Өзбекистан республикасы жоқары ҳәм орта арнаўлы билим министирлиги

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Спорт пәнлери кафедрасы

Спорт психологиясы пәни бойынша Реакция ҳәм оның спорт искерлигиндеги әҳмийети темасында оқыў-лабороториялық жумысы

Бакалавр бағдары 5141900
дене тәрбиясы ҳәм дене мәденияты
билим бағдарының оқыў-методикалық комплекси
Қарақалпақ мәмлекетлик университети
илимий кеңеси тәрепинен 201___-жыл «__»____________
№__ протоколы менен тастыйқланған

Кеңес баслығы: **доц.М.Ибрагимов**

Нөкис-2010/2011

Кирисиў

Дене тарбиясы хам спорттын рауажланыуы гарезсиз Озбекстаннын ен керекли мамлекетлик дастури-саламат ауладты тарбиялау дастуринин таркибий болимине айланды. Жас ауладты хар тареплеме тарбиялаудын илимий усыллары тийкарында, оларды хар тареплеме рауажландырыу хам билим бериуде психология пани жетекши орынды ийелейди.

Ўлыўма психология адамның психикалық қубылыслары, олардың жүзеге келиўи, раўажланыўы, шахстын психологиялық жеке қәсийетлерин ҳәм сондай-ақ адам искерлигиниң психологиялық қәсийетлерин үйренсе , спорт психологиясы – психология панининң арнаўлы тармағы сыпатында, ҳәр қыйлы түрдеги спорт искерлигиниң ҳәм сондай-ақ спортшының психологиялық қәсийетлерин үйренеди.

Ўлыўма айтқанда – психология панининң ҳәр бир арнаўлы тармағының предмети адамның психикасын үйрениўден ибарат. Бирақ ҳәр бир тармағы психиканы үйрениўде өзине тән қәсийетлери менен харахтерленеди, себеби психиканың раўажланыўы турмыс сферасының ҳәр қыйлы объектив жағдайлары ҳәм адамның искерлиги менен байланыслы.

Спорт психологиясы дене тарбия ҳәм спорт спецdown жағдайдағы хызмети шахсты яғный спортшының психикасының пайда болыў нызамлықлары ҳәм оның раўажланыўын үйренеди.

Спорт психологиясы ҳәзирги ўақытта өз алдына раўажланып бармақта. Оның раўажланыўы заманагөй спорттың тез раўажланыўы , спорт нәтийжелериниң жоқары дәрежеде өсиўи, адамзат турмысына интенсив ҳәм кең кирип келиўи менен белгиленеди. Ҳәзирги ўақытта көринип турғанындай , келешекте спорт нәтийжелерин асырыў, әсиресе спорт техникасын жоқары дәрежеде ийелеў, спортшының психикасын үйренбестен, оның психик функцияларын тереңтексерместен, спортшы шахстың психологиялық сыпатларын үйренбестен, тренер яки спортшы жоқары натийжелерге ерисе алмайды. Әсиресе спорт тараўында педагогик талап арқалы жоқары

нәтийжелерге жетисиў мүмкин: «Адамды ҳәр тәреплеме тәрбиялаў ушын оны ҳәр тәреплеме билиў керек».

Спорт психологиясы – психология пәниниң әмелий тараўы болып есапланады. Оның тийкарғы ўазыйпасы – дене тәрбия ҳәм спорт шынығыўларының пайдалы усылларын илимий тийкарлаў ҳәм оларды нәтийжели қоллаўға жәрдем бериўден ибарат.

Лабороториялық жумыс

Тема: Реакция ҳәм оның спорт искерлигиндеги әҳмийети

1. Реакция ҳаққында улыўма түсиник ҳәм оның спорт искерлигиндеги әҳмийети.
2. Реакция процессиниң структурасы.
3. Реакция типлери.
4. Әпиўайы реакцияның дузилиси ҳәм қәсийетлери.
5. Қурамаласқан реакцияның дүзилиси ҳәм қәсийетлери.
6. Хәр қыйлы спорт түрлери реакцияларының қәсийетлери.

Спортта саналы , еркли ҳәрекет үлкен орын ийелейди ҳәм көбинше реакция формасында көзге тасланады.

