

**Saidova Sarvinoz**

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

[saidovasarvinoz@oxu.uz](mailto:saidovasarvinoz@oxu.uz)

---

## **TEZKORLIK QOBILIYATINI TARBIYALASH**

**Annotatsiya:** Tezkorlik jismoniy qobiliyatini tarbiyalash - bu bolalarning tez va samarali harakat qilish, harakatlarni to'g'ri va tez bajarish, umumiy motorik qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Tezkorlikni tarbiyalash bolalar uchun juda muhim, chunki bu nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki umumiy motorik ko'nikmalarni ham yaxshilaydi. Tezkorlik bu harakatlarning tezligi, aniqligi va natijaga erishish uchun kerakli vaqtni qisqartirishni anglatadi. Tezkorlikni rivojlantirish orqali bolalar o'zlarining tana harakatlarini boshqarishni o'rganadilar, bu esa ular uchun sport, o'yinlar va kundalik hayotda muhimdir.

**Kalit so'zlar:** reaksiya, sprints, o'zgaruvchan tezlik, o'yinlar, estafeta, koordinatsiya va balans, doimiylik.

---

### **Kirish**

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yinlar va mashqlarni foydali tarzda tashkil etish zarur. Bu yoshdagi bolalar uchun mashqlarni qiziqarli va motivatsion qilish juda muhim. Shuningdek, ularning motorik rivojlanishi uchun jismoniy faollik va o'yinlar juda muhimdir. Bolalar o'zlarining jismoniy faolliklarini rivojlantirishni, shu bilan birga tezkorlikni oshirishni qiziqarli va faol tarzda amalga oshiradilar. Tezkorlikni rivojlantirishda quyidagi omillar muhim: Koordinatsiya va reaksiya vaqti: Tezkorlikni rivojlantirishda bola qanday qilib tez va to'g'ri harakat qilishni o'rganadi. Bu koordinatsiya va reaksiya vaqtini yaxshilashni o'z ichiga oladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu qobiliyatlarni rivojlantirishda faol o'yinlar juda samarali bo'ladi. Mushaklarning tezligi va kuchi: Jismoniy tezkorlik mushaklarning tez ishlashini talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda bu mushaklarning kuchini oshirish va tez ishlashini ta'minlash kerak. Qiziqarli o'yinlar va mashqlar: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tezkorlikni rivojlantirishda o'yinlar asosiy vositadir. O'yinlar orqali bolalar o'zlarini qiziqarli va mazmunli faoliyatda ko'rsatadilar, shu bilan birga tezkorlikni oshirishga harakat qilishadi. Qisqa masofalarda tezlikni oshirish: Bolalar uchun qisqa masofalarda yugurish va tezlikni oshirish mashqlari juda muhimdir. Bu mashqlar ularni tezroq harakat qilishga va vaqtni tezroq o'lchashga o'rgatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali mashqlar. Yugurish va tezlikni oshirish mashqlari. Qisqa masofalarda yugurish: Bolalarni qisqa masofalarda tez yugurishga chaqirish. Masalan, 5-10 metr masofada yugurish. Buni bir necha marta takrorlash orqali bolaning tezligini oshirish mumkin. Yugurish va to'xtash: Bolalarga yugurishni boshlash va to'xtashni o'rgatish. Har bir yugurish to'xtash va keyin yana tez yugurishni talab qiladi. Bu mashq bolalar uchun jismoniy faollik va tezkorlikni rivojlantirishda foydalidir.

### **Reaksiyani tezlashtirish mashqlari**

Yoritgich mashqi: Bola bir nuqtaga qarab turadi, va o'yinchining qo'li yoki boshqa predmetlari yorqin rangda yoki chiroqni yurgizish orqali tezda harakat qilishni talab qiladi. Bu mashq bolaning tezkorligi va reaksiyalarini rivojlantirishga yordam beradi. Kutilmagan komanda

mashqi: Bolaga tez-tez turli komandalarga asoslangan mashqlarni bajarishni o'rgatish (masalan, "tez yugur!", "tez sakra!"). Komanda vaqti bilan bog'liq ravishda tezkorlikni rivojlantirish.

### **Sprints va o'zgaruvchan tezlik mashqlari**

Sprints: Bolalar ma'lum bir masofada (masalan, 20-30 metr) to'liq tezlikda yugurishlari kerak. Bu mashq tezkorlikni rivojlantirishda samarali bo'ladi.

