

**MAKTAB O‘QUVCHILARIDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI
RIVOJLANTIRISH USULLARI (5-6-SINFLAR MISOLIDA)**

Farg‘ona davlat universiteti

*Sport faoliyati fakulteti Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
nazariyasi kafedra o‘qituvchisi*

Jakbarova Durdonaxon Abdusamad qizi

Annotatsiya: *Ushbu maqola umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 5-6-sinflari (10-12 yosh) o‘quvchilarida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga bag‘ishlangan. Tezkorlikning fiziologik asoslari, yosh xususiyatlari, xavfsiz va samarali usullar batafsil yoritilgan. Asosiy qismda 10 dan ortiq turdagi mashq va o‘yinlar misollar bilan tavsiflangan bo‘lib, ular jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklari va uy sharoitida qo‘llanilishi mumkin. Tadqiqot va xorijiy tajribalar asosida tuzilgan bo‘lib, bolalarning tabiiy rivojlanish bosqichlariga moslashtirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Tezkorlik, jismoniy tarbiya, 5-6-sinflar, yosh sportchilar, sprint mashqlari, chaqqonlik (agility), plyometrik mashqlar, koordinatsiya, reaksiya tezligi, bolalar sporti, o‘yin usullari, isitish, xavfsizlik.*

KIRISH

Tezkorlik – jismoniy sifatlar ichida eng muhimlaridan biri bo‘lib, u harakat tezligi, tez harakat boshlash (acceleration), yuqori tezlikni saqlash (maximum velocity) va tez yo‘nalish o‘zgartirish (change of direction) kabi komponentlarni o‘z ichiga oladi. 5-6-sinflarda (taxminan 10-12 yosh) bolalar jismoniy rivojlanishning "oltin davri"da bo‘ladi: mushaklar tez o‘sadi, asab tizimi rivojlanadi, koordinatsiya yaxshilanadi. Shu davrda tezkorlikni to‘g‘ri rivojlantirish nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki umumiy salomatlik, o‘ziga ishonch va hatto o‘quv faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 10-12 yoshdagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish uchun o‘yin shaklidagi mashqlar eng samarali hisoblanadi. Majburiy mashqlar o‘rniga qiziqarli musobaqalar, o‘yinlar va qisqa, yuqori intensivlikdagi harakatlar bolalarni faolroq qiladi va jarohat xavfini kamaytiradi. Ushbu maqolada aynan shu yosh guruhiga moslashtirilgan usullar batafsil ko‘rib chiqiladi.

Tezkorlikning fiziologik asoslari va yosh xususiyatlari

Tezkorlik asosan quyidagi omillarga bog‘liq:

- Tez qisqaruvchi mushak tolalari (fast-twitch fibers) foizi;
- Asab-mushak tizimining reaksiya tezligi;
- Mushaklarning elastikligi va kuchli qisqarish qobiliyati;
- Harakat texnikasi va koordinatsiya.

10-12 yoshda bolalarda tez qisqaruvchi tolalar hali to‘liq shakllanmagan, lekin ularni rivojlantirish uchun eng yaxshi davr hisoblanadi. Bu yoshda plyometrik mashqlar (sakrash, sakrab qaytish) va qisqa sprintlar mushaklarni "o‘rgatish" uchun juda mos keladi.

Ammo ehtiyotkorlik talab etiladi: suyaklar va bo'g'imlar hali to'liq mustahkam emas, shuning uchun og'ir yuklamalar, uzoq masofali sprintlar va haddan tashqari plyometrika tavsiya etilmaydi. Mashqlar haftada 2-3 marta, har biri 20-35 daqiqa davom etishi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy tamoyillari

1. Asta-sekin oshirish – boshida oddiy mashqlar, keyin murakkabroqlari.
2. Isitish majburiy – har doim 8-10 daqiqa umumiy isitish + maxsus isitish.
3. Qisqa va yuqori intensivlik – sprintlar 5-30 metr, dam olish 1:3 yoki 1:5 nisbatda.
4. O'yin shakli – musobaqa, quv-quv, to'p o'yinlari bolalarni qiziqtiradi.
5. Xavfsizlik – yumshoq yuza (sport zali, o'tloq), to'g'ri texnika, jarohat oldini olish.
6. Individual yondashuv – har bir bola rivojlanish darajasi har xil.

