

MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA TEZKORLIKNI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI

Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi
Andijon davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat fakulteti
xotin qizlar sporti yo'nalishi talabasi

Maqolada sportchilarning tezkorlik harakat sifati va unga oid qobiliyatlarni tana a'zolarini shu qismidagi mushaklarning kuchi, tez qisqarib, tez bo'shashishi ham tezkorlik namoyon qilish orqali tarbiyalash yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: tezkorlik harakat sifati, harakat reaksiyasi, harakat tezligi-kuch, sog'lom turmush tarzi, tezkorli, tezlik, morfo-kuch omili, tezkor-kuch chidamkorligi, kompleks mashqlar.

The article describes the quality of quickness of movement of athletes and the training of the related abilities of the body parts by showing the strength of the muscles in this part, fast contraction and fast relaxation.

Key words: speed, movement quality, movement reaction, movement speedpower, healthy lifestyle, fast, speed, morfo-power factor, speed-power endurance, complex exercises.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2018 yil 5 mart kuni qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvchi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalari, oliy ta'lim muassasalari ustuvor yo'nalish etib belgilandi. Jumladan, o'quvchilar orasida jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turi bo'yicha trener-murabbiylarni jalb qilgan holda iqtidorli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sinfdan tashqari sport to'garaklari hamda seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 6 soatdan) lozimligi ta'kidlangan.

Mamalakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Shu nuqtai nazardan o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning ularga sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatni

singdirishning g'oyat muxim sharti sifatida bolalar ommaviy sportni rivojlantirishni ta'minlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibdi.

Tezlik - namoyon qilish yoki unga oid faoliyatlaringiz tanangiz a'zolari yoki uning ayrim bo'laklarini chegaralangan vaqt ichida tez harakatlantira olishingiz bilan bog'liq qobiliyatidir. Masalan, son, tizza bo'g'imingiz, boldir, oyoq kafti qismlaringizni tez harakatlantira olish- yurish va yugurish tezligini yuzaga keltiradi. Albatta a'zolarimizni shu qismidagi mushaklarning kuchi, tez qisqarib, tez bo'shshishi ham tezkorlik namoyon qilishda muhim ahamiyatga ega. Qayd qilingan sifatlar, qobiliyatlarning avlodimizdan - ota-onalar, bobolar, momolardan biz uchun qoldirgan "genetik merosi" ham bundan mustasno emas.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tezkorlik - umumiy va maxsus yo'nalitirilgan deb ikkiga ajratiladi. Maxsus tezkorlik tanlangan ixtiyoriy harakat, gimnastika mashq, sport turi uchun zarur deb sanalgan tezkorlikdir. Sprint masofasi yoki qisqa masofaga - 30 m., 60 m., 200 m., 400 m.gacha tez yugurish va 110 m.ga, 200 m.ga, 400 m.ga to'siqlar osha yugurishlar kiradi. Bu masofani yuguruvchilarni sprinterlar deb ataladi. Bu sifatni rivojlantirish uchun takroriy yugurishlardan foydalaniladi. Avvaliga kichik masofaga (masofani 25% ni) bir necha bor takrorlash bilan rivojlantiriladi. Masofani, bo'laklarni tez yugurib mashq qilish yaxshi samara berishi hozirgi kun amaliyotida isbotlangan.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari chidamlilik va tezkorlikni meyorini yoshiga munosib holda rivojlanganligini uzoq vaqt ushlab turishga xizmat qiladi. Tezlikni rivojlantirishni eng sinalgan usuliyoti "o'zgaruvchan tezlik" bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish bo'lib, odatda masofani 25, 50% ni qayta yugurib o'tib, mashq qilish bilan rivojlantirish yaxshi samara beradi. Balandga - adirlar, do'ngliklarga yugurish chidamlilik kuchini rivojlantiradi.

Pastga tomon yugurishda esa tezlik hosil bo'ladi va "baryer" (to'siqlar)ni buzishda qo'llaniladi. Tezlik "baryeri" bu shug'ullanuvchida ma'lum darajadagi tezlikga o'rganib qolishga aytiladi. Shug'ullanuvchi startdan chiqib faqat o'sha o'rganilgan tezlikda harakatlanadi. Oqibati qa-tor yillar tezlikni oshirish uchun qilingan mashqlar besamar ketadi. Undan farq bo'lishining yagona usuli do'nglikdan pastga qarab qiyalikda, ayrim holatlarda yelkaga yuk ko'tarib yugurish tezlik to'sig'ini yo'q qiladi. O'rganib qolgan yugurish tezligini namoyon qiladigan mushaklar faoliyatida o'zgarish yasashda ularni tezlik namoyon qiladigan organlarning ishlashiga majburlash, qiyaliklarda o'zini inersiyasiga qo'shimcha inersiya qo'shib tezlanishni yuzaga keltirishni amaliyotda samarasi yuqori.

