

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» kafedrası

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ O.J. Begimqulov

« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: «Sport turlarida harakatlarga o'rgatishning psixofiziologik
jihatlari»

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat
ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Maxmudov Asqar Toshtemirovich

ILMIY RAHBARI:

H.A. Sharipov _____

TAQRIZCHI:

H. S. Raimov _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedra dadastlabki himoyadan o'tdi
« _____ » sonli bayonnomasi « _____ » _____ 2018 yil

TERMIZ – 2018 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-BOB. TA'LIM VA TARBIYANING PSIXOFIZIOLOGIK MASALALARI.....	9
1.1. Harakatlanish harakatlarga o'rgatishning psixologik jixatlari.....	9
1.2. Harakatlanish amallari haqida tasavvurni shakllantirish.....	16
1.3. Harakatlanish amallari, o'zi- o'zi nazorat qilish va boshqarish.....	21
II-BOB. BITIRUV MALAKAVY ISHINING VAZIFALARI, USHLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.....	32
2.1. Bitiruv malakaviy ishining maqsadi.....	32
2.2. Bitiruv malakaviy ishining ilmiy yangiligi.....	32
2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili.....	32
III-BOB. IRODAVIY SIFATLARINI TARBIYALASHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI	34
3.1. To'siqlar va qiyinchiliklar.....	34
3.2. Texnik qiyinchiliklar.....	38
3.3. Irodaviy kuchini tarbiyalash yo'llari.....	41
3.4. Jismoniy tarbiya va sportda shaxsni Shakllantirish psixologiyasi.....	54
XULOSA.....	61
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	62

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekistonda sport ta'limi sohasini rivojlantirish, sportchilarni tayyorlashda zamonaviy fan yutuqlaridan foydalangan holda sport ta'limi tizimini isloh qilish.¹O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonun»² Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida»³, futbol va tennisni qo'llab quvvatlash haqidagi Qarorlar «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» «YOSHLARGA OID DAVLAT SIYOSATI».

Mamlakatimizning turli mintaqalarida xalqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarining barpo etilishi o'zbek sportchilarining jahon olimpiyada va osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi bir tamondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining aks-sadosi bo'lsa, ikkinchi tamondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni halqaro miqqiyosga mos raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy texnologik asosda taraqqiy etishni takazo etadi. Binobarin mamlakatimiz sport muassalarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni ilmiy asosda tashkil etishi zamon zaruriyatidir.

Mazkur Bitiruv malakaviy ishining mavzusi sport turlarida harakatlarga o'rgatish bo'yicha dolzarb muammolarni o'rganishga bag'ishlangan.

Ma'lumki, bugungi kunga kelib malakali sportchilarni tayyorlash texnologiyasi o'kuv trenirovka jarayonini rivojlantirish va boshqarish sportchilarning jismoniy texnik-taktik psixofunksional tayyorgarligi darajasini baholash sport natijalarini shakllantirish mashg'ulot yuklamalari va musobaqa

¹2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини «фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида. ўзбекистон республикаси президентининг фармониТошкент ш., 2018 йил 22 январь, ПФ-5308-сон

² Vazirlar Maxkamasining 04.09.2015 dagi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida»

³Vazirlar Maxkamasining 04.09.2015 dagi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida» gi

faoliyatini nazorat qilish hamda boshqa muammolarni o`rganishga bag`ishlangan ilmiy ishlar miqdori borgan sari ortib bormoqda.

Jamiyatimizda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniytarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug`ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o`z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo`lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg`ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda jismoniytarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo`naltirilgan keng ko`lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o`yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o`yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O`zbekistonning obro`-e`tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o`quvchi va talaba yoshlar o`rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o`yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e`tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma`naviy sog`lomlikning asosi ekanini targ`ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o`z qobiliyat va iste`dodlarini ro`yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi⁴.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport ta`limi muassasalari, shu jumladan olimpiya zaxirasi kollejlari, bolalar-o`smirlar sport maktablari, shuningdek jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport-

⁴Жисмонийтарбияваоммавийспортниядаривожлантиришчора-тадбирларитўғрисидаЎзбекистонРубликасиПрезидентииниҗҚарориТошкентш.,2017 йил 3 июнь,ПҚ-3031-сон

texnika tashkilotlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib, ularni tayyorlash tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi⁵.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tegishli sport kiyim-boshi, sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, biologik va tibbiy-tiklovchi preparatlar bilan ta'minlash, shuningdek ularning kuch-quvvat sarfini hamda jismoniy resurslarini kompensatsiya qilish, tibbiy xizmat ko'rsatishni (profilaktika, davolash) ta'minlash bilan bog'liq xarajatlarning o'rni qoplanishini moliyalashtirish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda tayyorlash mazkur sport turi bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.

Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari belgilanadi:⁶

sport-sog'lomlashtirish bosqichi; boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi; o'quv-mashq bosqichi; sport mahoratini takomillashtirish bosqichi; oliy sport mahorati bosqichi.

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan bosqichlar tarkibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sportchilar tayyorlash maqsadida o'quv-mashq jarayoni bo'yicha, shu jumladan yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash bo'yicha faoliyatni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatadi. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish o'quv-mashq va boshqa sport tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport tadbirlarida sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, tibbiy xizmat, yo'lkira hamda ovqat bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi.

⁵32-modda. Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash

⁶33-modda. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari

O'quv-mashq jarayonini, yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari jumlasiga sport tayyorgarligi markazlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi boshqa tashkilotlar hamda yakka tartibdagi tadbirkorlar kiradi.⁷

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi maktabdan tashqari, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalari kiradi.⁸

Ushbu moddaning uchinchi qismida ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga kirmaydigan ta'lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash maqsadida sport turlari bo'yicha shunday tayyorgarlikni chuqurlashtirilgan o'quv-mashq jarayoni asosida amalga oshiradigan tarkibiy bo'linmalar, ixtisoslashtirilgan sinflar va guruhlar tashkil etilishi mumkin.

Sportning asosiy maqsadi jismoniy mashq jarayonida sportchidagi eng yuqori darajada jismoniy sifatlarni o'stirishdan iborat bo'lsa, murabbiy o'z tarbiyalanuvchilariga sport musobaqasi vaqtida bor kuchini imkoni boricha safarbar qilish uchun tinimsiz mashq qildiradi. Sportchining o'zi esa musobaqalarda g'alaba qilish uchun trener yordamida sport mashg'uloti bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanadi va sportchida sport malakasi va ko'nikmasi shakllanib boradi. Ayrim murabbiylar sportchilarning jismoniy sifatlarini o'stirishda samarador uslublar mavjud ekanligini yaxshi bilmaydilar. Ba'zi murabbiylar sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali sportchilarni sport musobaqasiga tayyorlashda zamonaviy ilmiy yondoshuvlarga asoslanmasdan qadimgi sodda uslublardan foydalanib kelmoqdalar. Bu murabbiyning birinchi xatosi bo'lib, insonni shakllantiruvchi faoliyat turlarini cheklab qo'yadi. Jismoniy mashq dasturi mazmuni har bir sportchiga nisbatan bir xil o'zgarishlarni vujudga keltiradi, murabbiyning ikkinchi jiddiy xatosi deb fikr yuritishi hisoblanadi. Har bir murabbiy odam bolasi tug'ilishi bilan ularning muskul tuzilishi, qattiq hayajonlanishida uni o'tkazish qobiliyati, suyak to'qimalarini tuzilishi, yuqori

⁷34-modda. Sportchilar tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari

⁸34-modda. Sportchilar tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari

hajmda bajarilgan jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri, turli sportchilar organizmida bu ta'sirning farq qilish xususiyatlarini tushunishi zarur.

Muammoning o'rganilganlik darajasi:

Hozirgi kungacha Harakatni dastlabki o'zlashtirishda bevosita yordam ko'rsatish, juda katta ahamiyatga egadir, chunki bu yordam orqali to'g'ri yo'nalish, amplituda va tezlik his qilinadi va harakat buzilishlarning oldi olinadi.

Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, bunday metod qo'llanganda, o'rganish ancha tez va sifatliroq o'tadi.

Bu o'rgatish usulining unday ishning ko'zini bilib foydalanilmagandagi salbiy tomonini ham nazarda tutish kerak.

Harakatni qismlar bo'yicha o'rganish esa nerv protsesslarining dinamikasini engillashtiradi. Harakat malakalarini tarkib toptirish ko'p jihatdan o'rganuvchining oliy nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga bog'liqdir. Ko'p vaqt qo'zg'alish protsessi tormozlanish protsessidan ustun kelganda o'rganish qiyinlashadi; tez ta'sirlanadigan sportchilarda kech qolish tipidagi shartli tormozli reflekslar juda qiyinchilik bilan hosil bo'ladi. Bunday sportsilar asosiy kuch berishni vaqtdan oldin qattiq turib amalga oshiradilar. Ularda harakatni o'rganib bo'lingandan keyin ham murakkab sharoitda – musobaqalarda, charchaganda va hakoazolarda kechikuvchi refleksda buzilish bo'lishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi:Harakat malakalarini takomillashtirish yo'llarini ochib berish, harakatni bajarishda analizatorlarning vazifasi mohiyatini ochish, jismoniy mashq harakatlarini qismlarga bo'lish ularni bosqichlarini o'rganish, harakat mashqlari texnikasi takomillashtirib borish.

