

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

*Turganbaev Miyirbek Azamatovich –
Ajiniyoz nomidagi NDPI Jismoniy madaniyat fakulteti 2-kurs talabasi*

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.

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 qobiliyatlarning 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 tavsiflaydi xolos, chunki nafaqat tezkorlikni rivojlanish darajasi bilan belgilanadi, balki boshqa omillar bilan, xususan harakat amaliy 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;

Distansion tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyatini tezkor chidamlilik deb atashadi (siklik 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.

Odanning tezkor qobiliyatlari juda o'ziga xosdir. Bir xil harakatlarni juda tezkor va boshqalarini, nisbatan sekin bajarish mumkin. Startda yaxshi tezlanish va distanciyada uncha katta bo'lmagan tezlikka ega bo'lish mumkin va aksincha. Reaksiya tezkorligini trenirovka qilish harakatlarning chastotasiga amalda tahsir 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 muxim – ushbu guruh qobiliyatlarga samarali ta'sir ko'rsatish uchun ayniqsa qulay bosqich;

2. Reaksiya qilish tezligi yoki harakat tezkorligi muxim 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.

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 xushtagi. 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.

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.

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.

Adabiyotlar

1. Бомпа Т. Подготовка юних чемпионов: С англ./Т. Бомпа-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-XII, 260 с.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.:Физкультура и спорт, 1971.-312 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002.-294 с.
4. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания.-М.: «Инсан», 2000.-352 с.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т.: УЗДЖТИ, 2001.-286 с.
6. Куурис В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.-264 с.