

## TESKORLIK HARAKAT SIFAT VA UNING QOBILIYATLARINI TARBIYALASH

*Xudoyshukurova Sevinch Xudoyshukur qizi*

*Shahrisabz davlat Pedagogika institute ijtimoiy fanlar fakulteti*

*Jismoniy madaniyat xotin qizlar sporti 1-21 guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Maqolada sportchilarning tezkorlik harakat sifati va unga oid qobiliyatlarini tana a'zolarini shu qisimdagi mushaklarning kuchi, tez qisqarib, tez bo'shinishi ham tezkorlik namoyon qilish orqali tarbiyalash yoritib beriladi.

**Kalit so'zlar:** Tezkorlik harakat sifati, harakat reaksiyasi, harakat tezligi-kuch, sog'lom turmush tarzi, tezkorlik tezlik, marfo-kuch omili tezkor kuch chidamkorligi.

### KIRISH

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlod tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta, so'ngi 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 sport mehr muxabbatni singdirishning g'oyat muxim sharti sifatida bolalar ommaviy sportni rivojlantirishning ta'minlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibti.

Tezlik-namoyon qilish yoki unga oid faoliyatlaringiz tananing a'zolari yoki uning qisim bo'laklarini chegaralangan vaqt ichida tez harakatlantira olishining bilan bog'liq qobiliyatidir. Masalan, son, tizza, bo'g'imingiz, bolder oyoq kafti qisimlariningizni tez harakatlantira olish yurish va yugurish tezligini yuzaga keltiradi.

Tezkorlik - umumiy va maxsus yo'naltirilgan deb ikkiga ajratiladi. Maxsus tezkorlik tanlangan ixtiyoriy harakat gimnastika mashq sport turi uchun zarur deb sanalgan tezkorlikdir. Sprint masofasi yoki qisqa masofaga - 30m, 60m, 200m, 400m. gachya tez yugurish va 110m.ga, 200m.ga, 400m.ga to'siqlar osha yugurishlar kiradi. Bu masofani yuguruvchilarni sprentlar deb ataladi. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun takroriy yugurishlardan foydalaniladi. Masofani, bo'laklarni tez yugurib mashq qilish yaxshi samara berish 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. Pastga tomon yugurishda esa tezlik hosil bo'ladi va "baryer" (to'siqlar)ni buzishda qo'llaniladi. Tezlik "baryeri" bu shug'ullanuvchida ma'lum darajadagi tezlikda o'rganib qolishga aytiladi. Shug'ullanuvchi startdan chiqib faqat o'sha o'rganilgan tezlikda harakatlanadi. Oqibati qatori yillar tezlikni oshirish uchun qilingan mashqlar besamar ketadi. Undan farq bo'lishining yagona usuli do'nlikdan

pastga qarab qiyalikda, ayrim holatlarda yelkaga yuk ko'tarib yugurish tezlik to'sig'ini yuq qiladi. O'rganib qolgan yugurish tezligini namoyon qiladigan organlarining ishlashiga majburlash, qiyaliklarda o'zini inergiyasiga qo'shimcha inergiya qo'shib tezlanishni yuzaga keltirishni amaliyotda samarasi yuqori.

Tezlik sifati inson harakat qobiliyatlarining zaruriylaridan biridir. Uni namoyon bo'lishi mushaklarinigizni zo'riqa olish tezligi bilan bog'liq va zo'riqa olish, zo'riqtirish darajamiz ham har birimizda turlicha. Oxir oqibat tezlik nomoyon qila olishimiz nerv jarayonlarini tezlik, mushak tolalarida kechadigan biyokimyoviy reaksiyalarga borib taqaladi. Shuning uchun kichik maktab yoshidagi davringizdan o'zingizni jismingizni oid bilimlar zahirasi boyitishingiz lozim.

Bu sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'lotlari orqali boyishini unutmang. Yoshingiz o'tgan sari tezkorlik qobiliyatingizni pasaya borishi qonuniyat. Uni ushlab formulasi sifatida - tezkorlik namoyon qilish harakteridagi takroriy yuklamalardan qochmasligingiz, tezlik talab qiladigan faoliyatlar bilan muntazam oshno bo'lishingiz zaruriyatdir.

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

Yugurish tezligi xarakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikni namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamning uzunligi, uning oyog' uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun xarakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlikni rivojlantirish yoki bu qobiliyatni individdagi mavjud holati (dasturi)ni bir ma'romida ushlab qarashni oldini oladi. Organizimdagi mavjud tezkorlikni darajasini ushlab yoki rivojlantirish keskin harakatlar, 'portlash kuchi' namoyon qiladigan, mashqlarni tez va harakat sur'atini susayishi sodir bo'gungacha bajarish bilan mashq qilish orqali rivojlantiriladi. Tezkorlik sifati uchun mashqlarni bajarishdan so'ng tezlik talab qiladigan mashqlar bajariladi, mashq qilinadi. Bu harakat sifatini rivojlantirish mashqlarini mashg'ulotlar oxirida bajarishni foydasi yo'q.

### **XULOSA**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ullanuvchi harakatning o'zi uchun mos bo'lgan ratsional texnikasini axtarishi, toppish va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning, eng yuqori shakillariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishga to'g'ri keladi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi va uni tarkibida amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni inson organizimidagi zaruriy harakat sifatleri haqidagi

boshlang'ich bilimlar STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va nazariy bilimlarining asosi hisoblanadi. Har bir shaxsning jismoniy qobiliyatlari darajasi haqida niq belgillangan bilimga ega bo'lishi jismoniy madaniyat sohibligiga zamin tayyorlaydi.

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

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

Kerimov F. A Umarov M.N Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish T.2005

Kerimov F. A Sport soxasida tadqiqot usullari T.2004

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport yagona axborot tizimini yaratish chora - tadbirlari to'g'risida" gi 454-son qarori 2019-yil 3-iyun.

Raximov M.M Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari T. 2006

Matkarimov R.M Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati T.2015

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari" to'g'risidagi PF-5368 son Farmoni 2018-yil 5-mart "Xalq so'zi" 2018-yil 6-mart.