MUVAFFAQIYATINING ASOSI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(10), 724-733.
12. Rasulova, Shaxnoza Xatamovna (2021). ISHLAB CHIQARISH XARAJATLARINI KAMAYTIRISHNING IQTISODIY AHAMIYATI VA UNI TO‘G‘RI HISOBGA OLISH ZARURIYATI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (10), 713-718.
13. Abduxalimovna, A. Z., & Nabiyevich, I. I. (2021). Organization of Long-Term Asset Accounting on the Basis of International Standards. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF INNOVATIONS ON TOURISM MANAGEMENT AND FINANCE, 2(11), 86-92.
14. Ibragimova, Z. (2021). BUXGALTERIYA HISOBI TIZIMINING HOLATI VA UNING FAOLIYATINI BAHOLASH. Scientific progress, 2(2), 811-815.

SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

Nikita Barabanov
PhD, Henan University
Nazarov Sherzod Tursun o‘g‘li
O‘zMU Jizzax filiali assistent o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda sportchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy metodlari, ularning mazmuni va mashg‘ulot jarayonida qo‘llash xususiyatlari tahlil qilingan. Tezkorlik sportchining qisqa vaqt ichida harakatni boshlashi, yuqori tezlikka erishishi, tashqi signalga javob qaytarishi hamda texnik harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifat sifatida yoritilgan. Tadqiqotda sprint mashqlari, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar, plyometrik metod, interval mashg‘ulotlar, qarshilik bilan va qarshiliksiz yugurish hamda sport turiga xos tezkor mashqlarning metodik imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, tezkorlikni rivojlantirishda yuklama va tiklanish nisbatini individuallashtirish, mashqlar sifatini nazorat qilish va zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: tezkorlik, sport mashg‘uloti, sprint, reaksiya tezligi, plyometrika, tezkor-kuch, interval mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, monitoring.

Kirish

Bugungi kunda sport natijalarining tobora yuqori darajaga ko‘tarilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan bir qatorda, alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodlarini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Ayniqsa, tezkorlik ko‘plab sport turlarida sportchining texnik-taktik faoliyati va musobaqadagi natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Futbol, basketbol, voleybol, yengil atletika, tennis, kurash, boks va boshqa sport turlarida harakatni qisqa vaqt ichida boshlash, raqib yoki tashqi signalga tezkor javob qaytarish, yuqori tezlikka chiqish va yo‘nalishni tez o‘zgartirish muhim ahamiyatga ega.

Tezkorlik tushunchasi ko‘pincha yuqori tezlikda yugurish bilan bog‘lanadi. Biroq zamonaviy sport nazariyasida bu sifat ancha keng mazmunni anglatadi. Sportchining tezkorligi reaksiya tezligi, harakatni bajarish tezligi, harakat chastotasi, tezkor-kuch imkoniyati va sport vaziyatidagi tezkor qaror qabul qilish bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishda faqat bir xil sprint mashqlariga tayanish yetarli emas.

V.B. Issurin sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarni sport turining o‘ziga xos talablaridan kelib chiqib rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi [1]. T. Bompa va C. Buzzichelli esa mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish sport natijasining barqaror rivojlanishi uchun muhim ekanligini qayd etadi [2].

Tezkorlikni rivojlantirishning dolzarbligi, avvalo, sportdagi raqobatning kuchayib borayotgani bilan bog‘liq. Ayrim sport turlarida soniyaning kichik ulushlari ham natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchining tezkorlik ko‘rsatkichlarini muntazam baholash, kamchiliklarni aniqlash va individual mashg‘ulot dasturini shakllantirish muhim metodik vazifalardan biridir.

