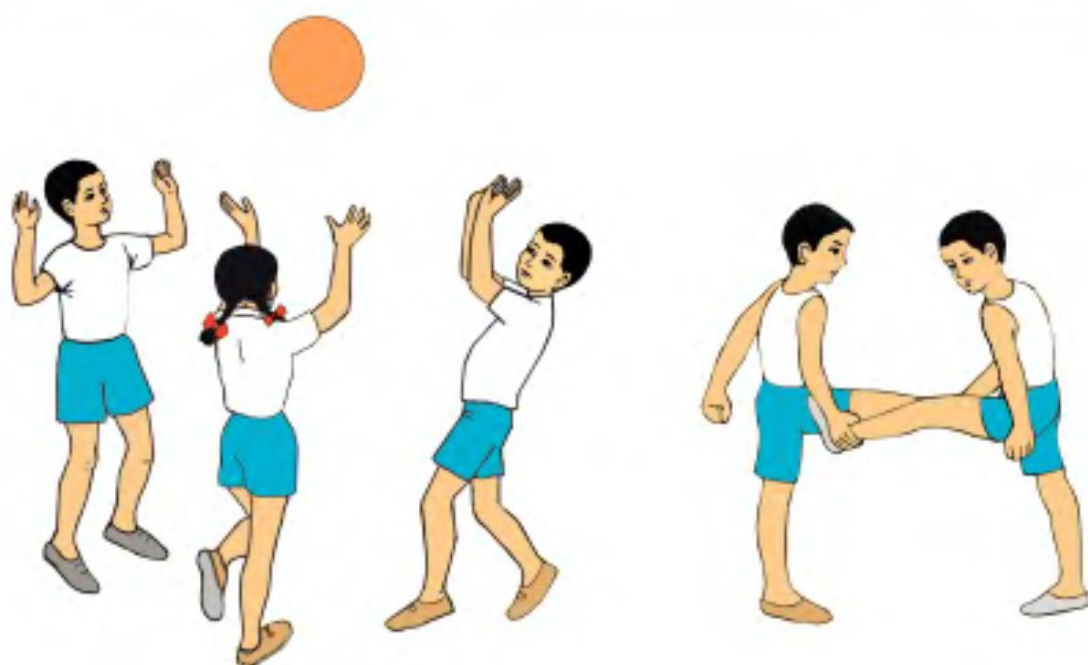
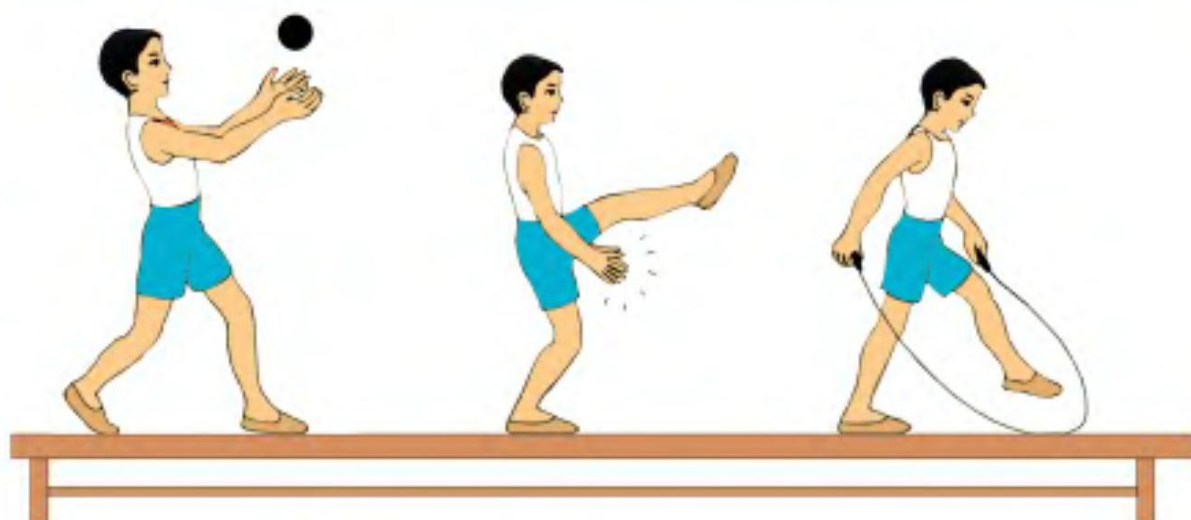
13. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.
14. Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқулланма, Қўқон, 1992.
15. Усманхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқулланма. А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўқулланмас. Фарғона, 1999.
16. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.
17. Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўқулланма, Қўқон, 1992.
18. Усмонхўжаев Т.С., Ёиёсов Г.Ш., Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини Ётказиш юзасидан тавсиялар.(I-IV синф). – Т., 2006. 40 б.
19. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т.. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўқулланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
20. Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар. “Қасб-хунар коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” ўқув қўқулланмаси. “Фарғона” нашриёти, 2010.
21. Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар. “Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” ўқув қўқулланмаси. “Фарғона” нашриёти, 2010.
22. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.Қ. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Ёзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниёлашда махсус тестлари буйича услубий қуланма. Т., 2004.
23. «Ziyo net» ахборот таълим.
24. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2017-2018
25. www.arxiv.uz
26. www.pedagog.uz