Tezlikni o'zgartirish mashqlari: Bola yugurishni boshlaganida tezlikni oshiradi, so'ngra sekinlashtiradi, keyin esa yana tezlashtiradi. Bu mashq bolaning tezlikni boshqarishni o'rganishiga yordam beradi.

### **O'yinlar va estafeta**

Estafeta o'yinlari: Bolalar guruhlariga bo'linib, ma'lum masofani tezlik bilan yurgizib, o'zlarining jismoniy tezkorligini rivojlantiradilar. Masalan, yugurish, sakrash, to'pni tashlash va qabul qilish. Bu o'yinlar bolaning tezkorlik qobiliyatini yaxshilashda samarali. To'pni tezlik bilan olish va berish: Bolalar bir-birlariga to'pni tez yetkazishlari kerak. Bu o'yin bolaning tezkorligini va reaksiya vaqtini yaxshilaydi. Sakrash va tez harakatlanish Sakrab o'tish: Bolalarni ma'lum bir nuqtadan sakrab o'tishga chaqirish (masalan, to'pni ushlab yoki chiziqlarni ortda qoldirib sakrash). Bu mashq bolalar uchun tezkorlikni rivojlantiradi, chunki ularning mushaklari tez harakatlanadi va kuchli bo'ladi. To'pni o'tkazish: Bolalar turli pozitsiyalardan to'pni tezda o'tkazib, yangi pozitsiyaga ko'chishadi. Bu mashq tezkor harakatlarni amalga oshirishda yordam beradi.

### **Tezkorlikni rivojlantirishda e'tibor qaratish kerak bo'lgan jihatlar**

Mashqlarni qiziqarli qilish: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashqlarni qiziqarli va interaktiv tarzda tashkil qilish kerak. Bu bolalarni motivatsiyalash va faol ishtirok etishga undaydi. Mashqlarni individual va guruh sifatida bajarish: Ba'zi mashqlarni individual ravishda, boshqalari esa guruhda bajarish orqali bolalar bir-birlaridan o'rganishlari va o'zlarini yanada rivojlantirishlari mumkin.

O'yinlar orqali o'rgatish: Bolalar o'yinlar orqali eng yaxshi o'rganadilar. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni o'yin shaklida tashkil etish juda samarali. Doimiy ravishda mashqlarni takrorlash: Tezkorlikni rivojlantirishda davomiylik juda muhim. Mashqlarni muntazam ravishda takrorlash bolalarda tezkorlikni oshirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yinlar va jismoniy mashqlarni doimiy ravishda tashkil qilish juda muhim. Tezkorlikni oshirish orqali bolalar jismoniy faollikda muvaffaqiyatli bo'ladilar va ularning motorik ko'nikmalari yaxshilanadi. Mashqlarni qiziqarli va samarali tarzda tashkil etish bolalar uchun eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi. Tezkorlikni rivojlantirish, ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarda, nafaqat jismoniy rivojlanishni oshirish, balki bolalarning motorik ko'nikmalarini, reaksiya tezligini va umumiy sog'lig'ini yaxshilashga ham yordam beradi. Tezkorlikni rivojlantirish jarayoni mushaklarning tezligi, mushak va asab tizimining birgalikdagi faoliyatini optimallashtirishni talab qiladi.

### **Tezkorlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan asosiy komponentlar**

Tezkorlik va reaksiya vaqti: Tezkorlikni rivojlantirish uchun bola tez va aniq reaksiya berish qobiliyatini o'rganishi kerak. Bu uning tashqi omillarga, masalan, ovoz, yorug'lik yoki harakatlarga javob berish vaqtini qisqartirishga yordam beradi. Reaksiya vaqti jismoniy

tezkorlikning bir qismidir. Tezkorlikni oshirish uchun bola o'z tanasini tezda harakatga kiritish, tezda qaror qabul qilish va bajariladigan vazifaga moslashtirishni o'rganishi kerak.

**Mushaklarning tezligi va kuchi:** Tezkorlikni rivojlantirish uchun mushaklarning tezligi va kuchi ham muhim rol o'ynaydi. Bu bolalarning o'z mushaklaridan samarali foydalanib, tez harakat qilishlarini ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushaklarni tezda va samarali ishlatishni o'rgatish uchun qiziqarli va xavfsiz mashqlarni bajarish juda muhim.