Tezkorligingiz, vujudingizni alohida bo'laklari (qismlari)ni yoki ularni birgalashib bir butun bo'lib, shu jihatingizni namoyon qila olishiga safargarlik bilan bog'liq. Bu jarayon hammadam turlicha kechadi. Tezkorlik ham sizni jismoniy jihatdan tayyorligingizni tarkibidagi harakat sifatlarigizdan biridir. Tezkorlik harakat

реакции вақти, ҳаракат тезлигининг кучи, bajarayotgan ҳаракатларимизни yo'nalishini o'zgartira olish tezligi, ҳаракат-tayanch apparatimiz (oyoqlar va qo'llarimiz) ning tezligi, mushaklarimizni qisqarish uchun qo'zg'alishi (harakatchan-lik dinamikasi) va boshqa qator holatlar tezlikni namoyon qilish uchun zarur. Tez ҳаракатlanish uchun yana ham zaruri bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi ҳаракат markazi (yarim sharlar po'stlog'ida shunday markaz bor)dan ҳаракатларимизni ijrosi uchun berilgan buyruqni ijro organlariga yetkazib beradigan nerv tolalaridagi o'tkazish qobiliyati bilan bog'liq. Bunday qobiliyat signalini nerv tolalaridan tez o'tishi, uni yarim sharlar po'stlog'ida yuzaga kelishi lozim bo'ladigan vaqtli aloqa (signalni tahlil qilib unga javob reaksiyasida) tezligi bilan bog'liq. Bu jarayon genlarimiz orqali ota-onalarimizdan merosligi, keyinchalik uni mashq qilish bilan trenirovkalardagi qayta takrorlashlar orqali rivojlantirishimiz yaxshi natija berishi mumkin

Tezkorlikni rivojlantirish yoki bu qobiliyatni individdagi mavjud holati (dasturi)ni bir ma'romda ushlab qarishni oldini oladi. Organizm-dagi mavjud tezkorlikni darajasini ushlab yoki rivojlantirish keskin ҳаракатlar, "portlash kuchi" namoyon qiladigan, mashqlarni tez va ҳаракат sur'atini susayishi sodir bo'lgungacha bajarish bilan mashq qilish orqali rivojlantiriladi. Tezkorlik sifati uchun mashqlarni bajarishdan so'ng takrorlashning samarasi bo'lmaydi. Mashg'ulotlarni tayyorlov qismidan so'ng tezlik talab qiladigan mashqlar bajariladi, mashq qilinadi. Bu ҳаракат sifatini rivojlantirish mashqlarini mashg'ulotlar oxirida bajarishni foydasi yo'q.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ulla nuvchi ҳаракатning o'zi uchun mos bo'lgan r a t s i o n a l texnikasini axtarishi, topish va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, ҳаракатning, materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishiga to'g'ri keladi.

Maktab o'quvchilarining jis-moniy tarbiyasi va uni tarkibida amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni inson organizmidagi zaruriy ҳаракат sifatleri haqidagi boshlang'ich bilimlar STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va nazariy bilimlarining asosi hisoblanadi. Har bir shaxsning jismoniy qobiliyatlari darajasi haqida aniq belgilangan bilimga ega bo'lishi jismoniy madaniyat sohibligiga zamin tayyorlaydi.

Maktab yoshidagilar uchun tezkor kuch ҳаракат sifatini rivojlantirish, tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga tizimli qatnashishga ruxsat 14 yoshga to'lgandan so'ng beriladi. Odatda tanasi ko'rinishi, qaddi-qomatini chiroyli bo'lishini orzu qilgan o'smirlar, yoshlar, boshqachasiga aytganda kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanishni xush ko'radiganlar - yoqtiradiganlar "atletlar gimnastikasi", "shtanga ko'taruvchilar klublari", "armreysling klubi", "atletizm" sport seksiyalari yoki sport klublariga a'zo bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Узбекистан Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тугрисида»ги П^А-3031-сонли қарори. Халқ сузи газетаси, 4 июнь. 2-3 б.
2. Узбекистан Республикаси Президентининг фармони Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тугрисида Тошкент ш., 2018 йил 5 март, ПФ-5368-сон
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: УзДЖТИ, 2005. - 279 б.
4. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.