И Л О В А Л А Р











1-расм.

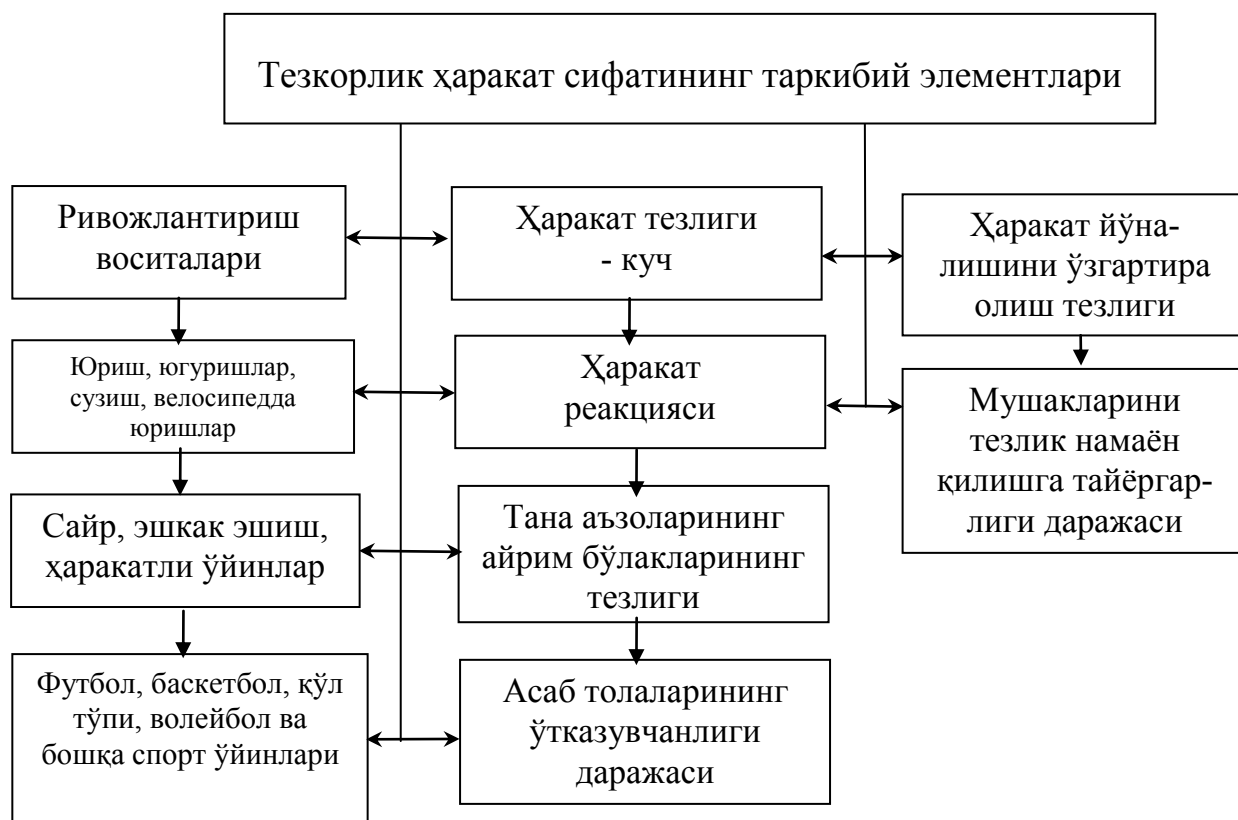
Тезкорлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)³

³ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 103- саҳифа.