Tezkorlik (tezlik, speed) — jismoniy tarbiya va sportda asosiy harakat sifatlaridan biri bo'lib, insonning harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu sifat bolalar va o'smirlarda, xususan maktab yoshidagi o'quvchilarda (ayniqsa 5-6-sinflarda, 10-12 yoshda) juda faol rivojlanadi va umumiy jismoniy tayyorgarlikning muhim qismi hisoblanadi.

Tezkorlikning ta'rifi va mohiyati

Tezkorlik — bu tashqi signallarga (masalan, start signali, to'p harakati) tez javob berish, harakatni tez boshlash (acceleration), yuqori tezlikka chiqish va uni qisqa vaqt saqlash, shuningdek, tez yo'nalish o'zgartirish qobiliyatidir. Fiziologik jihatdan tezkorlik quyidagilarga bog'liq:

- Tez qisqaruvchi mushak tolalari (fast-twitch fibers) faolligi;
- Asab-mushak tizimining reaksiya tezligi (harakat reaksiyasi vaqti);
- Mushaklarning elastikligi va kuchli qisqarish qobiliyati;
- Harakat texnikasi va koordinatsiya darajasi.

Jismoniy tarbiya adabiyotlarida tezkorlik ko'pincha quyidagi komponentlarga bo'linadi:

1. Reaksiya tezligi — signalga (masalan, o'qituvchi hushtagi) javob berish vaqti (0,2-0,4 soniya oralig'ida);
2. Tezlanish tezligi (acceleration) — to'xtab turgan holatdan 10-20 metr ichida maksimal tezlikka chiqish;
3. Maksimal tezlik — qisqa masofada (20-60 m) erishiladigan eng yuqori tezlik;
4. Tezlik chidamliligi — yuqori tezlikni saqlash qobiliyati (masalan, 60-100 m yugurishda);
5. Tez yo'nalish o'zgartirish (agility bilan chambarchas bog'liq) — futbol, basketbol kabi o'yinlarda muhim.

Tezkorlik boshqa jismoniy sifatlar (kuch, chaqqonlik, chidamlilik) bilan uzviy bog'liq. Masalan, kuchli mushaklar bo'lmasa, tez harakatni boshlash qiyinlashadi.

Maktab o'quvchilarida (10-12 yoshda) tezkorlikning rivojlanishi xususiyatlari

Bu yosh — tezkorlikning "oltin davri" (sensitive period) hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- 10-12 yoshda mushaklarning tez qisqaruvchi tolalari faol rivojlanadi;
- Asab tizimi harakatlarni yaxshi muvofiqlashtiradi, koordinatsiya keskin yaxshilanadi;
- Pubertat davriga yaqinlashganda (ayniqsa o'g'il bolalarda) tezlik ko'rsatkichlari tabiiy ravishda o'sadi;

- Qiz bolalarda bu davr biroz oldinroq (9-11 yosh) boshlanishi mumkin.

Xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda (masalan, yosh futbolchi va basketbolchilar bo'yicha) shuni aniqlanganki, bu yoshda muntazam mashqlar tezkorlikni 15-30% ga oshirishi mumkin. Ammo suyak va bo'g'imlar hali to'liq mustahkam emasligi sababli, og'ir yuklamalar va uzoq masofali sprintlar tavsiya etilmaydi — jarohat xavfi yuqori.