Bitiruv malakaviy ishining bajarish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. Sportchilardagi harakat malakalarini shakllantirishda emotsional qo'zg'aluvchanlik va emotsional barqarorlik.
2. Sportchi shaxsining qat'iyatliliigi, maqsadga intilishi, o'zini tuta bilishi, mustaqilligi, chidam – bardoshliliigi
3. Boks va kurash sport turlaridagi harakat texnikalari.

Bitiruv malakaviy ishining farazi.Harakat mashqlarining texnikasi o'rganiladi.

Bitiruv malakaviy ishining ob'ekti.Sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayonlarida.

Bitiruv malakaviy ishining predmeti.Sportchi shaxsining qat'iyatliligi, maqsadga intilishi, o'zini tuta bilishi, mustaqilligi, chidam – bardoshlilikini o'rganish va psixologik tahlil qilish.

Bitiruv malakaviy ishining ilmiy yangiligi.Sportchilarda jismoniy harakat malakalari hosil bo'ldi.

Birinchi bosqichda mashq texnikasi asoslarini egallash sodir bo'ladi, uni umumiy, nisbatan "dastlabki" shaklda takrorlash mahorati egallanadi. Ikkinchi bosqichda – harakat texnikasini detallarda, hamma asosiy ko'rsatkichlarida (vaqti, masofa, kuch sarflash, koordinatsiyaviy) takrorlash mahorati aniqlanadi. Harakatlar to'la o'rganilmagan bo'lib qoladi.

Uchinchi bosqichda uni doimiy sharoitlardagina emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda ham samarali bajarishga imkon beruvchi ko'nikma darajasiga erishiladi.

I-

BOB.TA'LIMVATARBIYANINGPSIXOFIZIOLOGIKMASALALARI

1.1. Harakatlanishharakatlarga'rgatishningpsixologikjixatlari

Jismoniytarbiyavasportdagifaoliyatbuuumumanolgandapedagogikjarayon, ya'niodamningjismoniyvama'naviykuchlarinirivojlantirishga, unijamiyata'zosisifatidashakllantirishga.

Mehnatfaoliyatigatayyorlagaqaratilgano'qitishvatarbiyalashniularningbirgalikdagij arayonidir.

Shubilanbirvaqtdabusportninganiqbirturigamaxsusqobiliyatinianiqlashvatakomillas htirishjarayonidir.

Ta'limvatarbiyaningbirligihammaerda, maktabdajismoniytarbiyadarsidantortibvayuksakdarajalisportchilarnimashqlarbajar ishlarigachakuzatiladi. Usportmusobaqalaridavomidahamkuzatiladi.

Ta'lim, tarbiyavariivojlantirishningpsixologikjihatlarihutariqajismoniytarbiyavasportpsixol ogyiasiningmuhimbo'limlaridanbirihisoblanadi.

Qo'llanmadoirasidabumasalalardanba'zilaro'rganiladi.

Harakatlanishharakatlariga.

Jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatish psixologik nuqtainazardan — ularni yodlab olingan harakatlarda rajasigachaya'niko'nikmalarda rajasigachahissiy- ratsional bilib olish va amaliyega llash jarayonidir.

Bu pedagogiya kimurabbiy hamdao'quchilarning o'zlariboshqaradigan yaxlit jarayonidir. Ammounda birinchi o'ringa o'quvchilarning faolliklarivamustaqilliklari qo'yiladi.

Ularning har biribujarayonda faqat o'zining eks sifatida emas,

balki birinchi navbatda o'zining qishsub'ekt sifatida ishtirok etadi,

chunki harakatlanish amallarini, mashqlar texnikasini egallab olish —

demak ularni boshqarishga, fazo,

vaqtsarflanadigan kuchkattaligiko'rsatkichlariboyicha boshqarishga o'rganib olishdir

. Hatto

“umumanol gandaharakatlanishamallari gao’rgatishularnio’ziboshqarishgao’rgatish daniboratbo’ladi” degannuqtainazarham mavjud.

Uharakatlarniboshqarishhaqidagifan – kineziologiyafanidarivojlantiriladi. Albattaharakatlanishamallari gao’rgatishularnio’quvchilarningo’zlariboshqarishlari gao’rgatishhamdemakdir.

Harakatlanishamaligavaharakatlanishfaoliyatini mustaqil boshqarishgao’rgatishni jismoniy tarbiyavasportda o’qitishning majburiy tomonideb hisoblash zarur.

Shu erdahozi rgi paytda unimehnatharakatlariga ishlabchiqarishda o’rgatishda hamko’z datutilishini aytib o’tish kerak. Ammoo’qitishshubilanyakunlanmaydi.

O’qitishhardoimodamni tarbiyalash, uningshaxsinishakllantirish, uningpsixik, psixomotorvajismoniyxususiyatlarinivasifatlarinirivojlantirishniko’zdatutadi.

O’qitishjismoniy tarbiyavasportbilanshug’ullanuvchilardanharbirio’zinitakomil lashtirishmaqsadida o’zini anglabetishinitalabetadi.⁹Bularninghammasijudamuhim, chunkishundayyo’libilanfaqataniqbirsport, gimnastik, sporto’yinlari emas, balkiboshqaharqandayfaoliyatsohasidaboshqaharqandayharakatlanishamallariniega llabolishgaimkonyaratiladi.

Jismoniy tarbiyavasportbilanshug’ullanishmashg’ulotlarijarayonidato’planganharakatlanishtajribasiijobiyko’chirishqonunlaribo’yicha,

ekstrapolyatsiyaqonunlaribo’yichaodamdanharakatlanishuchunxosbo’lganharakatlarnishamallariniegallabolishniosonlashtiradi. N.V.Ziminshundayyozadi:

“Sportchimisoluchunharakatlarnibeshtausulinio’rganibolibekstrapolyatsiyayo’libilanyanao’ntausullariniamalgaoshirishqobiliyatigaegabo’ladi. 15

usulini o’rganib yangi susiyatdagi 20-30 harakatlarnibajaraoladi”.

Harakatlanishamallari gao’qitishbosqichlari. Harakatlaramallari gao’rgatishhozirgizamonnazariyasidadidaktikvazifalarivao’rgatishmetodikasixususiyatlarigabino anharakatlanishko’nikmalariniyuzagakeltirishdavrlariniaksettiruvchi uchtabosqichi ko’rsatiladi: harakatlarnidastlabki o’rganishbosqichi; chuqurlashtirilgan,

⁹Masharipov Y. Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirishning psixologik asoslari 1997 y., Samarqand

detallashtirilgano'rganishbosqichi;

harakatlarnimustahkamlashvayanadatakomillashtirishbosqichi.

Birinchi bosqichda mashq texnikasiasoslarini egallash sodir bo'ladi, unumumiy, nisbatan "dastlabki" shakl datakrorlash mahoratini egallanadi. Ikkinchi bosqichda – harakat texnikasini detallarda, hammaasosiy ko'rsatkichlarida (vaqti, masofa, kuch sarflash, koordinatsiyaviy) takrorlash mahoratini aniqlanadi. Harakatlarni o'lao'rganilmagan bo'lib qoladi.

Uchinchi bosqichda unidoimiy sharoitlardagina emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda hamsamarali bajarishga imkon beruvchi ko'nikma darajasi ga erishiladi.

Harakatlanish amallarining psixologik tuzilishi. Mikrotuzilishini analiz qilishda nfoydalanib harakat ko'nikmalarini tashkilotish zamonaviy tadqiqotlarida har qanday harakatlanish amalining psixologik tuzilishini aniqlangan.

Uchta blok lardan tashkil topadi: 1)

motorli instruktsiyalarini shakllantirish yoki harakatlarni dasturini qurish bloki.

2) dasturni amalga oshirish yoki harakatni bajarish bloki. 3) harakatlarni bajarish, dastur danchetlanishni hisobga olish yoki avvalgi harakatni tuzatishlarni kiritish yoki harakatni bajarish ob'ektiv sharoitlarisababli kelib chiqqan dasturli o'zgartirishasosida unio'zgartirishni nazorat qilish va tuzatish yoki kuzatib borish bloki.

Harakatlarni tuzilishi univ ersaldir.

Udoimiy sharoitlarda bajariladigan murakkab harakatlarga ham (misol uchun 2 m 13 sm – 2 m 50 sm kattalikdagi aylandanturib diskuloqtirish, yoki sport gimnastikasini naryadlaridamashqlar bajarish) vadoimiy o'zgarib turadigan sharoitlarda bajariladigan murakkab harakatlarga (misol uchun, qilichbozlikda, boksda, sport o'yinlarida, ayniqsaxokkey va futbolda) oddiy harakatlarga ham xosdir (misol uchun, qo'lni bukish va to'g'rilashga).

