

TEZLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li

O'zMU talabasi

Annotatsiya: *Har bitta sport uchun tezlik qobiliyati juda kerak va ularni to'g'ri rivojlantirish lozim. Sababi sportchilar doimo bir xil mashg'ulot jarayonidan zerikadilar va ular boshqa metod topolmaganidan sportni tashlashga majbur bo'ladilar. Biz o'z sportchilarimizni yo'qotmasligimiz uchun, har bir qobiliyatni turli yo'llar bilan sportchilarimizga yetkazib berishimiz va ularning qobiliyatlarini to'g'ri shaklda rivojlantirishimiz lozim. Ushbu tezisda biz tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va usullarini ko'zdan kechirib o'tamiz. Ushbu ma'lumotlar siz va sportchilar uchun foydasi tegadi degan umiddaman!*

Kalit so'zlar: *Oddiy reaksiya, murakkab reaksiya, start tezligi, reaksiya tezkorligi, tezlik chidamliligi, reglamentlangan mashqlar, obyekt va o'lcham.*

Chegaraviy yoki chegaraviyga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ya'ni tezlik mashqlari) tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari hisoblanadi. Ularni 3ta asosiy guruhga bo'lish mumkin (V..Lyax, 1997).

1. Tezlik qobiliyatlarining alohida tarkibiy qismlari: a) reaksiya tezkorligi; b) alohida harakatlarni bajarish tezligi; d) harakatlar sur'atining yaxshilanishi; e) start tezligining yashilanishi; f) tezlik chidamliligi; g) umuman izchil harakat faoliyatlarini bajarish tezkorligiga (masalan, yugurish, suzish, to'pni olib yurish) yonaltib ta'sir ko'rsatish va boshqalar.

2. Tezlik qobiliyatlarining barcha asosiy tarkibiy qismlariga majmualari (har tomonlama) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (masalan, sport va harakatli o' yinlar, estafetalar, yakkakurashlar va h.k.).

3. Birgalikda a) tezlik va boshqa barcha qobiliyatlarga (tezlik va kuch, tezlik va koordinatsiya, tezlik va chidamlilik); b) tezlik qobiliyatlari va harakat faoliyatlari takomillashuyiga (yugurish, suzish, sport o'yinlari va b.) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Sport amaliyotida alohida harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, faqat bunda og'irliklar qo'llanilmaydi yoki harakatlar tezligini pasaytirmaydigan og'irliklar tanlanadi.

Bundan tashqari, to'la siltanmasdan, maksimal tezlikda va harakatlarni keskin to'xtatib bajariladigan mashqlar qo'llanadi.

Harakatlar sur'atini o'stirish uchun: harakatlar jadalligini oshirishga yordam beradigan sharoitlarda siklik mashqlar; mototsikl, tortuvchi qurilma ortidan qiyalikka qarab yugurish, siltanishni qisqartirib, keyin esa uni asta-sekin oshirish hisobiga yuqori tezlik bilan oyoqlar hamda qo'llarni harakatlantirish; mushak guruhlari qisqarganidan keyin ularni bo'shashish tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish usullari.

Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalashning asosiy usullari: qat'iy reglamentlangan mashq usullari; musobaqalashuv usuli; o'yin usuli.

Qat'iy reglamentlangan mashq usullari o'z ichiga quyidagilarni oladi:

a) harakatlarni maksimal tezlikda takroran bajarish usullari;

b) maxsus yaratilgan sharoitda berilgan dastur bo'yicha o'zgaruvchan mashqni, tezlikni va tevlanishlarni turlicha variantlarda qo'llash usuli.

Variativ mashq, usulidan foydalanganda, yuqori shiddatli harakatlar (4-5 sekund davomida) va pastroq shiddatli harakatlar navbatlab beriladi - avval tezlik o'stiriladi, keyin bir maromda tutib turiladi va kamaytiriladi. Bu bir necha marta ketma-ket takrorlanadi.

Musobaqalashuv usuli turli mashg'ulot bellashuvlari va final musobaqalari shaklida qo'llanadi. Bu usulning samaradorligi juda yuqori, chunki tayyorgarligi turlicha bo'lgan sportchilarga tenglik asosida yuqori ko'tarinkilik bilan, maksimal iroda kuchini namoyon etib bir-biri bilan kurashish imkoniyati beriladi.