Tezkorlikning rivojlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

- Genetika (tez tolalar foizi);
- Muntazam mashg'ulotlar;
- To'g'ri texnika o'rgatish;
- O'yin va musobaqa shaklidagi mashqlar;
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (kuch va chaqqonlik).

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy usullari va mashqlari

Maktab o'quvchilari uchun eng samarali usullar — o'yin shaklidagi, qiziqarli va xavfsiz mashqlar. Quyida asosiy yo'nalishlar:

1. Isitish va texnik mashqlar High knees, butt kicks, A-skips, B-skips — mushaklarni faollashtiradi va texnikani yaxshilaydi.

2. Sprint va tezlanish mashqlari

o10-30 metrga tez yugurish (startdan turib yoki flying start);

oTepaga yugurish (hill sprints);

oQarshilik bilan yugurish (engil sharf yoki sherik ushlab).

3. Chaqqonlik va yo'nalish o'zgartirish

oAgility ladder (zinapoya mashqlari);

oKonuslar orqali zig-zag yugurish;

oT-drill yoki 5-10-5 shuttle.

4. Plyometrik mashqlar (explosive power)

oPogo jumps, skater hops, box jumps (past balandlikda);

oBir oyog'ida sakrashlar.

5. Reaksiya va o'yin mashqlari

oQuv-quv (tag) o'yinlari;

oReaksiya to'pi bilan mashq;

o"Qizil chiroq — yashil chiroq" (red light, green light);

oMilliy o'yinlar: "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "Bo'sh joy", "Urdu-qochdi".

Haftada 2-3 marta, har bir mashg'ulot 25-40 daqiqa bo'lishi kerak. Har doim isitish (8-10 daqiqa) va sovutish bilan yakunlang.

Tezkorlikning bolalar rivojlanishiga ta'siri

- Umumiy salomatlikni mustahkamlaydi (yurak-qon tomir tizimi yaxshilanadi);
- O'ziga ishonchni oshiradi;
- O'yin va sportda muvaffaqiyatni ta'minlaydi;

- Jarohat xavfini kamaytiradi (yaxshi koordinatsiya tufayli);
- O'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi (diqqatni yig'ish qobiliyati oshadi).

Asosiy mashq turlari va ularning batafsil tavsifi

1. Isitish va texnika mashqlari (har bir mashg'ulot boshida 8-12 daqiqa)

• High Knees (yuqori tizzali yugurish): Joyida yoki 15-20 m masofada. Tizzalarni iloji boricha yuqoriga ko'tarib, tez qadamlar. 3 set × 20 soniya, orasida 40 soniya dam.

• Butt Kicks (orqa dumba bilan urish): Orqa tomonga yugurib, tovonlarni dumbaga urish. Bu hamstring mushaklarini faollashtiradi.

• A-Skips va B-Skips: Tizza ko'tarib sakrash (A), tovon ko'tarib sakrash (B). Har biri 3 set × 20 m.

• Arm Swing Drill: Joyida qo'llarni tez harakatlantirish, yugurish texnikasini yaxshilaydi.

Bu mashqlar asab-mushak aloqasini yaxshilaydi va jarohatni oldini oladi.

2. Tezlikni rivojlantiruvchi sprint mashqlari

• Acceleration Sprints (tezlanish sprintlari): 10-20 m masofada to'xtab turgan holatdan tez yugurish. 6-10 ta takror, orasida 60-90 soniya dam. Misol: "Kim birinchi chiziqqa yetib boradi?" o'yini.

• Flying Sprints: 10 m tez yugurishdan keyin 20 m maksimal tezlikda. Bu maksimal tezlikni oshiradi.

• Hill Sprints (tepaga yugurish): Yumshoq tepalikda 15-25 m. Tabiiy qarshilik beradi, kuchli qadam hosil qiladi. 4-6 ta takror.

• Resisted Sprints: Engil qarshilik (katta sharf yoki sherik ushlab turishi) bilan yugurish. 10-15 m.