2-расм. Тезликни ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁴

⁴ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 104 - саҳифа.



Фарғона Давлат Университети Жисмоний маданият факультети
5112000-хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши
14.23-гуруҳ битирувчиси Одилова Зебохон Адхамжон қизининг
“Тезкорлик ҳаракат сифатини ривожлантиришда инновациялар”
мавзусидаги битирув малакавий ишига
ТАҚРИЗ

Мавзунинг долзарблиги. Жисмоний камолот, жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик, жисмоний бакувватлик, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланганлик, жисмонан тайёргарлик, алп қомат, дев қомат ва бошқа қатор халқ оғзаки ижоди дostonларида, жонли халқ тилидаги атамалар жисмоний маданият назарияси ва методикаси дарслигида “инсон жисмининг сифатлари” деб номланиб ҳозирги кунда жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида фойдаланилмоқда. Уларнинг таърифини ифодаланиши, маъноси ҳақида адабиётларда етарли маълумотлар мавжуд эмас.

Муаллиф БМИни мавзуси қайд қилинган юқоридаги тушунчалар таркибидаги инсон жисмининг сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, куч, эластиклик)дан тезкорлик сифатини шакллантиришга йўналтирди. Шунинг учун ҳам мавзу **д о л з а р б**.

Жаҳонгир боболаримизнинг ўз даврида асосли эътироф этган, олий даражадаги жангаворликга эга бўлган, жисмоний жиҳатдан тезкор, кучли кўшини - сарбозларни тарбиялашнинг белгиланган тизими мавжуд бўлиб уларнинг жисмоний жиҳатларига катта эътибор берган.

Шунинг учун ҳам саноати тараққий этган, юксак ахборот технологияларига эга бўлган жамиятга ўтишда жисмоний камолотга эга бўлган шахс омили ҳозирги кунда аҳамиятли муаммолар қаторига кўйилмоқда. Жисмоний камолотли киши қатор жисмоний сифатлари ичида тезкорлик сифатини ривожланганлигига эътибор бериши лозим. Агар кучи, чидамлилиги чаққонлиги, мушаклар эгилувчанлиги меъёрида ривожланган бўлсаю, унга тезкорлик етишмаса спорт ёки жисмоний машқларнинг бошқа турларида яхши натижа эришиш тугул кунлик ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларидан фойдаланишда қийналиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг барча қисмида қийинчиликларга дуч келади.

Шунинг учун ҳам Одилова Зебо инсон жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларидан - жисмоний сифатлари таркибига кирувчи тезкорлик сифатини тарбиялаш жараёнини битирув малакавий ишининг **п р е д м е т и** қилиб олди.

Ўқувчи талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлик жараёни таркибидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини тадқиқотнинг **объекти** қилиб белгилади.

Муаллиф адабиётлар устида ишлаш ва уларни назарий таҳлил қилиш, тажриба кўйиш ва натижаларини умумлаштириш, кичик тадқиқотлар кўйиш ва ўтказиш бўйича малакаларига эга.

Битирув малакавий иши Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг битирув малакавий ишларини ёзиш низоми асосида

ёзилган ва унинг БМИни ёзиш бўйича қўйилган талабларига жавоб беради. У кириш, икки боб, 6 та бўлим, хулоса ва таклифлар, фойдалниланган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалар билан жами 56 саҳифада давлат тилида кирил алифбосида, тушунарли, содда, раво тилда ёзилган бўлиб, уни ДАК олдида ҳимоя қилиш учун тавсия этамиз.

Такризчи:

Фарғона шаҳар 1-умумтаълим мактаби
жисмоний тарбия ўқитувчиси Ш.Робилов