O'yin usuli xilma-xil mashqlarni harakatli va sport o'yinlari o'tkazish sharoitida maksimal mumkin bo'lgan tezlik bilan bajarishni ko'zda tutadi. Bunda mashqlar juda ko'tarinki ruhda, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajariladi. Bundan tashqari, ushbu usul harakatlarning "tezlik to'sig'i" paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan keng variativligini ta'minlaydi.

5. Tezlik qobiliyatlarini rivolanish darajasini o'lchash usullari

Tezlik qobiliyatlarini baholaydigan nazorat mashqlari (testlar) to'rt guruhga bo'linadi: oddiy va murakkab reaksiyani baholash uchun; yakka harakat tezligini baholash uchun; turli bo'g'imlardagi harakatlar takrorligini baholash uchun; yaxlit harakatlarda, ko'proq qisqa masofalarga yugurishda namoyon bo'ladigan tezlikni baholash uchun.

Oddiy va murakkab reaksiyani baholash uchun nazorat mashqlari. Oddiy reaksiya vaqti avvaldan signal turi ham, unga javob yo'llari ham ma'lum bo'lgan hollarda o'lchanadi. Chiroq, tovush, tegib beriladigan signallarga reaksiya vaqti buni 0,01 yoki 0,001 sekund aniqlik bilan o'chay oladigan turli reaksiometrlar yordamida aniqlanadi. Oddiy reaksiyani baholash uchun kamida 10 ta urinish bajariladi va reaksiya ko'rsatishning o'rtacha vaqti hisoblab topiladi.

Murakkab reaksiya shu bilan tavsiflanadiki, signal turi va javob berish yo'li noma'lum bo'ladi (o'yin va yakka kurashlardagi reaksiyalar). Laboratoriya sharoitida tanlash vaqi tekshiriluvchilarga tavsiya etiladigan o'yin yoki jang vaziyatlari bolgan slaydlar yordamida o'chanadi. Vaziyatni o'rganib, tekshiriluvchi yo tugmachani bosish, yo og'zaki javob berish, yo maxsus harakatlar bilan ta' sir ko'rsatadi.

Yakka harakatlarning tezligini baholash uchun nazorat mashqlari. Zarba berish, to'pni uzatish, tashlash, bir qadam qo'yish vaqti va b. biomexanik asbob-uskunalar yordamida o'lchanadi.

Harakatlarning maksimal sur'atini baholash uchun nazorat mashqlari. Oyoq va qo'llar harakati sur'ati tepping testlar yordamida baholanadi. Bunda 5-20 sekund mobaynida har akatlar migdori qayd etiladi.

Yaxlit harakat faoliyatlarida namoyon qilinadigan tezlikni baholash uchun nazorat mashqlari. 30, 50, 60, 100 m ga masofani bosib o'tish tezligini aniqlash uchun yugurish.

6. Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyatining o'ziga xos xususiyatlari

Harakat reaksiyalari tezligini rivojlantirish usuliyati. Harakat reaksiyalari tezkorligi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin.

ODDIY REAKSIYA - bu oldindan ma'lum, ammo qo'qqisdan paydo bo'ladigan signalga (ko'rish, eshitish, sezish uchun beriladigan) oldin ma'lum harakat bilan javob qaytarish. Bunday reaksiya turlariga yengil atletika yoki suzishda start to'pponchasidan o'q uzilishiga javoban harakat faoliyatining boshlanishi (start), hakam hushtagi chalinishi bilan o'yinning tugashi kabilar kiradi. Oddiy reaksiya tezkorligi reaksiyaning latent (yashirin) davri - signal berilgan lahzadan harakatning boshlanish lahzasigacha bo'lgan vaqt kesmasiga qarab aniqlanadi. Reaksiya tezkorligini rivojlantirishda asosiy usul - mashqni takroran bajarish usuli. U qo'qqisdan paydo bo'ladigan, (avvaldan kelishilgan) qo'zg'atuvchiga reaksiya vaqtini tobora qisqartirib borgan holda javob qaytarish bilan o'tkaziladi. Reaksiya tezkorligini oshiruvchi mashqlar avval yengillashtirilgan sharoitda o'tkaziladi (bunda reaksiya vaqti keyingi harakatning murakkabligiga bog'liqligini nazarda tutib, unga yengillashtirilgan dastlabki holatlarni kiritish va b., shu tariqa alohida ishlov berish lozim). Masalan, yengil atletikada (qisqa masofalarga yugurishda) start signaliga baland start holatidan, qo'llar bilan gandaydir buyumlarga tayanib reaksiya ko'rsatish tezligini va alohida start signalisiz, dastlabki yugurish qadam larini bajarish tezkorligini oshirish mashqlari bajariladi.

