

Ўзбекистон Республикаси
Навоий кон-металлургия комбинати
Навоий давлат кончилик институти

РЕФФЕРАТ

**Мавзу: «Тезкорлик сифатларини тарбиялаш
восита ва услублари»**

Бажарди:

Навоий–2014

Р Е Ж А

1. Тезкорлик сифати ҳақида тушунча.
2. Тезкорлик сифати тарбиялаш омиллари.
3. Тезкорлик сифатларини тарбиялаш восита ва услублари.
4. Хулоса.

1. Тезкорлик сифати хақида тушунча. Тезкорликни тарбиялаш мақсадида алоҳида ўқувчиларга ҳаракатларнинг тезкорлигини, ҳаракат реакциясига боғлиқ бўлган маҳсус машқлардан фойдаланилади.

Тезкорлик деганда ўқувчилардаги ҳаракатларнинг тезкорлик характеристикасини, шунингдек, ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита ва асосан белгиловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Тезкорлик намаён бўлишининг учта асосий (ёки элементар) формалари мавжуд.

- 1) ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти (сигнални эшитган вақтдан ҳаракатни бошлангача бўлган давр);
- 2) айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда);
- 3) ҳаракатлар частотаси.

Тезкорлик намаён бўлишининг элементар формалари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас. Бу айниқса ҳаракат реакциясининг ҳаракат тезлиги кўрсаткичларига кўпинча алоқадор бўлмайдиган вақт кўрсаткичларига тааллуқлидир.

Кўрсатиб ўтилган учта форманинг биргаликда келиши тезкорлик намаён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Масалан, спринтер югуришдани натижа старт олишдаги реакция вақтига, айрим ҳаракатларнинг (депсиниш, сонни олдинга ўтказиш ва б.к.) тезлигига ва қадамлар суръатига боғлиқ. Амалда эса тезкорлик намаён бўлишининг айтиб ўтилган элементар формалари эмас, балки яхлит ҳаракатларнинг (югуриш, сузиш ва хоказоларнинг) тезлиги катта аҳамиятга эга, албатта. Бироқ мураккаб – координацион яхлит характердаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ.

Масалан, югуришда илгарилаб кетиш тезлиги қадам узунлигига боғлиқдир, қадам узунлиги эса ўз навбатида, оёқнинг узунлиги ва депсиниш кучига боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат бевосита характерлайди, муфассал таҳлил қилишда эса фақат тезкорлик намаён бўлишининг элементар формаларигина аҳамиятлироқдир.

Максимал тезликда бажариладиган кўп ҳаракатларда икки фазани бир-биридан фарқ қиладилар: 1) тезлигини ортиб бориш фазаси (тезлашиб кетиш фазаси) ва 2) тезликнинг нисбатан стабиллашиш фазаси спорт тезланиши биринчи фазанинг масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг характеристикасидир.

Тезкорликни тез ошира бориш қобилияти ва масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Старт тезланиши яхши бўлгани ҳолда масофадан тезлик кам бўлиши, ёки аксинча кўп бўлиши мумкин.

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди.

2. Тезкорлик сифатини тарбиялаш омиллари.

Тезкорлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд. Элементар шаклга тезкорлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни якка локал бажариш қобили-яти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кес-кин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омилларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезкорлик қоби-лиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажарилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Тезкорлик пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қобилиятлари йиғиндисидagi мажмуавий техника малакаси билан таъдақланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўриниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Мажмуавий шаклларга тааллуқли бўлган ҳолатлар:

◆ *стартда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти.* (старт тезлик қобилияти) спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, конькида югуриш ва эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

◆ *масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти* (масофа тезлик қобилияти) югуришда, сузишда.

◆ *бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтишиш қобилияти.*

Тезкорлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказининг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатидаги ўтиш тезлиги.
2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилув-чанлигининг ўзаро муносабати.
3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлаш самарадорлиги.
4. Ҳаракат техникасининг мукаммалиги.
5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлаш қобилият-лари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.
6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва парчаланиш тезлиги (тикланиш).

Тезкорлик сифатларининг ҳосил бўлиши ташқи муҳитдаги ҳароратга ҳам боғлиқ. Ҳаракатнинг максимал тезлиги +20-22* ҳароратда кузатилади ва +16да* 6-9% га тушиб кетади, шунинг учун инсон тезлик қобилиятлари ўзига хос хусусиятларга эга.

3. Тезкорлик сифатларини тарбиялаш восита ва услублари

Тезкорлик қобилиятлари (динамик куч) – тез ҳаракатларда, тезкор-кучлилик қобилиятлари қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи (амортизацион куч) кучларга бўлинади.

Жуда кўп спорт адабиётларида тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун кўп методлар учрайди.

Умумий тезкор сифатларини тарбиялаш методи ҳар томонлама йўналтирилган махсус тезкорлик синтетик ва аналитик методлардан фойдаланишни тавсия этади (қисқа вақтда зўр бериш, қайтариш, интервал, айланма методлари).