Mazkur tezisning maqsadi sportchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy metodlarini tahlil qilish, ularning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash va mashg‘ulot jarayonida samarali foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

Tezkorlikni rivojlantirishda, avvalo, uning tarkibiy komponentlarini aniqlash muhimdir. Shartli ravishda tezkorlikni quyidagi formula orqali ifodalash mumkin:

$$T = f(R, H, F, Q)$$

bu yerda T — umumiy tezkorlik, R — reaksiya tezligi, H — harakatni bajarish tezligi, F — harakat chastotasi, Q — tezkor-kuch imkoniyatidir.

Ushbu komponentlarning nisbiy ahamiyati sport turiga qarab farqlanadi. Masalan, sprinter uchun start va maksimal yugurish tezligi ustuvor bo‘lsa, futbolchi uchun tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va raqib harakatiga javob berish ko‘proq ahamiyatga ega. Voleybolchida esa signalga tezkor javob, sakrash va qisqa masofadagi harakatlar muhim hisoblanadi.

Sprint mashqlari

Sprint mashqlari tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositalaridan biridir. Qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish sportchining tezlanish va maksimal tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga yordam beradi. 10–20 metrli masofalar ko‘proq tezlanishni, 20–40 metrli masofalar esa tezlikni shakllantirishni ko‘zda tutishi mumkin.

Sprint mashqlarida asosiy e’tibor harakatning sifatiga qaratilishi kerak. Haddan tashqari charchoq holatida bajarilgan mashqlarda yugurish texnikasi buzilishi va maksimal tezlikni namoyish etish qiyinlashishi mumkin. Shu sababli takrorlashlar orasida yetarli tiklanish oralig‘ini belgilash muhim.

Reaksiya tezligini rivojlantirish

Zamonaviy sportda tezlik faqat harakatni tez bajarish emas, balki vaziyatni tez anglash va qaror qabul qilish bilan ham bog‘liq. Shu sababli reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish zarur.

Bunday mashqlarga ovozli yoki yorug‘lik signaliga javoban harakatni boshlash, sherikning kutilmagan harakatiga moslashish, turli belgilar bo‘yicha yo‘nalishni almashtirish va sport vaziyatlarining o‘zgarishiga tezkor javob berish kiradi.

Reaksiya tezligini rivojlantirishda quyidagi ketma-ketlik samarali hisoblanadi:

signalni qabul qilish → vaziyatni baholash → qaror qabul qilish → harakatni boshlash.

Bu jarayon ayniqsa futbol, basketbol, voleybol, tennis va jangovar sport turlarida muhimdir.

Plyometrik metod

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda plyometrik mashqlar keng qo‘llaniladi. Ushbu mashqlarga yuqoriga va oldinga sakrash, to‘siqlardan sakrash, ketma-ket sakrash va boshqa portlovchi harakatlar kiradi. Verkhoshansky va Siff tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvlarda plyometrik yuklamalarning mushaklarning tezkor kuch hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan [3].

Plyometrik mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi lozim. Dastlab oddiy sakrashlar, keyinchalik ko‘p martalik va yo‘nalishli sakrashlar hamda sport turiga xos portlovchi mashqlar kiritilishi mumkin.

Interval metod

Tezlik va tezlikka chidamlilikni rivojlantirishda interval mashg‘ulotlardan foydalanish imkoniyati yuqori. Bunda qisqa davomli yuqori intensivlikdagi mashqlar dam olish intervallari bilan navbatlashtiriladi.

Masalan:

6 × 20 metr sprint + 60–90 soniya tiklanish.

Bu faqat metodik namuna bo‘lib, aniq yuklama sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport turi va mashg‘ulot bosqichiga qarab belgilanadi.

Buchheit va Laursen yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarda ish va tiklanish nisbatini to‘g‘ri tanlash muhimligini ta’kidlaydi [4]. Tezkorlikni rivojlantirishda ham ushbu tamoyil alohida ahamiyatga ega.

Qarshilik bilan va qarshiliksiz mashqlar

Tezlanish va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda qarshilik bilan yugurish, rezina tasma bilan harakatlanish yoki yengil tashqi yuklama yordamida bajariladigan mashqlardan foydalanish mumkin. Keyinchalik sportchi qarshiliksiz maksimal tezlikda harakat bajaradi.

