**Shaxnoza Nurmatova**

**(Samarqand, O’zbekiston)**

**“SPORTDA TEZKORLIK VA ANIQLIK TUSHUNCHALARI”**

Tezkorlik va aniqlik tushunchalari inson hayoti, va boshqa jarayonlarda ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ushbu qobiliyatlar bir-biri bilan uzviy bog`liq bo`lib, sport amaliyotida hal qiluvchi omillar tarkibiga kiradi. Ularni bir-biriga bog`liqligi shu bilan asoslanadiki, odatda harakat tezligi oshirilsa, aniqlik susayadi. Agar harakat sekin va qarshiliksiz ijro etilsa, aniqlik yuqori bo`lishi mumkin. Ko`plab mutahasis olimlarning fikriga ko`ra harakatni tezkor ijro etishda yuksak aniqlikni saqlab qolish qobiliyati erta yoshlikdan boshlab shakllantirilib borilsagina, oqibat foydali natija bilan ifodalanishi mumkin ekan. Zamonaviy sport o`yinlarida ijro etiladigan texnik – taktik harakatlar, tezkorlik va aniqlik qobiliyati bilan belgilanadi.Lekin, texnik – taktik harakatlar o`ta tezkor ijro etilsada, ammo ularda aniqlik bo`lmasa, bunday tezkorlik o`z mohiyatini yo`qotadi. Isbot qilinganki, texnik – taktik harakatlar tezligi qanchalik yuksak bo`lsa, ularning aniqligi shunchalik tushib borar ekan.Sport keskin o`zgaruvchan vaziyatlarga boy mofaqiyat bilan yakunlangan natija aniqlik va aniq harakatdan dalolat beradi. Tezkorlik kabi aniqlik aham sportda muhim ahamiyatga ega agar sportchi bajarayotgan harakatida, o`rganayotgan mashqlarida, aniqlik bo`lmasa bajargan harakati natijasiz, o`rgangan mashqlari noaniq bo`lib qoladi. Sport bu aniq maqsad aniq natija sari harakatlanish faoliyat turi hisoblanadi.

Tezkorlik, harakat texnikasiva aniqligi o`rtasida o`zaro bog`liqlik mavjud. Tezkorlik tushunchasi muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida bajara olish qobiliyatini anglatadi.Tezkorlik markaziy nerv qo`zg`alish va tormozlanish mehanizimi ostida mushaklarning qisqarish va yozilish faolligi bilan belgilanadi.Mutaxasislar tezkorlikni uch turli komponentlardan iborat ekanligini isbot qilib berishgan:

1.Oddiy reyaksiya

2.Murakkab harakat reyaksiyasi

3.Harakat chastotasi (takrorlanish soni)

Oddiy reyaksiya – turli signallar yoki quzg`atqichlar (tovush, rang,issiq, sovuq, hid va h,k ) ga muvofiq resiptorlar (qo`l, oyoq, ko`z-ko`rish, quloq-eshitish va h,k) ishtirokida aks javob qaytarish. Masalan, basketbolda vaziyatni tez payqash sherikning harakatini ko`rish yoki tovushni eshitish oddiy reyaksiyalarni ifodalaydi.

Murakkab harakat reyasiyasi esa nafaqat retseptorlar yordamida payqash, his qilish, balki biror bir quzg`atqichga harakat bilan aks javob qaytarish qobiliyatini anglatadi. Misol qilib olganimiz basketbolda vaziyatni payqash qulay daqiqani tanlash va eng samarali qarorni amalda bajarishni aniqlik talab qiladi.

Harakat chastotasi – bu muayyan harakatlarni siklik prinsipda takrorlanish sonini anglatadi. Harakatni tarorlanish soni qanchalik ko`p bo`lsa, umumiy harakat faoliyati shunchalik qisqa muddatda ijro etilishi mumkin. Masalan, 100 m. ga yugurish yoki suzishda oyoq va qo`llar harakatining soni qancha ko`p bo`lsa , ushbu oraliq shunchalik tezlik bilan o`tishi mumkin. Isbot qilinganki, tezkorlik sifatining qayt etilga barcha tarkibiy komponentlari bir-biri bilan umuman bog`liq emas ekan. Boshqacha qilib aytganda, masalan oddiy reyaksiyani o`stirish uchun muvofiq mashqlar berilaversa, ushbu qobiliyat shakllanadi – reyaksiya tezlashadi tezkorlik qobiliyati o`sib boradi. Lekin bu bilan murakkab reyaksiya yoki harakat chastotasi o`smaydi va aksincha aniqlik pasayib boshlaydi. Binobarin, ularni o`ziga xos ixtisoslashtirilgan mashqlar ososida shakllantirish kerak bo`ladi.