**Koordinatsiya va balans:** Tezkor harakatlar jismoniy kuch bilan birga, yuqori darajadagi koordinatsiya va balansni ham talab qiladi. Koordinatsiya va balansning rivojlanishi, bolalar uchun harakatlarni samarali va tez bajarishga yordam beradi.

**Qisqa masofalarda tezkor harakatlanish:** Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofalarda tez yugurish yoki boshqa harakatlarni bajarish juda muhim. Bu bolaning tezkorlikni va tezlashtirishni o'rganishini ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus usullar va mashqlar

### **Yugurish va tezlik mashqlari**

Tez yugurish o'yinlari: Bolalarga qisqa masofalarga yugurishni o'rgatish, masalan, 5-10 metr. Bularni 2-3 marta takrorlash, keyin orqaga qaytib, yana yugurish. Bu mashqlar bolalarni tezkor harakatlarga undaydi va harakat tezligini oshiradi. "Tez va sekin" o'yini: Bola yugurishni boshlaganda komanda bo'yicha tez yugurishni vaqti-vaqti bilan sekin yugurishga o'zgartiradi. Bu mashq bolalarni tezkorlik va tezlikni boshqarishni o'rgatadi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari Yorug'lik yoki ovozga javob berish: Bola yorug'likni ko'rib yoki ovozni eshitib, tezda javob berishi kerak. Misol uchun, bola ochiq rangli chiroqni ko'rganida, yugurishni boshlashi yoki ovozli signalni eshitganda tez harakat qilishi kerak.

Reaksiya o'yini: Bolaga turli komandalarga tezda javob berishni o'rgatish. Misol uchun, "tez yugur!", "tez sakra!" yoki "yugur va to'xtash!" komandalari orqali bolaning reaksiyalarini tezlashtirish. Koordinatsiya va balansni yaxshilash

Tezlikda sakrash: Bola sakrashni tezlik bilan amalga oshirishi kerak, masalan, belgilangan nuqtaga sakrab borib, tezda qaytadi. Bu mashq bolaning mushaklari va neyromuskal tizimining tezkorligini oshiradi.

**Doimiylik:** Tezkorlikni rivojlantirishda doimiy mashqlar muhim. Bu bolalarga o'z tezliklarini oshirishga yordam beradi. Mashqlarni xavfsiz o'tkazish: Tezkorlikni oshirish mashqlari xavfsiz bo'lishi kerak. Bolalar tez harakatlarni bajarishda shikastlanmasliklari uchun ehtiyotkorlik zarur. Motivatsiya va maqsadga erishish: Bolalar uchun mashqlarni maqsadli qilish va natijalarga erishishda motivatsiya yaratish kerak. Masalan, eng tez yuguruvchi yoki sakrab o'tuvchi bola mukofot bilan rag'batlantirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish, ularning jismoniy, motorik va kognitiv rivojlanishiga yordam beradi. O'yinlar va mashqlar orqali bolaning tezkorligini oshirish nafaqat jismoniy faollikni kuchaytiradi, balki uning o'zi uchun ko'plab foydali ko'nikmalarni rivojlantiradi. Tezkorlikni oshirishda doimiy mashqlarni va qiziqarli o'yinlarni qo'llash bolalarning muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

### **Xulosa**

Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash - bu insonning faoliyatida samaradorlikni oshirish, vaqtni optimal ravishda boshqarish va ishlarni tez va sifatli bajarish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni

rivojlantirish jarayonidir. Xulosa sifatida, tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash insonning ijodiy salohiyatini kengaytiradi, ishning samaradorligini oshiradi va stressga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi. Shuningdek, bu ko'nikmalar shaxsiy va professional hayotda muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Tezkorlikni tarbiyalash uchun muntazam mashq qilish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, yangi vazifalarga tezda moslashish va motivatsiyani yuqori darajada saqlash zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Sidova , S. (2024). PHYSICAL QUALITIES IN A WRESTLER. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 360–368. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59380>
2. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
3. 19. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
4. Sog'lomlashtirish texnologiyasi (o'quv qo'llanma) CHIRCHIQ – 2019.
5. Sport Metralogiyasi A.A.To'lametov.
6. National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education