Harakatlarni amallarini oshqarish. Harakatlanish amalini uning sezish-ratsionalidrok etishasosida egallab olish jarayonini hamma uchta blokini amal qilishni taktomillashtirishda mashq qilishdan iborati hisoblanadi.

Uning mazmuni aktualanglabetilgan harakatni ong liravishdaboshqariladigan yoki ong liravishdaboshqariladigan operatsiyaga aylantirishdan, ya'ni harakatni bajarish usulini faoliyatob'ektiv sharoitlariga moslashtirishdan iborat. Bunday o'zgartirishlarni o'qitish bosqichlariga mos keladi: aktualanglabetilgan harakatlarni ko'proq birinchi va ikkinchi bosqichiga mos keladi, uni ong liravishdaboshqarish esa ko'proq ikkinchi va uchinchi bosqichiga to'g'ri keladi. Ko'nikmani yuzaga kelishini tekisligi va geteroxronligi sababli harakatlanish amalining hamma elementlari ham bir vaqtda namoishunday o'zgartirilishi sodir bo'lmasligini ko'zda tutish kerak. Demak, bunday o'zgartirishlarning chegaralari olib tashlanadi, xuddi shu kabi o'qitish bosqichlarida ham olib tashlandi.

Harakatlarni tuzilish xarakteristikasi va ularni egallash jarayonidan bularayonni bosqichlariga ajratish boshqarishning ikki tabog'liq konterlari tashqi va ichki jihatlari bilan ta'minlanadidegan xulosaga kelish mumkin¹⁰.

Boshqarish tashqi konturideterminantlari bo'lib harakatni bajarish ob'ektiv sharoitlari (faoliyatning aniqlik va vaziyati) xizmat qiladivaa'yni qisqartirish jarayonida. Pedagogning – jismoniy tarbiya o'qituvchisi murabbiyning boshqarish ta'siri.

Boshqarish ichki konturideterminantlari bo'lib anglabetilgan va anglabetilgan maganda rajada amalga oshiriluvchi bajaruvchining o'zining boshqaruvchiga ta'siri xizmat qiladi. Bizning harakatlarni anglabetish uchun aniqlik va belgilarni o'yin fikr va sezgibilan boshqariladi¹¹. Anglabetilmagan boshqarish esa sensorli darajada bo'ladi. Manashu ikki darajasi birgalikda amal qilish juda muhim, ularning o'rtasida bir-biriga ta'sirlar mavjud.

Misol uchun, figurali uchishda sportchilarning majburiy dasturni va sakrashlarni bajarishlarida asosiy ta'sirni ko'rsatki chiklarni anglabetishlarini o'rganishda bunday ta'sirlarning ikki turiga ajratilganligini aniqladi. Birinchi sibiror-bir parametrining ongning nazoratidani chiqib ketish bilan ifodalanganadi, ikkinchi

¹⁰R.S. Nemov. Psixologiya 2000 y.

¹¹Masharipov Y. Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirishning psixologik asoslari 1997 y., Samarqand

avtomatlashtirilgan nazorat doirasidan ong ilik doirasiga o'tishda foydalanadi.

Masalan. Sakrashni bajarish klassifikatsiyalangan 660 parametrlarida 230 ta o'tish qaydetildi. Ulardan 74,3 % holat birinchi va 25,7 % holat ikkinchi turib o'yicha.

majburiy dasturni bajarishda esab birinchi va ikkinchi o'tish turlarib o'yicha teng hollarda - 50 % dan qaydetildi va bularning hammasi mashqlar ni mahorat bilan bajarilganlikda kuzatildi.

Zamonaviy sport nazariyasida sport taktikasi deganda sportchining (individual taktika) yoki sport komandaning (jamoali taktika) musobaqalashish maqsadiga lumre jasi ga erishishga bo'ysungan musobaqalashish kurashini maqsadga muvofiq lib borish tushuniladi.

Taktikaning mazmuni sportchilarga ularning jismoniy, psixik, texnik koniyatlarini kattasamarabilan amalga oshirishga va xuddi shu maqsadga erishi shga intilayotgan raqiblarining qarshiligini engishga imkon beruvchi maxsus bilim, malaka va ko'nikmalaridan musobaqalashish kurashida davomida foydalanishdan iborat bo'ladi.

Sportchilarning sport jamoalarining tayyorgarligi ham turlaridan taktik tayyorgarligi va psixologik jihatlari enganiqishtiroketadi.

Taktik fikrlashni sportchilarning aynan taktik mahoratlari asosiy komponentlaridan birisi sifatida qaraydigan sport mashqlarini nazariyasida ham ta'kidlanadi.

Ammo taktik mahoratning psixologik jihatlari fikrlash bilan chegaralanmaydi.

Taktik mahoratni egallash sportchilarda intellektual sensorlik, pertseptiv jarayonlarini rivojlanganligi, nozik kuzatuvchanligini, raqib fikrlarini bilib olish tezligini, o'z harakatlarini rejalashtirishni bilishini, musobaqalarda davomida sport kurash haroiti lario'zgarishini hisobga olib belgilangan rejalar ni mustaqil amalga oshirishini ko'zda tutadi.

Shuning uchun taktik harakatlarga o'rgatish mashqlar texnikasiga o'qitishka bipsixologik kasoslarda quriladi. Ular umumiy 3.1. bo'limda aytilganlarga mos keladi, lekin o'zining xususiyatlariga hamma.

*Taktikharakatlarnirejalashtirishvaamalgaoshirishdaantitsipatsiyaningroli.*Bo'lajakmusobaqalardasportchiningtaktikharakatlarnirejalashtirishantitsipatsiyajarayonlariga, ya'nioldindanko'rabilish, oldindansezishjarayonlarigaasoslangan. Umumiyko'rinishdaantitsipatsiya – buodamningma'lumfazo-vaqtilgarilabharakatqilishqobiliyatidir.

Xuddianashuyo'nalishdaqarabbokschilarvabasketbolchilarbilan, qilichbozlarbilano'tkazilgantadqiqotlaridaantitsipatsiyalovchireaktsiyalaritasvirlangan.

Ammohaqiqatnioldindanko'rishsifatidaantitsipatsiyaningshakllarivako'rinishlarianchaturli-tumanbo'ladi. Ularmiyaning

“faqathaqiqiyvaqtdaamalqiluvchirag'batlantirishlargajavobanoldinga, kelajakkao'zibketishi” qobiliyatibilanbelgilanadilar¹² “hechbirmulohaza, hechbifikrlashaktihargalyangidanqurilmaydi. Ularo'tmishdagisigatayanadi. Harakatlardaesaso'zningtomma'nosidafaqatqo'zg'atuvchigayo'nalغانliginiemas, balkixalivaziyatdayuzagakelmagano'zgarishlarda, ba'zango'yokiishoraqilibo'zinisezdiradigan – yaqinkelajaknisezilar-sezilmasalomatlarinioldindandaragiko'rinishidao'zinibilldiruvchio'zgarishlardaaks ettiriladi”.

Sportchifaoliyatidaantitsipatsiyadiapazonijudakeng.

Uningasosidammisoluchuno'qnishongaaniqttegishiuchuno'qotuvchiharakatlanuvchinishonningkattaliginianiqlaydi.

Sportchibo'lajakmusobaqadakurasholibborishtaktikasinituzishdaraqibningkutiladiganharakatlarnioldindanko'rabilishimumkin.

Lekinharqandayantitsipatsiyalovchihodisafaqatginapsixikjarayonlarbutunbirli giasosidaginamumkinbo'ladi. Ba'ziholatlar daularharakatlanuvchiob'ektlarni, masalan, uchibborayotganto'p, sporto'yinlaridaharakatlanuvchio'yinchilarniaktualidroketishgatayanadi, boshqahollardaesafaqatxotiraobrazlariga, ijodiytasavvurva fikrlashgatayanadi,

¹²(A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn

masalan, boksda jangni olib borish rejasini tuzishda, yoki slalomistning trassani o'z tishni rejalashtirishida.

Futbol jamoalaridagi darvozalaridagi fazoni va fazo-vaqtantipsiyasi hodisasi ni o'rganishda¹³ turlimasofalardan to'plarni qaytarish (ushlab olish) masalalarini haletishda ular oldindan ogohlantirilish shaklida oldindan xabardorlikdan foydalanishlarini ko'rsatadi.

Manashunday oldindan bilish davomida to'p qaysitomonga yo'naltiriladidegansavolda gifazo-vaqtno aniqligini yo'qotish mumkin bo'ladi.

Oldindan bilish va qabul qilingan qarorning to'g'riligi to'pni yo'naltirayotgano'yinchini ngko'z bilan ko'radigan belgilarini faoltanib olishoqibatini hisoblanadi.