Odatda, reaksiya alohida emas, balki muayyan yo'naltirilgan harakat faoliyati yoki uni bir elementi tarkibida amalga oshiriladi (start, hujum yoki himoya harakati, o'yin harakatlari elementlari va h.k.). Shuning uchun oddiy harakatlar reaksiyasi tezkorligini takomillashtirish maqsadida musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan sharoitda reaksiya tezligini oshiradigan mashqlar qo'llanadi, dastlabki va ijro buyruqlari orasidagi vaqt o'zgartiriladi (variative vaziyatlar).

Oddiy reaksiya tezkorligining o'ta barqarorlashuvidan qochish uchun, ayniqsa maktab yoshidagi bolalar bilan o'yin usulidan foydalanish zarur, u topshiriglarni vaziyat doimiy va tasodifan o'zgarib turadigan sharoitda bajarilishini nazarda tutadi. Oddiy reaksiyalar ko'chish usuliyatiga ega: agar odam bir vaziyatdagi signallarga tez reaksiya ko'rsata olsa, u boshqa vaziyatlardagi signallarga ham tez reaksiya qila oladi. Murakkab harakat reaksiyalari harakat vaziyatlari doim va qo'qqisdan o'zgarib turishi bilan tavsiflanadigan sport turlarida (sport o'yinlari, yakkakurash sport turlari va h.k.) uchraydi. Murakkab reaksiyalarda quyidagilar ajratiladi: harakatlanayotgan obyektga

(to'p, shayba va b.) reaksiya hamda "tanlab olish" reaksiyasi (bir nechta mumkin bo'lgan harakatlardan bitta, ayni vaziyatga eng muvofiq' ini tezlik bilan tanlab olish talab etiladi).

Harakatlanayotgan obyektga reaksiya davri to'rt elementdan iborat bo'ladi:

Odam harakatlanayotgan obyektini (to'p, o' yinchi) ko'rishi.

Uning harakat yo'nalishi va tezligini baholashi.

Harakat rejasini tanlab olishi.

Uni amalga oshira boshlashi lozim.

Bu vaqtning asosiy qismi (80% dan ko'prog'i) ko'rib idrok etishga, ya'ni buyumni ko'ra olishga sarflanadi. Mazkur qobiliyatni mashqlantirish uchun shunday mashqlardan foydalaniladiki, ulari bajarayotganda quyidagilarga rioya qilish zarur:

- obyektning harakat tezligini muntazam oshirib borish;

- obyekt va shug'ullanuchi orasidagi masofani qisqartirish; - harakat lanuvchi obyekt

o'lchamlarini kichraytirish.

Tanlab olish reaksiyasi mumkin bo'lgan bir necha javob harakatlaridan birini tanlash bilan bog'lig. Tanlash reaksiyasining vaqi ko'p jihatdan taktik harakatlarda texnik usullar zaxirasi nechog'lik kattaligi bilan belgilanadi. Tanlash reaksiyasi tezkorligini rivojlantirish uchun:

1. Javob harakatlari va ularni bajarish sharoitlari xususiyatlarini tobora murakkablashtirib borish zarur. Masalan, avval o'quvchiga oldindan kelishilgan zarbaga javoban himoyalanih yo'llari o'rgatiladi, keyin esa ikkita, uchta va h.k. hujumlardan biriga javob qaytarish taklif qilinadi.

2. Raqib harakatlarini avvaldan topish qobiliyati rivojlantirib borilishi kerak. Boshqacha aytganda, raqib yoki sherikni o'zidan ko'ra ko'proq sezilar-sezilmas harakatlarga (qomatga, yuz imosi, hissiy holat va h.k.) reaksiya ko'rsatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR;

1. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6196/4117>

2. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6194/4115/4002>

3. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/download/6193/4114/4001>

4. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/jismoniy-tarbiya/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash>

5. <https://2.www.azkurs.org/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash.html>

6. <http://azkurs.org/kuch-qobiliyatini-tarbiyalash.html?page=8>

7. <https://genderi.org/kuch-qobiliyatlarini-tarbiyalash-metodikasi.html>

8. <https://oefen.uz/uz/documents/referatlar/umumiy/jismoniy-sifatlarini-kuch-tezkorlik-chagqonlik-egiluvchanlik-chidamlilik-tarbiyalash-uslubiyati>