Shuni ham ta`kidlash joizki, sport amaliyotida tezkorlik, shiddat yoki tezlik tushunchalari aksariyat hollarda bir ma`noda qo`llanib turadi lekin bu notug`ri. “Tezlik” yoki “tezkorlik” atamalari bir-biridan kelib chiqadigan yagona tushunchaning ikki ma`nosini anglatish bilan bir qatorda, ular har biri alohida keng qamrovli hususiyatlar bilan farqlanadi. “Tezlik”- bu muayyan o`lchov birligi (sek., min., va h,k) bilan baholanadigan bir jarayondir. Masalan ma`lum masofaga yugirishning o`rtacha va umumuiy tezligini bilish mumkin. Yoki o`yin davomida turli yo`nalishlarda harakatlanish, turli o`yin usullari ijro etish, hujum yoki himoya harakatlarini bajarish tezligi. Demak, tezlik to`g`ri yo`nalishda yoki keskin o`zgaruvchan vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlarni muddat jihatidan baholashda qo`llaniladigan tushunchani anglatadi.

“Tezkorlik” – bu harakat qobiliyatini anglatuvchi jismoniy sifat tushinchasi bilan ifodalanadi. Vaziyatli sport turlarida (sport o`yinlari basketbol, voleybol, futbol va h,k. boks, kurash va standart dasturli sport turlarida yengil atletika, gimnastika, suzish va h,k.) “tezkorlik” ham “tezlik” ham o`ziga hos hususiyatlar bilan farqlanadi. Lekin u toifadagi sport turlarida ham bu toifadagi sport turlarida ham tezkorlik boshqa jismoniy sifatlarning shakllanganlik darajasiga bog`liqdir, tezkorlik absalyut kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik, chidamkorlik turlari kabi sifatlarga asoslanadi keskin o`zgaruvchan vaziyatlarda namoish etiladigan tezkorlik mantiqan chaqqonlikni eslatadi.

Sport o`yinlarida va hususan tezkorlik va aniqlik tushunchalarini basketbol sport turi bilan bog`laydigan bo`lsak basketbolda ijro etiladigan texnik – taktik harakatlar, shu jumladan tezkor hujumni uyishtirish yoki tezlik bilan himoya qaytish tezkorlik qobiliyati bilan namoyon bo`ladi. Ammo ularda to`p aniq uzatilmasa, to`p savatga aniq tushirilmasa qilinayotagan harakatga aniqlik bo`lmasa tezkorlik va aniqlikning natijasiz harakatiga aylanar ekan. Shuning uchun mutahasislarning fikriga ko`ra tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va aniqlik kabi jihatlarni erta yoshlikdan boshlab turli mazmunli mashqlar, harakatli o`yinlar yordamida shakllantiraverish maqsadga muvofiq ekan. Sport amaliyotida jismoniy sifatlar tezkorlik, aniqlik ko`nikmalarni rivojlantirish, ayniqsa boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida, tanlangan sport turi hususiyatlariga moslashtirilgan mashqlar yoki turdosh harakatli o`yinlar asosida yanada jadal shakllanishi sportchini yuqori natijalar ko`rsatishini taminlaydi. Sportda eng murakkab va o`ta qiyin holat bu tezkorlik va aniqlik bir vaqtning o`zida namoyon qila olishdir bunday yuqori natijalar, yuquri darajaga ega bo`lgan malakali sportchilarda namoyon bo`lishi mumkin. Ta`kidlab o`tkanimizdek tezkorlik oshgan sari aniqlik darajasi pasayib boradi tezkorlik susayib borsa aniqlik darajasi oshib borishi mumkin ekan. Shu ko`rsatkichga e`tibor bergan holda sportga nafaqat sportchiga zarur bo`lgan bunday sifatlar sport amaliyotida kerakli natijalarni ko`rsatishda va erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

**ADABIYOTLAR**

1. Holdorov T. H. Isayev N. I. “Jismoniy tarbiyadan sportga” Toshkent 2010 y.
2. T.S.Usmonxo’jayev . B.J.Yusupov. “Jismoniy tarbiya” Toshkent 2009 y.
3. Salomov R. S. Guziohunova N. M. “Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyoti” Toshkent 1996 y.
4. Abdumalikov RA. “Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari” Toshkent 1995 y.