5-6-sinflarda 20-40 m dan uzun sprintlar tavsiya etilmaydi.

3. Chaqqonlik (Agility) mashqlari

• Agility Ladder Drills: Zinapoya naqshlari – ikki oyoq bir qutida, lateral run, in-out steps. Har biri 4-6 marta.

• Cone Drills: 3 konus (L-drill yoki 5-10-5 shuttle). 5 m o'ngga, 10 m chapga, 5 m orqaga. 6-8 takror.

• Zig-Zag Run: 6-8 ta konus orasida zig-zag yugurish. Tez yo'nalish o'zgartirishni o'rgatadi.

• T-Drill: T shaklidagi yo'l, to'rt tomonga yugurish va teginish.

4. Plyometrik mashqlar (explosive power uchun)

• Pogo Jumps: Joyida tez sakrash, tovon ko'tarmasdan. 3 set × 20-30 sakrash.

• Skater Hops: Yon tomonga sakrab o'tish, bir oyog'ida qo'nish. 3 set × 10 har tomonga.

• Single Leg Hops: Bir oyog'ida oldinga sakrash. 3 set × 8-10.

• Box Jumps (past quti): 20-30 sm balandlikdagi qutiga sakrash. 3 set × 8-10.

• Bounding: Uzun sakrash bilan oldinga harakat. 4 set × 20 m.

Plyometrikani haftada 2 marta, yumshoq yuzada bajaring.

5. Reaksiya va o'yin mashqlari

• Reaction Ball Drill: Reaksiya to'pi bilan o'ynash – sakrab tushgan to'pni tez ushlash.

- Tag Games (Quv-quv): Turli variantlar – oddiy quv-quv, to'p bilan quvish.
- Mirror Drill: Sherik harakatini aks ettirish.
- Red Light, Green Light: "Yashil chiroq" – yugur, "qizil" – to'xta. Reaksiyani rivojlantiradi.

- Obstacle Course: Konuslar, halqalar, to'siqlar orqali yugurish.

O'yinlar darsning 40-50% ini tashkil etishi kerak – bolalar shu orqali tabiiy ravishda tezkorlikni oshiradi.

Mashg'ulot namunasi (30-35 daqiqa)

1. Isitish – 8 daqiqa (high knees, butt kicks, A-skips).
2. Texnika – 5 daqiqa (arm swing + pogo jumps).
3. Sprintlar – 10 daqiqa (6×15 m acceleration + 4×20 m flying).
4. Agility – 8 daqiqa (ladder + 3-cone drill).
5. O'yin – 8 daqiqa (quv-quv yoki tag variantlari).
6. Sovutish – 3-4 daqiqa (yurish, cho'zish).

XULOSA

5-6-sinflar o'quvchilarida tezkorlikni rivojlantirish – bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki bolalarning umumiy rivojlanishiga katta hissa qo'shuvchi jarayon. To'g'ri tanlangan usullar (o'yinlar, qisqa sprintlar, plyometrika va chaqqonlik mashqlari) orqali 10-12 yoshdagi bolalar tezroq, chaqqonroq va ishonchliroq bo'ladi. Eng muhimi – mashg'ulotlar qiziqarli va xavfsiz bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va ota-onalar bu usullarni muntazam qo'llasa, bolalar nafaqat sportda, balki hayotda ham muvaffaqiyatli bo'ladi. Kelajak avlodni sog'lom va faol qilish – bugungi kun vazifasi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jakbarova.D. Bolalar o'smirlar sportining organism rivojlanishiga ta'siri, Research and Implementation ,2024, 224-228 betlar.
2. Ismoilovich A.O. 10-12 yoshli iqtidorli basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari. CyberLeninka.
- 3.Saidov U.A. 10-12 yoshgacha bo'lgan yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. CyberLeninka.
5. Eshberdiyev O.R. 13-14 yoshli bolalarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. Interscience.uz