Реакция саналы жуўап бериў ҳәрекети болып ,бунда спортшы болажақ қозыўшыны алдынан биледи ҳәм оған тийисли малим жуўапты алдынан таярлайды. Реакция процессине стартты алып қараўымызға болады. Спортшы стартқа таярланған ўақтында тек ғана алдына қойылған мақсетти көз алдына келтирип қоймастан, оған ерисиў жолларын да көз алдынан өткереди. Ол қандай сигнал берилиўин алдынан биледи ҳәм саналы түрде күтип турады.Соның менен бирге қандай бул сигналға қандай ҳәрекет пенен жуўап қайтарыў керeклигин де биледи, бул ҳәрекетлерди алдынан шынықтырған ҳәм өзлестирген болады. Реакция процессиниң өзине тән

қасийетлери соннан ибарат, ол қысқа мүддетте болып өтеди. Реакция ўақты сигма менен өлшенеди. Сигма (**σ**) секундтың мыңнан бир бөлеги.

Реакциянын структурасы(дүзилиси)

Реакция процесси алдын мәлим болған шәртли қозыўшыны сезе билиў, бул қозыўшыны аңлаў хәм оған муўапық жуўап ҳәрекет қылыўдан ибарат.

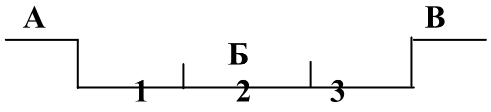
Реакцияның үш дәўири болып олар төмендегише:

1. Дәслепки дәўири
2. Орайлық ямаса жасырын(латент) дәўири
3. Жуўмақлаўшы ямаса эффектор дәўири

Реакциялар сенсор, мотор ҳәм нейтрал типлерге ажыратылады. Сенсор типдеги реакция ўақты 160-175 сигма, нейтрал типдеги реакция 140-150 сигма, ал мотор типдеги реакция ўақты 100-125 сигма әтирапында болады. Реакциялар әпиўайы ҳәм қурамаласқан болып екиге ажыратылады.

1. Әпиўайы реакцияда алдынан мәлим болған бир қозыўшыға алдынан үйренип алынған жуўап ҳәрекети менен усы сигналға жуўап қайтарылады.

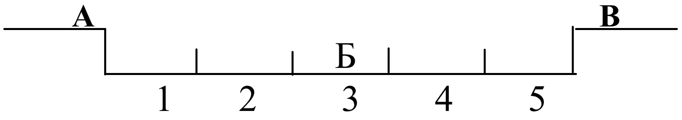
Әпиўайы реакция схемасы:



Әпиўайы реакцияның жасырын дәўири үш моменттен ибарат болады. 1-сенсор қозғаўшыны қабыл етиў; 2-англаш; 3-мотор;

2. Қурамаласқан реакцияда бир қанша қозғаўшылар бар болып бул қозғаўшыларға алдынан бир қанша жуўап ҳәрекетлери таярланған болады. Бирақ айырым ўақытларда қозғаўшылардан қайсы бири спортшыға тәсир етиўи белгисиз болады. Буған мысал ретинде бокс спортын алып қараўымызға болады.

Қурамаласқан реакция схемасы:



Қурамаласқан реакцияның жасырын дәўири төмендеги моментлерден ибарат болады.

1-Сенсор моменти. 2- қозғаўшыларды парықлаў моменти. 3-қозғаўшыларды өзине таныс қозғаўшылар группасына киргизиў. 4- Ең жақсы жууап ҳәрекетин таңлап алыў. 5- мотор моменти.

Реакция ўақты қысқа мүддетте өтеди, бирақ базы бир спорт түрлеринде (бокс, кураш. Қысқа аралыққа жууырыў, қылышласыў спорты, жүзиў) спортшының нәтийжесине толығы менен тәсир қылады.

Әпиўайы реакция *Ro*			**Қурамаласқан реакция *Rm***	
Тәжирийбе №	**Уақыт *(t1)***	**Реакция диапазоны**	**Уақыт *(t2)***	**Реакция диапазоны**

Ro □***Ro-t1*** ***Rm*** □***Rm-t2***

Ro –әпиўайы реакция ***у***ақтының орташа арифметик көрсеткиши.

Rm –қурамаласқан реакция ***у***ақтының орташа арифметик көрсеткиши

Реакция диапазоны : ***Ro-t; Rm-t2***