Mazkur usulni qo‘llashda qarshilik miqdorini haddan tashqari oshirmaslik kerak. Chunki ortiqcha qarshilik yugurish texnikasining tabiiy tuzilishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

Sport turiga mos tezkorlik

Tezkorlikni rivojlantirish dasturining samaradorligi uning sport faoliyatiga qanchalik yaqinligiga ham bog‘liq. Shu sababli umumiy tezkorlik mashqlaridan keyin sportga xos mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiq.

Sport turi	**Tezkorlikning asosiy komponenti**
Yengil atletika	Start va maksimal yugurish tezligi
Futbol	Tezlanish, reaksiya, yo‘nalish o‘zgarishi
Basketbol	Qisqa sprint, to‘xtash va qayta tezlanish
Voleybol	Reaksiya, sakrash va qisqa harakat
Kurash	Portlovchi kuch va tezkor reaksiya
Tennis	Reaksiya va qisqa masofadagi tezlanish

Demak, tezkorlikni rivojlantirishda “bir metod — barcha sportchilar uchun” tamoyilidan ko‘ra, sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Tezkorlikni rivojlantirishning zamonaviy modeli

Tadqiqot asosida sportchilar uchun quyidagi bosqichli modelni taklif qilish mumkin:

Diagnostika → reaksiya mashqlari → sprint → tezkor-kuch → sportga xos tezkorlik → tiklanish → monitoring.

Birinchi bosqichda sportchining dastlabki ko‘rsatkichlari aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda reaksiya tezligi rivojlantiriladi. Uchinchi bosqichda qisqa sprintlar orqali tezlanish va maksimal tezlik ustida ishlanadi. To‘rtinchi bosqichda plyometrik va boshqa tezkor-kuch mashqlari qo‘shiladi. Beshinchi bosqichda mashqlar sportning real vaziyatlariga moslashtiriladi. Yakunda sportchi holatini monitoring qilish asosida mashg‘ulot dasturiga tuzatishlar kiritiladi.

Natijalarni monitoring qilish

Tezkorlikning rivojlanishini nazorat qilishda 10, 20 va 30 metr sprint testlari, reaksiya vaqti, sakrash balandligi va boshqa maxsus testlardan foydalanish mumkin. Zamonaviy sportda elektron vaqt o‘lchagichlar, videoanalitika va boshqa raqamli vositalardan foydalanish o‘lchash aniqligini oshirish imkonini beradi.

Masalan, sportchining 20 metrga yugurish vaqti dastlab 3,20 soniya bo‘lib, qayta testda 3,12 soniyani tashkil qilsa, sharoitlar bir xil bo‘lgan taqdirda natijadagi yaxshilanish tezkorlikdagi ijobiy o‘zgarish sifatida qayd etilishi mumkin.

Biroq bitta test natijasi asosida yakuniy xulosa chiqarish maqsadga muvofiq emas. Natijalarni bir xil sharoitda, muntazam ravishda va bir nechta ko‘rsatkichlar asosida baholash lozim.

Muhokama

Tezkorlikni rivojlantirishga oid nazariy va metodik yondashuvlarni umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, yuqori tezlikdagi mashqlarni oddiy ko‘paytirish har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Tezkorlik mashg‘ulotlari sportchining tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak.

Birinchi muhim jihat — **mashq sifati**. Maksimal tezlikni rivojlantirish uchun har bir takrorlash imkon qadar yuqori sifatda bajarilishi kerak.

Ikkinchi jihat — **tiklanish**. Yuqori intensivlikdagi yuklamalar yetarli dam olish bilan uyg‘unlashtirilmasa, texnika va harakat tezligi pasayishi mumkin.

Uchinchi jihat — **individuallashtirish**. Bir xil masofa, takrorlash soni va dam olish vaqti barcha sportchilar uchun bir xil bo‘lishi shart emas.