Bu belgilar quyidagi ishni bajarish mumkin: tayanchoyog'ining tovon holati (uning to'pdan qancha uzoqda turlishi va burilishi), zarbaberadigan oyog'ining holati va ikki oyog'ining isonlarini ko'ndalangan qo'ltirishidagi burilishlar.

Manashu enganiq xabarot beruvchi belgilarini hisobga olish darvozabonga katta aniqlik bilan to'p qaysitomonga yo'naltirilishini xalid zarbadan oldingidavrdayoq bilib olishga imkon beradigan zarbani qaytarishga o'z vaqtida tayyor bo'ladi.

Raqibning bo'lajak harakatlarini tanib olish jarayonini ogohlantiruvchi oldindan aytishsi fatida qarash kerak.

Bu qanday qilib esayaxshini tanib olish mumkin degansavolga xalid javob topishni anglatadi

hardo imo'zining taktik harakatlarini antipsiyalash tiruvchi rejalari nite tuzish va raqibning mumkin bo'lgan harakatlarini oldindan ko'rishga asoslanadi.

Bu jarayon ijodiy jarayondir. Musobaqalashish vaziyatlarini, raqib harakatlarini, o'z harakatlarini va raqibning harakatlariga qarshi harakatlarni oldindan payqash obrazilari ni yaratish dastlabki tasavvurlarda quriladigan fikrlash mahsulotini hisoblanadi.

Manashu asosdagi hodisalarni ko'rishini oldindan payqash bo'lajak musobaqalardagi harakatlar

¹³(E.N.Surkov, Yu.S.Yakobson)

thierishishgaintilayotgannatijaningxayoliymodelibo'libxizmatqiladigankutilayotganhodisalarhaqidagipotezalaroldingasuriladivaqismantekshiriladi.

Bo'lajakmusobaqadataktikharakatlarniantitsipatsiyalashtiruvchirejalashtirish – emotsional-irodaviyjarayondir.

Agardasportchio'ziningraqibihaqidabirmunchato'laaxborotlargaegabo'lsabujarayonsamaraliamalgaoshiriladivaqoniqishhamdaishonchholatiniyuzagakeltiradi.

Kerakliaxborotlarkambo'lganida,

uningnoaniqligidaprognostikqarorlarnirejalashtirishvaqabulqilishdahavotirlanish, ishonchsizlik,

ba'zanesarosimagatushibqolishmumkinbo'ladivasportchiningo'zini-o'ziirodaviyboshqarishinitalabetadi.

Negativantitsipatsiyalashtiruvchiholatisportchiniholatinitashqiboshqaruvchilar ihamdao'ziniboshqarishfikrlarivaxayollariyordamidayo'qotiladi.

Antitsipatsiyafaqatginaindividualtaktikharakatlariuchunginaxosemas.

O'yinchilarningharakatlarinisheriklariharakatlaribilansinxronlashtirishfazovavaqtd avomidarejalashtirilgano'yinborishinidoimiyoldindansezishmavjudligisabablimum kindir, ularningto'plamiulargayakunlangankombinatsiyaxususiyatiniberadi. Manashuvaqt-fazoviyantitsipatsiyaasosidajamoao'ylaganrejayuzagakeladi.

Bundayso'zsizintellektual,

guruhlioldindansezishningmoddiy tashuvchisishaklibo'yichalo'ndanutqiysignalberish, harakatlar, imo-ishoralarvao'yinchilarninggavdalarivaziyatihisoblanadi.

1.2. Harakatlanishamallarihaqidatasavvurnishakllantirish

Harakatamallarigao'rgatishmotorliinstruksiyalarini, ya'nifaoliyatma'lumob'ektivsharoitlaridaharakatniamalgaoshirishdasturinishakllan tirishdanboshlanadi.

Boshqachaqilibaytgandaavvalyaxlitma'lumtarzdatashkiletilganharakatlartizimisifat idao'rganilayotganmashqvaunibajarishodatiysharoitlarahaqidagitasavvurlaryaratiladi.

Bu harqandayharakatniegallabolishasosidir, chunkinimanivaqandaybajarishnitasavvurqilmayodamnotanishbo'lgan,

uning harakatlari amalga oshirishda boshqaruvchining harakatlari bajarilmasdan bo'lmagan harakatni bajarolmaydi.

Hatto o'rganilayotgan harakat bilan harakatni bajarish tajribasida eslab qolgan o'rtasidagi o'xshashlik bo'lsahamular bir-biriga absolyut bir xil bo'la olmaydi.

O'rganilayotgan harakat haqidagi savvurni yaratish manashunday holatlarda ham uningga qabul qilish asos hisoblanadi.

Harakatlanish amaliyotlariga o'rganish zamonaviy metodikasi o'rganilayotgan harakat haqidagi savvurni yaratish (vafaqat umumiy tasavvur)

masalasi birinchi masala hisoblanadi vafaqat birinchi bosqichdaha tutilish kerak.

Bu qo'pol, mustahkam o'rnatilgan va haliyo qotilmagan xatodir.

O'rganilayotgan harakat haqidagi savvurni yaratish jarayonini boshlang'ich o'rganish bosqichini birlashtirish zarur hisoblanmaydi, uboshqaham bosqichlarga ham xosdir.

Chuqurlashtirilgan va detallashtirilgan o'rganish bosqichida o'rganilayotgan harakat haqidagi savvur uning qabul qilish zarur shartini hisoblanadi.

Shubhanirvaqtda harakatni sezish-

ratsionalidiroketish va amaliy qabul qilish jarayonining o'ziga xos vaqtda o'rganilayotgan harakatni birlashtirish jarayoni, uning aniqlashtirish jarayonini birlashtirish zarur hisoblanadi, chunki tasavvur

bu haqiqiy harakatni bajaruvchining xayolida aks ettirilishidan boshqanarsa emas.

Buyagoni bir-biriga bog'liq jarayondir:

tasavvur asosidagi harakatni qabul qilish zarur bo'ladi,

harakatni amaliy qabul qilish davomida esauhaqidagi tasavvur,

uning birlashtirish zarur hisoblanadi.

Harakatlarni bajarishni mustahkamlash va yanada qabul qilish zarur hisoblanadi, lekin endi birmuncha o'zgarishlarda:

o'rganilayotgan harakatning umumlashtirilgan birlashtirish zarur hisoblanadi,

uning detallari aniqlashtiriladi va qabul qilish zarur hisoblanadi, lekin ba'zida

(texnikaning detallari o'zgartirilishining sababli)

tasavvur mazmuniga kerakli o'zgartirishlar kiritish zarurati yuzaga keladi.

Harakatlarnitasavvuretishpolimodalligi:
uningfikrlashvamnemikjarayonlarbilanbog'liqligi¹⁴.
Harakatlarnipolimodaltasavvuretish,o'rganilayotganvama'lumsharoitlardabajarilay
otganharakatobraziniqurishsensorli-
pertseptivjarayonlarto'plamibilanamalgaoshiriladi – ko'rish, kinestezik, sezish,
vestibulyar, eshitish,
o'qitishboshlag'ichbosqichidabukompleksdako'rishjarayonlariasosiyhisoblanadi.
Harakatlarniegalabolishdarajasioshibborgansariesasaosiyrolasta-
sekinestezikjarayonlargao'tadi.

Idroketib, qaytatakrorlashdeb,
ya'niilgariidroketilganpredmetniikkilamchiobrazidebatadi.
Ammoidroketishobraziham, tasavvurobraziham –
bupredmetnifotografikobraziemas.¹⁵Bujarayondirvaalohidajarayonemas,
balkiboshqapsixikfikrlash, mnemikjarayonlarbilanbirgabo'luvchijarayondir.
Fikrlaobraziniqurishpredmetningtashqibelgilaribilanalozalariniidroketishgayo'nalti
rilgan,
ushbuholatdao'rganilayotganharakatharakatlartizimixarakteristikasigavaularo'rtasi
dagimuhimbog'liqliklarni (koordinatsion, sabab-oqibatlivaboshqalar)
mohiyatinitushunishgaqaratilgan.
Tadqiqotlariasosidaushbuholatdapredmetlixususiyatgaegaempirikfikrlashhaqidaga
pboradidebaytishmumkin.
Harakatlanishamallarnitasavvuripredmetlimazmunibajarilganharakatumumiyshaklih
aqidagi (misoluchun, gimnastikadako'tarish, aylanish, burilish,
engilatletikadasakrash, chang'idayugurishdanavbatma-
navbatqadamtashlashvaboshqalar) masofaviy (yo'nalishamplitudasi), vaqt (sur'ati,
tempi), kuchsarflash (kuchishlatish - bo'shshish),
harakatxarakteristikalarihamdasaababli-
oqibatlivaularo'rtasidagiboshqabog'liqliklarhaqidagitasavvurlardantashkiltopadi.

¹⁴R.Salomov., R.MatkarimovSport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.

¹⁵Masharipov Y. Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirishning psixologik asoslari 1997 y., Samarqand

Mnemik jarayonlari uzoq vaqtli va operativ xotirada obrazli saqlashni, unitakrorlash va tanibolish nita'minlaydi.

