

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

SPORT O'YINLARIDA TEZKOR QOBILIYATLAR, ULARNING TURLARI VA TARBIYALASH USLUBIYATI

10.53885/edinres.2022.76.20.088

A.Q.Utepbergenov

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining
Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,*

D.M. Ibadullaev

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat
pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti*

Odamni bir necha yillar davomida harakat vazifalarini maksimal tezkorlik bilan bajarish imkoniyatlarini tavsiflash uchun "tezkorlik" degan umumlashtirilgan atama qo'llanilgan. Harakat tezkorligini namoyon qilishning ko'p shakllarini va ularning yuqori darajada o'ziga xosligini hisobga olgan holda, ushbu atama oxirgi yillarda "tezkor qobiliyatlar" degan tushunchaga almashtirildi.

Tezkor qobiliyatlar – bu, ushbu shartlar uchun vaqtning maksimal bo'lagida harakat amallarini bajarishni ta'minlaydigan, odamning majmuaviy funktsional xususiyatlari. Tezkorlik deganda, odam harakatlarining hamda harakat reaksiyalarini tezkor tavsiflarini bevosita va ustivor belgilaydigan majmuaviy funktsional xususiyatlari tushuniladi. [3].

Tezkorlik deganda, minimal qisqa vaqt ichida odam gavdasi va uning alohida qismlarini harakatlantirish imkonini beradigan harakat apparatining markaziy va periferik asab strukturalari namoyon bo'lishining birligi tushuniladi. Ancha katta tashqi qarshilik, katta sarflarni talab qilmaydigan mushak ishlarining murakkab koordinatsiyasi bo'lmagan paytda bajariladigan harakatlarning yuqori tezkorligi va favqulodda harakat reaksiyalarga nisbatan odamning harakat qobiliyati tushuniladi. Tezkor qobiliyatlar namoyon bo'lishining elementar va majmuaviy shakllari farqlanadi. Elementar shakllariga quyidagilar kiradi:

Signalga tezkor reaksiya qilish qobiliyati (reaksiya tezkorligi);

Alohida lokal harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyati (yakka harakat tezligi);

Harakatni tezkor boshlash qobiliyati (keskinlik);

Harakatlarni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati (harakatlar sur'ati).

Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun, odam tomonidan bir butun harakat amallarini bajarish tezligi eng katta ahamiyatga ega. Lekin, bu tezlik, odamning tezkorligini bevosita tavsivlaydi xolos, chunki nafaqat tezkorlikni rivojlanish darajasi bilan belgilanadi, balki boshqa omillar bilan, xususan harakat amali texnikasini egallash bilan, koordinatsion qobiliyatlar, motivatsiya, irodaviy sifatlar bilan belgilanadi. Tezkor qobiliyatlarni namoyon bo'lishining majmuaviy shakllariga quyidagilar kiradi:

Startda maksimal imkoniyati bo'lgan tezlikka erishish qobiliyati – sprinter yugurishdagi startdan tezlanish, futboldagi rivoklar. O'rtacha ushbu vaqt 5-6 s ni tashkil qiladi.

Distantion tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyatini tezkor chidamlilik deb atashadi (tsiklik lokomotsiyalarda);

Bitta harakat amalidan boshqasiga tezkor o'ta bilish qobiliyati, ya'ni holatni o'zgarishi bilan darhol to'xtash va harakatni boshqa yo'nalishda boshlash bilan bog'liq bo'lgan tormozlanish tezkorligi (masalan, futbolda).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanish va namoyon bo'lish tezkorligi darajasi bir qator omillarga bog'liq:

Asab jarayonlarining harakatchanligi, ya'ni asab markazlarini qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligiga;

Turli mushak tolalarining, ya'ni tezkor va sust tolalarning nisbati, ularning elastikligi va cho'ziluvchanligiga;

Mushaklarning kuchiga;

Mushaklarni kuchlangan holatdan bo'shashgan holatga o'tish qobiliyatiga;

