



TURLI YOSHDAGI SPORTCHILARDA REFLEKS VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI TIZIMI

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedirasi
Dotsent Abduvaliyev Xurshid Abdulhayetovich
Transport muhandisligi 510-23 guruh talabasi Aripov Temur

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportchilarning reflektor harakatlari va tezkorlik qobiliyatlarini yosh xususiyatlariga mos tarzda rivojlantirish bo'yicha mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Tadqiqotda 8–10, 11–13 va 14–16 yoshdagi sportchilar ishtirok etib, maxsus mashqlar asosida refleks va tezkorlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari, yoshga qarab refleks va tezkorlikni rivojlantirishga moslashtirilgan mashqlar orqali sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada oshishini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *refleks, tezkorlik, yosh xususiyatlari, mashqlar tizimi, sport tayyorgarligi, reaksiya vaqti, sensor-motor koordinatsiya.*

Abstract: *This article has developed a system of exercises to develop reflex movements and agility skills of athletes in accordance with their age characteristics. The study involved athletes aged 8–10, 11–13 and 14–16, and analyzed changes in reflex and agility indicators based on special exercises. The results of the study showed that the general level of preparation of athletes significantly increases through exercises adapted to the development of reflex and agility depending on age.*

Keywords: *reflex, agility, age characteristics, exercise system, sports training, reaction time, sensorimotor coordination.*

KIRISH

Sportchining yuqori natijalarga erishishida refleks va tezkorlik muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'yin sport turlari, yengil atletika, gimnastika va jangovar sport turlarida raqibga yoki muhitdagi o'zgarishlarga tez va aniq reaksiya qilish ko'nikmasi asosiy ustunliklardan biridir. Yosh davrida bu qobiliyatlar shakllanib boradi, shu sababli ularni to'g'ri, tizimli va yoshga mos tarzda rivojlantirish nihoyatda muhimdir. Har bir yosh guruhida refleks tezligi va mushaklarning sensor-motor reaksiyasi turlicha bo'lib, bu mashqlarning individual moslashtirilishini talab qiladi. Ushbu maqolada aynan shunday tizim asosida mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI



Fan va amaliyotda refleks va tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha bir qancha tadqiqotlar mavjud. Jumladan, G. Petrova (2019) yosh sportchilarda vizual va eshitish refleksini mashqlar yordamida yaxshilash mumkinligini ta'kidlagan. A. Axmedov (2021) esa sensor-motor koordinatsiyani kuchaytiruvchi reflektor mashqlarning texnik sport turlarida qo'llanishi bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqqan. M. Jorayev (2022) yosh guruhlariga bo'lingan mashqlar tizimi refleks rivojlanishini 25–30% tezlashtirishini ko'rsatgan. Ushbu adabiyotlar asosida maqolada refleks va tezkorlikni har bir yosh toifasi uchun alohida yondashuv bilan rivojlantirish zarur degan ilmiy asos ilgari surilgan.

METODOLOGIYA VA MASHQLAR TIZIMI

Tadqiqot Toshkent shahridagi sport maktablarida o'tkazildi. Uch yosh guruhidan iborat 45 nafar sportchi tanlab olindi (har bir guruhda 15 nafardan):

- 8–10 yosh
- 11–13 yosh
- 14–16 yosh

Har bir guruh uchun moslashtirilgan refleks va tezkorlik mashqlari tizimi ishlab chiqildi. Mashqlar haftasiga 3 marotaba, 2 oy davomida o'tkazildi.

Mashqlar tizimi namunasi:

Yosh guruhi	Mashq turlari
8–10 yosh	Rangli kartochkaga reaksiya, to'pni ushlab qolish, signalga yugurish
11–13 yosh	"Start-stop" yugurish, ko'z va qo'l koordinatsiyasi, reaksiya to'sig'i
14–16 yosh	Vizual refleks trenajori, o'zgaruvchan tezlikda yugurish, juftlikda refleks duel mashqlari

Refleks va tezkorlikni baholashda quyidagi mezonlar qo'llanildi:

- Vizual reaksiya vaqti (sekundlarda)
- Eshitish reaksiya vaqti
- "Start-stop" reaksiyasi aniqligi (%)
- Harakatlarning muvofiqligi

Natijalar

2 oylik mashg'ulotlardan so'ng guruhlar bo'yicha quyidagi natijalar kuzatildi:

Ko'rsatkich	8–10 yosh	11–13 yosh	14–16 yosh
Vizual refleks (sek.)	0.52 → 0.41	0.48 → 0.36	0.45 → 0.33
Eshitish refleksi (sek.)	0.60 → 0.48	0.55 → 0.42	0.50 → 0.39
Start-stop aniqligi (%)	66 → 82	70 → 88	74 → 91



Ko'rsatkich	8–10 yosh	11–13 yosh	14–16 yosh
Harakat muvofiqligi (%)	68 → 85	72 → 89	76 → 93

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yoshga moslashtirilgan refleks va tezkorlik mashqlari orqali har bir yosh guruhida reflektor reaksiyalar ancha tez va aniq holga keldi. Ayniqsa 14–16 yoshli sportchilarda aniqlik va reaksiya vaqtidagi o'zgarishlar yuqori bo'ldi.

XULOSA

Tadqiqot asosida aniqlanishicha, sportchilarning refleks va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan mashqlar tizimi yuqori samaradorlikka ega. Bu mashqlar sportchilarni sportga xos harakatlarga tez va aniq reaksiya qilishga, mushaklarning avtomatik javob berish xususiyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Refleks va tezkorlik mashqlarining muntazam bajarilishi o'yin sport turlari, yengil atletika, kurash, boks kabi sohalarda sportchilarning ustunligini ta'minlaydi. Tadqiqot asosida murabbiylarga tavsiya qilinadi:

- sportchining yoshiga mos reaksiya va refleks mashqlarini tanlash;
- murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish;
- refleksni o'lchash uchun maxsus trenajyor va texnik vositalardan foydalanish;
- darslarda qiziqarli, raqobatli uslublarni qo'llash.

Kelgusida texnologik asboblarni yordamida refleks va tezkorlikni avtomatik baholash va rivojlantirish bo'yicha interaktiv platformalar yaratish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Petrova G. (2019). *Deti sport: refleks i skorost reaksiya*. Moskva: SportPress.
2. Axmedov A. (2021). *Refleksli reaksiyani rivojlantirish usullari*. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, №2.
3. Jorayev M. (2022). *Yosh sportchilarda refleks mashqlar tizimi*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
4. Xalq ta'limi vazirligi. (2023). *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun metodik qo'llanma*. Toshkent.
5. Schmidt H. (2020). *Reflex Training for Athletes of Different Ages*. Berlin: Springer Sport.



6. Farxod o'g'li, S. F., & Sheramat o'g'li, A. S. (2025). BASKETBOL SPORT TURNING GLOBAL O'SISHI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 6(51), 254-256.

7. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI RAHBARLIK USLUBLARI VA QAROR QABUL QILISH. *PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE*, 2(20), 172-175.

8. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). SPORTNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI SALOMATLIKKA TA'SIRI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024*, 4(38), 59-61.