O'qish jarayonida o'rganilayotgan harakatni doimiy takrorlash oqibatida uning natijaga bajarishdaxotirada saqlanib qoladigan va takrorlanadigan obrazlari mustahkam.

To'lav o'zining aniqligini yo'qotmaydigan bo'lishi juda muhimdir.

Bunda tashqari vaqto'tgandan keyin o'rganilayotgan harakatlarning avvalgi takrorlash da 1-3 kundan keyin reminiatsentziya hodisasi kuzatiladi.

U harakat obrazini predmeti mazmuni yanada to'laligida, uning masovali, vaqt, kuch va boshqa xarakteristikalar bilan boyitilishi kuzatiladi.

Reminiatsentziya harakatni o'rganish jarayonini to'xtatilgan davrda o'rganilgan harakatni anglab olishga qaratilgan fikrlash bilan bog'liqdir. Fikrning doimiy ishlashi, o'rganilayotgan harakatlarni takrorlash, tanibolish, saqlab qolish harakatga erkin mantiqiy xotirani ham rivojlanishiga yordam beradi.

Harakatlar tasavvuri polifunksionalligi va uni mashq qildiruvchi vazifasi, sport psixologiyasida kashfetildi. U motorli instruktsiyalarini o'qirish, mustahkamlash, takomillashtirish va o'zgartirish mumkinligida, ya'ni harakatlarni amallari ni dasturlashtirish va ularni faqat harakatni xayolan bajarishni amalga oshirishda ifodalaydi.

Ideomotorli reaksiyalarini mexanizmi harakatlarni tasavvuri mashq qildiruvchi harakatlarni o'sib o'tkazishga qaratiladi.

Shuning uchun harakatlanish amallari ni xayoliy bajarishda ideomotorli mashqlar nomini oldi.

Ko'plab tadqiqotlar va hatto yuqori saviyali sportchilarning mashq qilish amaliyotlari bilan anfaqat ularni egallab olish davridagina emas,

balki ularni bevositanatijaga bajarishga tayyorligini yaratish davrida ham ayniqsa musobaqalarda davrida ularni amalga oshirish amaliyotlari bilan birlashtirilgan,

jismoniy mashqlar ni xayolan bajarishning yuqori samarasi isbotlangan.

Bunda tashqari hatto sport gimnastikasida maxsus mashq qilishni ideomotorli mashq qilish, mashq ni xayoliy bajarish bilan almashtirish mumkinligi isbotlangan.

Bundantashqariharakatlarnixayoliybajarishverbalizatsiyabilanbirgabajarish, ya' nibajailayotganharakat, elementlarnigapiribbajarish, keyinesa "ichidatakrorlash" – shubilanbirgadiqqatnitayanchdebataluvchipunktlar, qiyinvaziyatlarigayokiaksinchayaxsho' zlashtirilmaganelementlarigaqaratibichidag apiribharakatnibajariladiganideomotorlimashqlarningalohidasamaraliligiisbotlangan.

Bularninghammasiiharakatlarniegalabolishsfatinioshiruvchivatezlashtiruvchiiharakatnibajarishgatayyorliknishakllantiruvchiuslubsifatidaharakatamalinixayolanbajarishningyuksakahamiyatini bildiradi.

Buusulharakati amaliybajarish mumkin bo'lganda (uzoqvaqtyo'ldabo'lish, Bemorlik, jarohatolganda) yanadakattaahamiyatgaegabo'ladi. Bundayhollardaularnixayolanbajarishharakatlanishko'nikmalarinisaqlabqolish, tezdaqaytatiklashvahattotakomillashtirishgayordamberadi. Shuniaytishkerakkiiharakatnitasavvurqilishnimashqqilishamallarisalbiynatijagahamolibkelishimumkin. Buharakatlarnixayoliybajarishxatolarbilanamalgaoshirilganda, harakatobraziningetarlichato'labo'lmaganligidayuzagakeladi. Harakatlarnitasavvuretish mashqlarihodisasipsixologikmazmundao'rganilayotganharakatnisezish-ratsionalidrocketishdao'quvchilarningintellektualfaolliklarioshishioqibatihisoblanadi: ularni amaliyegallabolish holatiasaharakatniidealvareal (xayolanvaamaliy) bajarish fiziologik mexanizmibirekanligigaasoslanadi; haqiqatbirinchivaikkinchisignallsistemalariningo'zarobog'liqliklariasosidadinamik harakatlanishstereotipiniyaratish.

Sensorli-pertseptivvafikrlash jarayonlaribilanbirlikdabufunksiyasiiharakatlanishamallarini amalgaoshirish, nazoratqilishvatuzatishbloklariishgatushgandanamoyonbo'ladi. Uboshqarishningichkikonturiga, ya' nibajaruvchiningtomonidanbajarilayotganharakatnio'ziboshqarishijarayonigakir

itilgan¹⁶.

Uning mazmun harakatni bajarish davomida qayta aloqakanallari bo'ylab harakat sodir bo'layotgan tashqi sharoitlar haqida (asosank o'rish). Harakatni o'zini bajarish haqida (asosank inestezik, sezish vestibulyar) muntazam xabrorot kelib turishidan iborat. Bu xabrorotlar amalga oshiriladigan harakat dasturi bilan.

Ya'ni u haqidagi tashvuri bilan, uning o'zini bilansolishtiriladi.

Agarda hammasi dastur gamos borayotgan bo'lsa motorli instruktsiyalar blokidan nagan magan holda sidiqlovchima' qullash keladi va harakat davometadi.¹⁷ Agarda harakatlaritizimida qandaydir kelishmovchilar, harakat dasturida qaramar qarshiliklari yuzaga kelsa unda motorli instruktsiyalaridan tuzatuvchikomandalarkeladi va harakatga anglabetilgan holdagi (ba'zanesa anglabetil magan holda ham) kerakli tuzatishlar kiritiladi. Ba'zida hatto harakatni o'xtatish gaham komandalarkeladi (ayniqsa o'qitish sharoitlarida).

Shunday qilib.

Harakatlanish amalini tashvuri boshqaruvchi funksiyasi sensorli-pertseptiv va fikrlash jarayonlari bilan birgalikda uning davometayotgan vayakuniy (harakatni yakunlagandan keyin) natijalarini bilishga asoslanadi.

Taktik harakatlari nida sidiqlab kirejalashtirish har doimehtimollik xususiyatiga ega bo'radi. Chunki sportchi ham, murabbiy ham musobaqalar sharoitlari haqida, raqiblari va ularning rejalarini haqida to'la xabrorotlarga ega bo'lmaydilar.

Bunda tashqari musobaqalashish kurashlaritezdavometadi va o'zgaruvchidir.

Shuning uchun musobaqalar davomida sidiqlab kitaxmini taktik rejani amalga oshirishk o'plab vaturlixususiyatdagitaktik masalalarni tinimsiz haletish bilan bog'liq bo'radi.

Bunday harbiy masala sportchidan qayvaziyatda,

nima uchun va qanday harakat qilish kerak degan savolga javob topishini talab etadi.

Masalaning shartlari quyidagilar hisoblanadi:

¹⁶R.Salomov., R.Matkarimov Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.

¹⁷R.Salomov., R.Matkarimov Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.

odatda uni oldindan bilish qiyin bo'lgan musobaqalarning o'zgaruvchan sharoiti.

Raqibning harakatlarini vaxulqi.

Tashqaridan qaraganda musobaqalashuvchisportchilar faqat harakat qilayotgandek va bir-birlaridan harakatlarini tezligi hisobiga ustun kelayotgandek tuyuladi.

Aslida esa harakatlar – taktik fikrlash murakkab taktikning faqat ijrochizvenosidir.

Aniqtaktik masalaga ega sportchining fikrlashikeng, ochiq, diskursiv fikrlashi, masalannazariyotchi olim fikrlashidan farqliravishda “muntazamamaliysinovdano'tkaziladi”. Tahlil qilish, taqqoslash, sintez, abstraktsiya, umumlashtirish, fikrlash operatsiyalarini vaboshqalaridiroketish, tasavvur qilish,

xotiravaxayollarasosidahamdajarayonidabajarilishini ifodalovchi ko'rgazmalilik, obrazlilik.

Taktik harakatlarni bajarish vaqtini qattiq chegaralanganligi sababli fikrlashning tezligiva kuchliligi.

Tttaktik vazifa – “buna'lumsharoitlardaberilgan maqsad” ekanligi sababli fikrlashning amaliy harakatlar bilan birgaligi.

Hardoim faqat mos qaror qabul qilishni talab etadigan.

Chunki vaziyatlarning tezo'tish va qaytarib bo'lmasligi oqibatida ularni to'g'rilash mumkin bo'lmasligi sababli musobaqalar kurash vaziyatining tinimsiz o'zgaruvchanligida nkelib chiquvchi *situativ fikrlash*.