Mushakdagi energetik zahira, ATF va KTF, ularning parchalanish va tiklanish tezligiga;

Harakatlar amplitudasiga, ya'ni bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasiga;

Tezkor ish paytida harakatlarning koordinatsiyalash qobiliyatiga;

Organizm hayot faoliyatining biologik ritmiga, harakatlarning maksimal tezligi $t = +22$ gradus bo'lganda kuzatiladi;

Yoshi va jinsiga;

Odamning tabiiy tezkor qobiliyatlariga.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Odamning tezkor qobiliyatlari juda o'ziga xosdir. Bir xil harakatlarni juda tezkor va boshqalarini nisbatan sekin bajarish mumkin, startda yaxshi tezlanish va distantsiyada uncha katta bo'lmagan tezlikka ega bo'lish mumkin va aksincha. Reaksiya tezkorligini trenirovka qilish harakatlarning chastotasiga amalda tasir qilmasligi mumkin. Futbolchilar uchun mashqlarni tanlash paytida, turli holatlardan startdagi tezlanishlarga va harakatlar yo'nalishini tezkor o'zgartirishlarga e'tibor qaratish zarur. Tezkorlik qobiliyatlarining alohida shakllar o'rtasidagi bog'liqlikning nisbatan bo'lmashligi, barcha harakat vazifalarida maksimal tezlikni belgilaydigan yagona sabab yo'qligi to'g'risida gapiradi. Tezkor qobiliyatlarni rivojlantirish uchun quyidagi vazifalarni echish zarur:

1. Bolalar o'rganish vaqtida o'zlashtiradigan tezkor qobiliyatlarni harakat malakalari va ko'nikmalari bilan uyg'unlikda har tomonlama rivojlantirishni. O'rta maktab yoshini qo'ldan boy bermaslik muhim – ushbu guruh qobiliyatlarga samarali ta'sir ko'rsatish uchun ayniqsa qulay bosqich;

2. Reaksiya qilish tezligi yoki harakat tezkorligi muhim rol o'ynaydigan sport turida (futbol) o'smirlarning ixtisoslashishi paytida tezkorlik qobiliyatlarini maksimal rivojlantirishni;

3. Ma'lum bir faoliyat turidagi muvaffaqiyat unga bog'liq bo'lgan tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishni. [3,6,9].

Sport trenirovkasi jarayonida harakatlar tezligini oshirish nafaqat tezkor qobiliyatlarga ta'sir ko'rsatish bilan, balki boshqa yo'l – kuch va tezkor-kuch qobiliyatlar, tezkor chidamlilik, harakat texnikasini takomillashtirish yo'li bilan erishiladi. Harakat reaksiyalarining tezkorligi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin.

Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum signalga oldindan ma'lum harakat bilan javob berish. Masalan, yugurishdagi start, o'yin paytidagi hakamning hushtagi. Oddiy reaksiyaning tezkorligi reaksiyaning latent bosqichi bo'yicha aniqlanadi, ya'ni signalni paydo bo'lishidan to harakatning boshlanish vaqtigacha bo'lgan vaqt bo'lagi bo'yicha aniqlanadi. [4].

Katta odamlarda oddiy reaksiyaning latent vaqti 0,3 sekunddan oshmaydi. Reaksiya tezkorligini rivojlantirish paytidagi asosiy usul – mashqni takroriy bajarish usulidir. U, reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga ko'rsatma berish bilan bexos paydo bo'lgan qo'zg'atuvchiga takroran reaksiya qilishdan iborat. [2].

