# JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI METOD VA VOSITALARI

**Burhonov Bahodir Hayotovich**
O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi
Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli
o‘qituvchisi
bahodirburxonov87@gmail.com
telefon: 88-131-31-27

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida tezkorlik sifatini rivojlantirishning samarali metod va vositalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida tezkorlik sifatining sport faoliyatidagi ahamiyati, uni rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari hamda maxsus mashqlar tizimi o‘rganildi. Shuningdek, takroriy, interval, o‘yin va musobaqa metodlarining samaradorligi yoritildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan.*

***Kalit so‘zlar:*** *tezkorlik, jismoniy sifat, mashg‘ulot, sport, metodika, jismoniy tarbiya, reaksion tezlik, maxsus mashqlar.*

***Аннотация:*** *В данной статье научно проанализированы эффективные методы и средства развития скоростных качеств на занятиях физической культурой. В ходе исследования изучены значение скоростных качеств в спортивной деятельности, педагогические особенности их развития, а также система специальных упражнений.*

*Освещена эффективность повторного, интервального, игрового и соревновательного методов. По результатам исследования установлено, что научно организованные занятия способствуют значительному повышению показателей быстроты у учащихся.*

***Ключевые слова:*** *быстрота, физические качества, тренировка, спорт, методика, физическое воспитание, реакционная скорость, специальные упражнения.*

***Abstract:*** *This article scientifically analyzes effective methods and means of developing speed abilities in physical education classes. The study examines the importance of speed qualities in sports activities, pedagogical features of their development, and systems of special exercises. The effectiveness of repetitive, interval, game-based, and competitive methods is highlighted. Research results show that scientifically organized training sessions significantly improve students' speed indicators.*

***Keywords:*** *speed ability, physical quality, training, sport, methodology, physical education, reaction speed, special exercises.*

**Kirish**

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish muhim vazifalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Jismoniy sifatlar ichida tezkorlik sifati alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u sportchining qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakatni amalga oshira olish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik ko‘plab sport turlarida, jumladan Boks, Kikboksing, Karate, Futbol va

Basketbol sportlarida yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

$$v = \frac{s}{t}$$

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda mashg‘ulotlarning ilmiy asosda tashkil qilinishi, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Adabiyotlar tahlili**

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, tezkorlik inson organizmining nerv-mushak tizimi faoliyati bilan uzviy bog‘liqdir. Olimlar L.P. Matveyev, V.N. Platonov va F.A. Kerimovlarning ilmiy ishlarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlar, qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi yuklamalar hamda interval metodlarining samaradorligi asoslab berilgan. Shuningdek, zamonaviy ilmiy manbalarda o‘yin metodlari orqali tezkorlikni rivojlantirish o‘quvchilarning motivatsiyasi va mashg‘ulotlarga qiziqishini oshirishi qayd etilgan. Ayrim tadqiqotlarda reaksion tezlikni rivojlantirish uchun signal asosidagi mashqlar va estafeta usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual yondashuv va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhim omil sifatida ko‘rsatilgan.

**Tadqiqot metodologiyasi**

Mazkur tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tahlil va test sinovlari metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda umumta’lim maktabining

14–16 yoshli o‘quvchilari ishtirok etdi.

Tadqiqot davomida quyidagi mashqlar qo‘llanildi:

- 10–30 metrga qisqa masofaga yugurish;
- signal asosida harakat bajarish;
- estafeta mashqlari;
- sakrash mashqlari;
- harakatli o‘yinlar.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi va o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi.

**Natijalar va muhokama**

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam ravishda tashkil etilgan tezkorlik mashqlari o‘quvchilarning harakat tezligi va reaksion qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi.

Ayniqsa:

- takroriy metod orqali yugurish tezligi yaxshilandi;
- o‘yin metodlari o‘quvchilarning qiziqishini oshirdi;
- interval metod yordamida chidamlilik va tezkorlik birgalikda rivojlandi;
- musobaqa elementlari o‘quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirdi.

Tadqiqot davomida mashqlarni yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda tanlash yuqori samaradorlik berishi aniqlandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim jarayonining sifatini oshirdi.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tezkorlik sifatini rivojlantirish o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tezkorlikni rivojlantirishda takroriy, interval, o‘yin va musobaqa metodlaridan samarali foydalanish ijobiy

natijalarni ta’minlaydi. Shuningdek, maxsus mashqlar tizimini ilmiy asosda tashkil qilish va mashg‘ulotlarda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

**Takliflar**

1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar ulushini oshirish lozim.
2. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.
3. Tezkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish tavsiya etiladi.
4. Harakatli o‘yinlar va musobaqa metodlarini mashg‘ulotlarga ko‘proq joriy etish maqsadga muvofiq.
5. Sport maktablari va umumta’lim muassasalarida maxsus tezkorlik testlarini muntazam o‘tkazish tavsiya etiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlarining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2019.
3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2018.
4. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2020.
5. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent, 2021.

6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2017.
7. Ismoilov A.A. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent, 2022.
8. Umarov M.N. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.