Sportchining o'zigaxos fikrlash ibelgilari amaliy intellektni, amaliyaqlniko'rinishlaridan biri hisoblanishini ko'rsatadi, uning uchun, nazariy intellekt uchun bo'lganikabi B.M. Teplov bo'yicha uning tabiiy kuchining o'zigi na etarli emas, umumiy maxsus bilimlarkatta hajmi, yuksak vahartomonlamali fikr madaniyatiz arur.

Harakatni yakuniyatijasini bilish psixologiyada avvaldank o'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishga yordam beruvchi omil sifatida ma'lumdir. Ammobi bilish *post factum*. Uqaydarajadadir harakatni takroriy bajarishda uniyaxshilashga yordam beradi. Lekin bi bilish birinchidan harakatni bajarish yaku nlangan urinishning mukammal emasligi sababini tushunish uchun etarli emas;

ikkinchidan usportchilarni harakatni bajarish jarayonini sifatli xarakteristikalariga yo'naltiradi, lekin retrospektiv; uchinchi dan usportchini harakatni o'zib bajarishini mustaqil nazorat qilishga (o'zini nazorat qilishga) rag'batlantirmaydi.

1.3. Harakatlanish amallari, o'zi- o'zi nazorat qilish va boshqarish

Zamonaviy tasavvurlar bo'yicha o'zini nazorat qilish harakatlanish amallarini o'zib oshqarishi organik, hattoba zantarkibiy qismi hisoblanadi.

O'zini nazorat qilishi foda sibo'libulara sosida qaror qabul qilinadigan va boshqaruv chita'sirko'rsatish birinchi navbatda boshqarish ichki kontur bo'yicha ta'sirko'rsatish malga oshiriladigan harakatlarni bajarish o'zib aholash xizmat qiladi.

Bir qator hollarda bu qarorlari taxminiy va tashqisanktsiyalovchi yoki tuzatuvchitad iqlash nitalabetadi,

lekin bu baholar va taxminlar birinchi navbatda bajaruvchining chiqishi hardoi muhimdir. 400 metrli aylana bo'ylab 800 metr dantortib 3000

metrgachamaso fanivaqt bo'yicha bir tekis chopib o'tishni egallab olishga bag'ishlangan navbatdagi yakunlayotganda o'zining yugurishi taxminiy vaqtini avvalgi o'zivozchi q

ribaytganida, shundan keyin tashqaridan (murabbiydan)

haqiqiy vaqti haqidagi ma'lumotni sekunda merbo'yicha qayd etilgan aylana bo'yicha vaqti ni bilib olishni atijasida yuguruvchi yaxshiroq natijaga erishishi ishonchli isbotlangan.

Bu unga ikkala bahoni taqqoslashga,

maso fanini bir tekis bosib o'tish belgilangan vaqtidan chetlanish vaqtikatta aniqlashga va bevositay yugurish paytida o'z harakati rag'ozgartirishlari kiritishga imkon beradi.

Bu mazmundagi yuguruvchi uchun mo'ljalsifatida onguchunani q belgilar xizmat qiladi: orqaitarilish kuchini xisetish, yugurish qadamlari uzunligi va chastotasini sezish.

Keyinchalik laboratoriyada tajribalarini sharoitida,

harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish harakatni har bir bajarishdan keyin sinaluvchini ng o'ziga qo'yan bahosi bilan solishtirilgan hollarda muvaffaqiyatli roqborish aniqlangan.

Harakatlanishamallariegallabolishjarayonidasensorlimadaniyatvasensorlio'qiti sh.

O'ziniazoratqilishasosida o'ziningharakatlanishaktlariniboshqarishgaosonerishilm aydi.

Ubirinchinavbatdaasosankinetiksezgilariyordamidatanibolishuchunzarurbo'lgansen sorlimadaniyatnitalabetadi.

Bubirtomondanharakatlarnixisetishaniqligirivojlanishibilan

(I.M.Sechenovbo'yichato'qmuskullarxissi) boshqatomondan – o'ziningharakatlanishamallarinikuzatishmahoratiniegalash, unibajarishmasofali, vaqt, muskulkuchlarivaboshqalar, diqqatiniqaratishvataqsimlash, analiz, solishtirish, baholash, mulohazasi, taxminqiluvchivatuzatuvchiqarorlarqabulqilishibilanbog'liq.

Bularninghammasigaharakatlanishamallarinisezishratsionalidroketishvaamaliyegal labolishjarayonida o'rgatishkerak.

Shubilanbirgatezkoraxborotnirulivositalaridanmaqsadgamuvofiqfoydalanish (busportamaliyotigabirinchiborV.S.Farfeltomonidantaklifetilganvakiritilgan), lekinfaoliyatob'ektivsharoitlariningo'zgarishinatijasidakelibchiqqanturlixildagixatolarvachetlanishlaryuzagakelgandaharakatnimosravishdato'g'ribajarishgaharakatlar nisezishni, farqqilishgao'rganishso'zsizsharthisoblanadi. Shubilanbirgaharakatlanishsezishaniqliginirivojlantirishgaqaratilganmaxsusussullar danfoydalanishkerak: ko'ziniyumibturibmashqinibajarish, muskullarma'lumguruhinielektrikfaolliginivektorelektrokardioskoplarekranidanazo ratqilishbilanog'irliksolmaymuskullarquvvatinikuzatishyoki "ushlabko'rib" taktilnazoratqilishdanfoydalanish.

Buharakatlaramplitudasinifarqqilishdaxatoningkattaligio'rtachaatigi 1,0-1,3°bo'lishida. Muskullarkeskinliginifarqqilishda 250 – 100,0 grammgatengbo'lishidaifodalanadi:

harakatlaramplitudasidayo'lqo'yilganxatolarnianglabetisho'qitishningboshlang'ich bosqichida 17,4 % nitashkiletganbo'lsa, yakunlanishbosqichida 74,4 % gaetadi, harakatlarnibajarishdavomiyligidanxatonianglashedamosravishda 24,3 % dan 100

% gachao'zgaradi.
Xuddishuholatharakatnibajarishdavomidayuzagakelgano'zgarishlarnianglabetishda hamqaydetilgan.

Harakatlanishsezgilarianiqliginirivojlantirish tadqiqotlarida I.M. Sechenov tomonidan nazariyifodalangan asosiy qonuniyattajribadatasdiqlandi. Muskullisezgi "harqanday harakatdabo'ladi" ...
vaharakatlarniparallelkoordinatsiyasima'lumfizionomiyabilansezgi guruhlarigarivojlanadi" debyozadi.

Harakatlarkoordinatsiyasi har bir sport turidaharakatlanishamallari uchun xos bo'lgan sababli u shbu qonuniyatharakatlanishsezgilarimaxsuslashtirilgan rivojlanish xususiyatini anglatadi.

Harakatlanishamallari gao'qitish jarayonida sensorli madaniyatini oshirish ustidai shlash harakatlanishsezgisini aniqliginirivojlantirish bilan cheklanmaydi.

Manashuning asosidafaoliyatning harakatlanish murakkab boshqaruvchilari ko'pturlar iham shakllanadi, ya'nimaxsuslashtirilgan debataluvchi idrok etishlar: "snaryadnixisetish", "to'pnixisetish", "qayiqnixisetish", "masofanixisetish".

O'ziniboshqarishdafikrlash, nutq:
harakatlanishamallari gao'rgatishni intellektuallashtirish.

Harakatlanishamallari ni o'ziboshqarishifaqatsensorli emas, balki intellektual madaniyatni ham – aniqrog'ifikrlash madaniyatini talabetadi: axir harakatfaqatsezish bilan emas, balkisezishlar birligibilan, aynan fikr bilan boshqariladi. Fiziologik, sport-pedagogik, psixologik adabiyotlardava amaliyotda odatdafaoliyat, holatvaboshqalarniso'z bilan boshqarish haqida yozadilarvagapiradilar.

Lekin buso'zning boshqaruvchilik vazifasini tushunish gafaqat fiziologiki yondoshishdir.

Psixologik jihatdan ikkinchi signalli impulslar boshqarishkuchi, so'z bilan ta'sir ko'rsatishkuchi har bir so'zda.

Har bir iborada fikr birligidan iboratligi hisoblanadi. Aynanso'z, nutq, til fikrning bevosita mavjudligi hisoblanadi vaharakatlanishamallari ni o'ziboshqarishd aham har bir so'z ma'lumboshqaruvchilik fikriga ega.

Bizyuqoridaaytibo'tgandekharakatlanishamalitasavvuretishjarayonidaharakatlarnixayolangapiribborisho'rganilayotganharakatnimashqqilishsamarasinivaamaliyegallabolishsamarasinianchaoshiradi.

Lekinharakatniamaliybajarishjarayonigakiritilganso'z bilanboshqarishta'sirko'rsatis hyanadako'proqsamaragaega.

Sportpsixologiyasidaaytaylikyuguribbalandlikkasakrashnio'rganibolishjarayonidafikrbilan (so'zorqali)¹⁸ boshqarishningijobiyta'sirianchadanberima'lum.