Reaksiya tezkorligi mashqlari boshida engillashtirilgan shartlarda bajariladi (masalan, signal bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish). Qoidaga ko'ra, reaksiya izolyatsiya qilinmagan holda, balki konkret yo'naltirilgan harakat amalida yoki uning elementida (hujum harakatida, o'yin harakatlarining elementlarida) amalga oshiriladi. Shuning uchun, oddiy reaksiyaning tezkorligini takomillashtirish uchun, musobaqa shartlariga maksimal yaqinlashtirilgan shartlarda reaksiya tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi: dastlabki va ijro komandalari oralig'idagi vaqt, har xil signallar – eng balandidan tortib to eng past signallar o'zgartiriladi. Turli kuchga ega tovush qo'zg'atuvchilarini qo'llash, birinchidan, uning kuchiga adaptatsiya bo'lishning oldini oladi, ikkinchidan, holatni murakkablashtiradi, o'quvchi signalga reaksiya qilishi uchun ancha e'tiborli bo'lishi kerak. [5,9].

A.V.Kakovkinning nuqtai nazari bo'yicha, shug'ullanuvchilarni o'z diqqatini mushaklarning kelajakdagi kuchlanishiga koncentratsiya qilish, bilishga o'rgatish kerak, u, signalni kutish vaqtiga bog'liq.

Murakkab reaksiyalar – harakatlar holatini doimiy va bexosdan o'zgarishi bilan tavsiflanadigan faoliyat turlarida uchraydi. Jismoniy tarbiya va sportdagi murakkab reaksiyalar tarkibiga tanlash reaksiyasini (mumkin bo'lgan bir nechta harakatlar ichidan, mazkur holatga adekvat bo'lgan bittasini tanlash talab qilinganda) va harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya kabilar kiritiladi. [1,2,4,7].

Adabiyotlar

1. Бомпа Т. Подготовка юних чемпионов: С англ./Т. Бомпа-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-XII, 260 с.
2. Вайцеховакий С.М. Книга тренера. М.:Физкультура и спорт, 1971.-312 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002.-294 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., Минск, 1980.-256 с.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1970.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

7. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания.-М.: «Инсан», 2000.- 352 с.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т.: УзДЖТИ, 2001.-286 с.
9. Куурись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.-264 с.
1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions // *E-Conference Globe*. – 2021. – С. 321-325.
23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
24. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features // *Journal of Critical Reviews*. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
25. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
27. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
28. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
29. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*.- 2020- № 3 (48) с 79-81
30. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки*-2020-№9 (57) с 81-83
31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // *Intellectual Archive* 2018 с 93-96
32. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
33. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
34. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
35. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
36. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
37. B Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
38. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
39. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

40. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

41. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

42. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

43. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf

РЕЗЮМЕ

В статье на основе обобщения литературных данных и материала современной спортивной практики представлены знания о структуре скоростной подготовленности спортсменов, факторах, обуславливающих, ее уровень, методике становления различных видов скоростных качеств и интегральной скоростной подготовки. Принципиальной особенностью содержания статьи является рассмотрение проблематики скоростной подготовки в органической взаимосвязи с другими двигательными качествами и сторонами подготовленности, требованиями реальной соревновательной деятельности конкретного вида спорта.

XULOSA

Adabiyot ma'lumotlari va zamonaviy sport amaliyoti materiallarini umumlashtirish asosida maqolada sportchilarning tezkor jismoniy tayyorgarligi tuzilishi, uning darajasini belgilovchi omillar, tezlik sifati va integral tezligining har xil turlarini shakllantirish metodologiyasi to'g'risidagi bilimlar berilgan. trening. Maqola mazmunining asosiy xususiyati tezlikni o'rgatish muammolarini boshqa vosita fazilatlarini va tayyorgarlikning aspektlari, muayyan sport turining haqiqiy raqobat faoliyati talablari bilan uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqishdir.

SUMMARY

The knowledge about the structure of sportspreparedness of an athlete, factors determining its level, the methods of development of different types of speed qualities and integral speed training has been presented on the basis of generalization of the literature data and the material of modern sports practice. The key point of the paper is that it considers the problems of speed preparation in organic interrelation with other motor qualities and aspects of fitness, along with the requirements of real competitive activity of a particular sports event.