To‘rtinchi jihat — **spetsifiklik**. Tezkorlik mashqlari sportchining musobaqadagi faoliyatiga qanchalik yaqin bo‘lsa, ularning amaliy qiymati shunchalik yuqori bo‘lishi mumkin.

Beshinchi jihat — **monitoring**. Muntazam test va raqamli nazorat vositalari yordamida sportchining real progressi aniqlanadi va mashg‘ulot dasturi qayta ko‘rib chiqiladi.

Shu asosda tezkorlikni rivojlantirishning asosiy metodik tamoyillarini quyidagicha umumlashtirish mumkin:

Tamoyil	**Mazmuni**
Individuallashtirish	Yuklamani sportchi imkoniyatlariga moslashtirish
Spetsifiklik	Sport turiga xos tezkorlikni rivojlantirish
Sifatga yo‘naltirilganlik	Mashqni yuqori sifatda bajarish
Bosqichma-bosqichlik	Yuklamani asta-sekin murakkablashtirish
Tiklanish	Yuqori intensivlikdan keyin yetarli dam olish
Monitoring	Natijalarni muntazam baholash

Xulosa

Sportchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tezkorlik sportchining faqat yugurish tezligini emas, balki reaksiya tezligi, tezlanish, harakat chastotasi, tezkor-kuch qobiliyati va sport vaziyatiga mos tezkor harakat qilish imkoniyatlarini ham qamrab oladi.

Tadqiqot natijasida sprint mashqlari, reaksiya mashqlari, plyometrik metod, interval mashg‘ulotlar, qarshilik bilan va qarshiliksiz bajariladigan mashqlar hamda sportga xos tezkorlik topshiriqlarini kompleks qo‘llash muhim metodik yo‘nalish sifatida belgilandi. Bunda mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligini individual tarzda tanlash, tiklanish jarayonini nazorat qilish va mashq sifatiga ustuvorlik berish zarur.

Sport turining o‘ziga xosligi ham tezkorlikni rivojlantirish dasturini belgilovchi muhim omildir. Shu sababli sprinter, futbolchi, basketbolchi, voleybolchi yoki kurashchi uchun tezkorlik mashg‘ulotlari mazmunan bir xil bo‘lmasligi kerak.

Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish sportchining tezkorlik dinamikasini obyektivroq baholashga va individual mashg‘ulot dasturini takomillashtirishga imkon beradi.

Umuman olganda, sportchilarda tezkorlikni rivojlantirish jarayonini:

Diagnostika → Mashg‘ulot → Tiklanish → Monitoring → Tuzatish

ketma-ketligi asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Mazkur yondashuv sportchining tezkorlik imkoniyatlarini tizimli ravishda rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Issurin V. B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.
2. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Verkhoshansky Y. V., Siff M. C. *Supertraining*. – 6th ed. – Rome: Verkhoshansky SSTM, 2009.
4. Buchheit M., Laursen P. B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle // *Sports Medicine*. – 2013. – Vol. 43. – P. 313–338.
5. Haff G. G., Triplett N. T. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. – 4th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2016.
6. Bompa T. O. *Theory and Methodology of Training*. – 4th ed. – Dubuque: Kendall/Hunt, 1999.
7. Harre D. *Principles of Sports Training*. – Berlin: Sportverlag, 1982.
8. Sherzod N., Leonodovna M. N. Fostering communicative culture in physical education: enhancing learning and social interaction //International Journal of Advance Scientific Research. – 2023. – Т. 3. – №. 06. – С. 31-36.
9. Назаров Ш., Турабеков О. Yuqori malakali futbolchilarni yillik siklda yuklamalar taqsimotini tahlil qilish //Новый Узбекистан: наука, образование и инновации. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 644-647.
10. SIFATLARI N. S. F. T. K. DARAJASINI O ‘YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA’SIRI //Science technology&Digital finance. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 4-9.