Misoluchun,

joyidanqo'zg'alishdayugurishqadamlariritminiboshqarishxayolanvaovozbilanta-ta-tadebamalgaoshiriladivashukabilar.

Nutqiyfikrlashdanfoydalanishdajudafoydalivaajoyibyangilikkiritishtaklifetildi. Uharbirgimnastikauchunindividualravishdaharakatlanishamallarinio'ziboshqarishi maqsadidaerkinmashqlar,

xodaustidagimashqlarkombinatsiyalarinieallabolishdafoydalanishuchun

“nutqiypartituralar” debataluvchio'zigabuyruqberishso'zlainiishlabchiqadi.

Bundaypartituralardanbirihaqidauchinchirasmgaqarabyaqqoltasavvurgaegabo'lish mumkin.

Bundaypartituralaryordamidaharakatlarnio'ziboshqarishinifaqato'rganilayotga nelementlarvayaxlitkombinatsiyalarniamaliyegallabolishgayordamberuvchimetodi kuslub sifatidaginaemas,

balkiularnihattomusobaqalarsharoitidanatijagabajarishdahammajburiytarkibiyqismi sifatidaqarashijudamuhimdir.

Umashqqilishjarayonidafaqatmashqlartexnikasiniemas,

balkio'zigabuyruqlarnihambarqarorlashtirishkerak,

uniharakatlanishodatimajburiykomponentigaaylantirishkerakdebyozadi.¹⁸

Fikrlasho'zigaxosmadaniyatiga. Sensorlimadaniyatgakabisezish-ratsionalidroketishvaharakatlaramallarinitanqidiyegallabolishjarayonidaerishiladi.

¹⁸Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish.

Darslik. T. 2005 y.

Buharakatlanishamallari gao'rgatish jarayonini intellektuallashtirish, o'quvchilarni harakatlanish faoliyatini o'zib oshqarishi, harakatlanish tajribasini oshirish, undan faqat sport faoliyatida emas, balki faoliyat boshqasohalarida ham foydalanish maqsadida ular dan foydalanish kerakli bilim va malakalaritizimi bilan qurollantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport gao'qitish jarayonini intellektuallashtirish hodi sasifaqath arakatamallari ni o'zini boshqarish doirasida bilanch garalanmaydi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini intellektuallashtirish harakatlark o'nikmalarini egallab olishni taqlid qilish, passiv-ijrochilik faoliyatida naqliy faollikka boy faoliyatga aylantirishni aniqlangan.

Intellektuallashtirish boshqafanlar bo'yicha darslarda bolalarning aqliy ish bajaruvchanligini oshirishga yordam beradi.

Umumanaqliy faoliyat ratsional va samarali uslublarini egallash uchun asosiy atadivajis moniy tarbiyaning o'quvchilarni hartomonlarni rivojlantirishkattata'lim-tarbiya viy imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Harakatlanish amallari ni egallab olish jarayonida ularning texnikasini individuallashtirish. Harakatlanish amallari ni sezish-ratsionalidrok etish asosida ularni egallab olish ta'lim va tarbiya yagona jarayonida amalga oshiriladi.

Bu jarayonda faqat harakatlanish amallari texnika si ta komillashtirilibgina qolmay, balki harakatlanish sifati, emotsiyavasezgi, irodaviy sifati, xarakter va qobiliyatlarini ham ta komillashtirishadi.

Shubilan harakatlanish amallari gao'qitish jarayonida ma'lum darajada shubumasalalar ni haletishga ham ham da o'rganilayotgan harakat amallari texnikasini har bir shug'ullanuvchining morfologik, tipologik, xarakterologik va boshqaxususiyatlariga moslashtirilib individuallashtirish masalasini haletish zarurligini ta'kidlab beriladi.

Bu er data'lim va tarbiya lashyaxlit jarayonida sport bilan shug'ullanuvchining faoliyat va harakatlari individual uslubini shakllantirish haqidaham gap boradi.

O'qitish jarayonidasezish-
ratsionalidrocketishvaharakatlanishamallariniamaliyegallashoxir-
oqibatharakatlanishko'nikmasitashkiltopishigaolibkeladi.
Ilmiybilimturlisohalaridako'nikmalarmohiyatiturlichavaodatdabirtomonlamatushu
niladi. Ixtiyoriykategoriya,
hattoko'pjihatdanirodaviyboshqarishgabo'ysunuvchiharakatlarkategoriya sigakiradi

Bularninghammasihamfiziologikmexanizmlariga,
ko'nikmalarnianglabetishxususiyatlariga,
hamularnibajarisho'zigaxosxususiyatlarigayo'naltirilganharakatlanishko'nikmalari
nitushunishgasintetikyondoshishnizarurliginitalabetadi.
BuniamalgaoshirishgaurinishI.M.Sechenovbo'yichao'zvaqtidako'nikmalarniyodla
bolinganharakatlarsifatidatushunishgaolibkeldihamdako'psonlifiziologikvapsixolo
gikmanbalarinitahlilqilishasosidaharakatlanishko'nikmalarinibelgilariniajratibko'rs
atishgaimkonberdi.

Keltirilganjadvalungakiritilganbelgilarito'laliginuqtainazaridanalbattaaniqlash
tirishvato'ldirishnitalabetadi.

Ammoundanharakatlanishamallarigao'qitishamaliyotidasamaralifoydalanishmumk
in.

Konseptualmodeldebzamonaviytajribapsixologiyasidaaytaylikoperatorgabosh
qarishpultdamurakkabtexniktizimlarbilantezvamaqsadgamuvofiqqarorlargakelishig
aimkonberadiganvaziyatlarumumlashtirilganobraznamunalarigavaulargamosharaka
tlargaaytiladi¹⁹.

Konseptualmodellarma'lumvaziyatlarodatiybelgilarinivamanashusharoitlardaodati
yharakatlarniajratibolish, umumlashtirishvaturlargaajratishasosidaquriladi.
Buoperativqarorqabulqilishzarurbo'lganidaularnitaniabolishvafarqqilishnianchaoson
lashtiradi.

¹⁹(B.F.Lomov, D.A.Oshanin, V.R.Rubaxin va boshqalar)

Konseptualmodellarsportchilarningtaktikfikrlashlaridahammuhimahamiyatga egabo'ladi.

Misoluchun R.S. Abelskayaning taktik masalani haletish jarayonidatennischilarningfikrlashlarinio'rganishio'yinchianiqbiryuzagakelgan vaziyatning aniqsharoitlarinianiqlabolishiginaemas,

balkibusharoitlarbo'ysunadiganvao'yinningtipovoyvaziyatlarinibelgilaydiganqonu niyatlarnihambilishikerakliginiko'rsatibberdi. O'yinvaziyatlaridaaynan "tipovoyvaziyat"

o'xshashligielementlarining mavjudligigo'yokidastlabtayyorgarliksizmosravishdagi harakatlarnitezvao'zvaqtidabajarishigaolibkeladi.

Taktikfikrlashtuzilishidakonseptualmodelsportchiningo'yintajribasivabilimlari nibirlashtirishningo'zigaxosshaklidanboshqanarsaemas. Undahardoimsensorli-pertseptiv, mnemikvaverbal-mantiqiykomponentlarimavjuddir.

Bundaygnostikmodelsportchiningo'yinvaziyatlarinitanibolishivaanglabetishijarayonidayaxlittizimli-tarkibiyqismisifatidaishtiroketadi. Umosligi, aniqligivatezligiko'rsatkichlaribo'yichataktikmasalalarnihaletishsamaraliligiko'pji hatdanbog'liqbo'lgandeterminanthisoblanadi.

Engqulayyo'lnitanlashsharoitlarida (to'rtvaundanko'pyo'llaribo'lganidato'pniuzatish) turlimahoratgaegabasketbolchilarningqarorqabulqilishlarinio'rganishjarayonlarida III razryadlivaendiboshlayotganbasketbolchilardakonseptualmodeliyuksakmahoratlibasketbolchilardagidanfarqqilishiniko'rsatibberilgan.

Yangiboshlayotganlardapertseptivtanibolishdako'pxatolarmavjud, izlashoperatsiyalarijudako'pdavometadi, ularko'pinchatasodifiybelgilardanfoydalanadilar (alohida, individual).

Sportchilarning taktik harakatlarida so'zning ahamiyati

So'zning vazifasi	Sportchilar			
	Tennischilar (R.S. Abelskayama'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.G. Rafalovichma'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.S. Punima'lumotlari)	Bokschilar (N.A. Xudakov)
Sportchining vaziyatni baholashi	“Qiyin”, “Ola olmaydi” (to'pni), “Chiziqdanchiqib ketdi”, “Xato”	“Pasaytirish kerak” (tempni), “Sekinlashtirish” (tezlikni), “shunday boraman”,	“Qo'yib yuborish mumkin emas” (raqibni)	“Xoliqolmadi” (raqibcharchadi)
O'zining harakatlarini tushunib olish	“Qo'liqaltiradi”, “juda ehtiyotkorlik qilyapsan”, “boshqachabajarish kerak edi”			
O'zining varaqibining harakatlarini baholash	“Yomon” (o'ynadi), “Zo'rg'a-zo'rg'a” (engdi), “Kuchli uradi”, “Tirishqoq”	“Ikkinchi ay lanayomonroq”,		

Bularninghammasivaziyatnitushunibolishdaxatogavanoto'g'riqarorqabulqilish gaolibkeladi.