Тезкорлик машқлари мускуللарни жуда юқори даражада тез ҳаракат қилишга ундайди ва у узоқ давом этмайдиган ишда яхши натжаларга эришади: 30,60,100 метрга югуриш ва бошқа.

Тезкорликни ривожлантириш учун машғулотлар жараёнида қуйидаги машқлар тавсия қилинади: тезкорлик учун машқлар пастки стартдан тезликка 30,60,100 м югуриш, 30 дан 50 м гача тезланиш билан югуриш, арғамчада тез сакраш: тўлдирма қопни 10-15 сек давомида кўтариб югуриш (марта).

Қисқа масофаларга югуриш (спринт) шартли равишда 4 фазага бўлинади: югуришнинг бошланиши (старт), стартдан югура бошлаш, масофада югуриш, маррага югуриш, маррага чопиб келиш.

Югуришнинг бошланиши (старт). Стартда югуришни тезроқ бошлашга ва максимал тезликни қисқа бўлакда оширишга имкон берувчи паст старт қўлланилади.

Стартдан тезроқ чиқиб олиш учун старт дастгоғи ёки қолиплар қўлланилади. Улар итарилиш учун қаттиқ таянишни, оёқларни жойига қўйиш ва таянч майдончалари қия бурчаклари барқарорлигини таъминлайди. Стартнинг турли хиллари учун старт колодкалари жойланиши турлича бўлади, бироқ натижа учун бу оёқ қўйишлар принципал аҳамиятга эга эмас.

Старт ва ундан кейинги қадамлар техникаси югурувчининг кучи ва тезкорлигига боғлиқ. Ҳали жисмоний жиҳатдан етарли тайёрланмаган янги спринтер стартдан чиқишни бажара олмайди.

Тезкорлик инсоннинг ташқи таъсирларга бир зумда жавоб қайтариш ҳамда тез ҳаракатлар бажара олиш қобилиятидир. Спорт амалиётида тезкорлик тезлик - куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини тасдиқловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ. Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик сифатлари: бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқлар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиши лозим. Бошқача айтганда, спорт ихтисослашуви доирасида тезкорликни

ривожлантириш учун самарали воситалар сифатида техник жиҳатдан мукамал ҳаракат шакллари тилга олиш зарур бўлиб, улар максимал тезликда бажарилиши мумкин. Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик кўтарилмайди. Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезлик чидамлилигини ривожлантириш воситаси саналади.

Болалик ва ўсмирлик даврида тезкорликни тарбиялаш воситалари турлича. Булар юқори тезликда бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар, ўйин машқлари, қисқа масофаларга югуриш ва бошқалар.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15м дан 30м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. Бу воситадан фойдаланганда, риоя қилиш зарур бўлган асосий шартлар югуришнинг табиий шаклларидан узок бўлган юқори суръатли ҳаракатларни амалга ошириш, юқори ҳиссий кўтаринкиликни пайдо қилиш. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди.

13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади: баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ: баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади

Шу билан бирга, болалар нафасини қатъий назорат қилган ҳолда турғун вазиятларни сақлаб туришни билишлари керак. Машқларни бажаришда тўғри ҳолатни тутиб туриш эҳтиёжи туфайли турғунлик машқларини қўллаш зарурияти юзага келади. Бу ёшда қад-қоматни шакллантириш учун турғунлик машқларининг ўзига хос ўрни бор. Қад-қомат орқадаги мушакларнинг турғунлик чидамлилиги билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун уни ривожлантириш қомат бузилишининг олдини оладиган восита ҳисобланади.

Хулоса

Умумий ўрта таълим жисмоний тарбия амалиётини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, бошланғич синф ўқувчиларнинг тезкорлик сифатларининг ривожланиши учун мойиллик пайдо бўлди ва балоғатга етиш ҳар хил болаларда тезкорлик турли даврларда (8-9 ёшларда) содир бўлади. Бу қонуниятлар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига таъсир кўрсатади.

Тезкорликни ривожлантириш учун 1-2 синф ўқувчиларида машқларнинг давом этиш вақти, 3-7 сония, бир сериядаги такрорлашлар сони 2-3 марта, дам олиш оралиғи 7-20 сония, сериялар сони 2 та, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 70-90 сонияга тенг.

3-4 синф ўқувчиларнинг давом этиш вақти 4-8 сония, 1 сериядаги такрорлашлар сони 2-3 марта. Такрорлаш орасидаги дам олиш оралиғи 8-25 сония сериялар сони 2 та, сериялар орасидаги дам олиш вақти 70-90 сонияга тенг.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларда 60 фоиз, мактаб спорт залида 40 фоиз тезкорлик машқларини тақсимланганда, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини фарқли равишда яхшиланади, ўқув материалларини ўзлаштириш сифати яхши томонга ўзгаради

Фойдаланилган адабиётлар

- “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Профессор А.Д. Новиков.
Педагогика фанлари доктори профессор Л.П. Матвеев.
“Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Турсунов У.
“Жисмоний тарбиядан ўрта умум таълим мактаблари ўқувчилари учун дастур”.
“Жисмоний тарбия”. А.Н. Нормуродов
Ўзбекистан по физической культуре и спорту». «Алпомиш» ва «Барчиной».