Mahoratlibasketbolchilarkonseptualmodellariyuqorihaletuvchisamarasiularnin gtuzilishidako'rgazmali-obrazlihamdaverbal-mantiqiykomponentlarihamyaxlitberilgannamunalarbilananiqlanadi, buulargao'yinyo'nalishlarinitezvato'g'ritanlashgaimkonberadi.

Tajribalardaaniqlanganqonuniyatlarisportchiningtaktifikrlashisamaraliligibirt omondano'yinvaziyatlarinianiqlanishgaqobiliyati, boshqatomondano'qishjarayonidashakllantirilganmaxsusbilimlarivaixtisoslashtirilgan o'yintajribasiasosidaularnitushunishvaturkumlargaajratishibilanbelgilanishiniko'rsatadi.

Taktikharakatlarnie gallabolishdarefleksivboshqarishvaichkinutqelementlari. Taktikharakatlarpaytidasportchiraqibivasheriklariharakatlarinimuntazamkuzatibboradi. Buharakatlarnitushunishvatanibolishasosidaundaularningqisqa, aniq tushuntirishyuzagakeladi, bundayutibolinganyokiyutqazibqo'yilganharbirochkobilan, muvaffaqiyatliyokimuvaffaqiyatsizbajarganuslubibilanbog'liqharbirlavhaqisqashakldabaholanadi. Shundayqilib, harakatlarnivao'yinvaziyatlarinianglabetishamalgaoshiriladi.

Ammosportchiningfikrlashifaqatbaholovchihisoblanmaydivahardoimamalgaoshirilganharakatdankeyinkelmaydi.

Ko'pinchauraqibningtaktikrejalarinipayqashgaqaratilganvataxminqiluvchibo'ladi. Bumasilan, tennisda, zarbalarnio'zvaqtidaqaytarishuchun, boksdaraqibningchalgituvchivahaqiqiyharakatlarinipayqash, futbolvaxokkeydadarvozabonlarningsamaraliharakatlariuchunkattaahamiyatgaega. Tajribalisportchilarfaqatraqibirejalarinibilibolishgaemas, balkiuningharakatlariniboshqarishgahamintiladilar, go'yoki "birnechayurishdanoldin" istalgannatijanitaxminqilishgaintiladilar. Bungarefleksivboshqarish —

oldindanrejalashtirilganvao'ziuchunzarurbo'lgannatijaniolishmaqsadidaraqibgama'lumaxborotnibilibturibetkazishdebataluvchishakldaantitsipsiyaasosidaerishiladi.

Refleksivboshqarishjarayonidaaldovchiharakatlardan (fintlar), yolg'onxavfsolish, aslharakatlariniyashirishningturliusullaridanfoydalaniladi. Sporto'yinlarida, yakkakurashlardavasportningboshqaturlaridarefleksivboshqarishraqib "doktrinasini" shakllantirishyordamidaamalgaoshiriladi. Misoluchun, futboljamoasininghujumchisidoimibilibturibhimoyachiningma'lumslubigaduchkel avermaydi, bubilanuningxushyorliginiyo'qotadi, lekinhaletuvchivaziyatda, umumankutilmagandao'ziningharakatusulinikeskino'zgartiradivaosonlikbilanraqib nialdabo'tadi.

Ba'zidasportchiba'ziharakatlarnishunchaliktezvashubilanbirvaqtdato'g'ribajar adikihattoo'zibunianglabetmaydi. Bundayhollardaularintuitiv, ya'nianglamaganholda, o'ylamayamalgaoshirilgandebaytadilar. Lekinintuitsiyaongningjudao'tkirlashganidemakdir, bundaqarornitayyorlashvajavobharakatlaribirzumdasodirbo'ladi vaharakatlanishma salasiniechishjarayonisportchiuchunkutilmaganhisoblanadi.

Bundayechimlaro'nlab, yuzlabmarotabashundayvaziyatlardabo'lgan, sportchiningtayyorlangankurashvahartomonlamatajribasi, qisqartirilganvaixchamlashtirilganxulosalariasosidaamalgaoshiriladi, shuninguchunvaziyatnitushunishjarayoniningo'ziunitanibolishdarajasidaamalgaoshiriladi.

Xulosalariningqisqartirilganligihamodatdasportchikutilayotganraqibbilanuchrashishgapuxtatayyorlanishi, uningharakatlarinixayolanko'pmartatakrorlashioqibatihisoblanadi, ularmanashusabablihaqiqiyvaziyatdadarholtanibolinadi.

Ko'pchilikhollardafikrlashasosidaqabulqilinadiganqarorlar "ovojsiz", ya'nisportchiningchidaaytadiganso'zlariko'rinishidaichkinutqdatashkiletiladi. 3-jadvaldasportchilarfoydalanadiganbundaynutqiyvositalarningumumlashtirilganko'rinishidasistemalashtirilishikeltirilgan.

Jadvalda ichkinutqdaifodalangansportchining fikribir-
ikkiso'zdaifodaetilishiko'rinibturibdi.

Ba'zihollardamusobaqaningbevositako'ribturganvaziyatima'lumholatlarinitushunis
hgataalluqli, boshqahollarda –
raqibiningharakatlariholativaxususiyatinibaholashga,
uningharakatlarinioldindanpayqashga. Uchinchidan –
o'ziningshaxsiyharakatlarinio'zvaqtidatayyorlashgataalluqli.

Buaytilganlarninghammasitaktiktayyorlashjarayonidasportchilarnio'qitishvata
rbiyalash,
ularningtaktikmahoratlarinioshirishyuksakpsixologikasosdaqurilishikerakliginiko'r
satadi.

II-BOB. BITIRUV MALAKAVY ISHINING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Bitiruv malakaviy ishining maqsadi

Harakat malakalarini takomillashtirish yo'llarini ochib berish, harakatni bajarishda analizatorlarning vazifasi mohiyatini ochish, jismoniy mashq harakatlarini qismlarga bo'lish ularni bosqichlarini o'rganish, harakat mashqlari texnikasi takomillashtirib borish.

2.2. Bitiruv malakaviy ishining ilmiy yangiligi

Sportchilarda jismoniy harakat malakalari hosil bo'ldi. Birinchi bosqichda mashq texnikasi asoslarini egallash sodir bo'ladi, uni umumiy, nisbatan "dastlabki" shaklda takrorlash mahorati egallanadi. Ikkinchi bosqichda – harakat texnikasini detallarda, hamma asosiy ko'rsatkichlarida (vaqti, masofa, kuch sarflash, koordinatsiyaviy) takrorlash mahorati aniqlanadi. Harakatlar to'la o'rganilmagan bo'lib qoladi.

Uchinchi bosqichda uni doimiy sharoitlardagina emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda ham samarali bajarishga imkon beruvchi ko'nikma darajasiga erishiladi.

2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili

Hozirgi kungacha Harakatni dastlabki o'zlashtirishda bevosita yordam ko'rsatish, juda katta ahamiyatga egadir, chunki bu yordam orqali to'g'ri yo'nalish, amplituda va tezlik his qilinadi va harakat buzilishlarning oldi olinadi.

Tajriba va maxsus ilmiy adabiyot manbalarini ko'rsatishicha, bunday metod qo'llanganda, o'rganish ancha tez va sifatliroq o'tadi. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva., O.Suvonov., Kerimov.F., Umarov.M., Kerimov.F., R.Salomov., R.Matkarimov.,R.S.Salamov., Masharipov S.,Nemov., Masharipov S.,R.Salomov.,R.S. Nemov.,Masharipov Y., V.M.Karimova.,R.Matkarimovlarning Harakatni qismlar bo'yicha o'rganish, nerv protsesslarining dinamikasini engillashtirish,harakat malakalarini tarkib toptirish, o'rganuvchining oliy nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga bog'liq ekanligini. Ularda harakatni o'rganib bo'lingandan keyin ham murakkab sharoitda – musobaqalarda, charchaganda va hakovlarda kechikuvchi refleksda buzilish bo'lishi mumkin degan fikrga kelishgan.

III-BOB.
IRODAVIYSIFATLARINITARBIYALASHNINGPSIXOLOGIKASPEKTL
ARI

3.1. To'siqlarvaqiyintchiliklar

Hozirgizamonaviysportdayuksaknatijalargasportchi-kurashchilar, g'oyaviyvajismoniychiniqqan, mustahkamvaegilmasirodagaegaodamlarerishmoqdalar. G'alabagaerishishuchunkurashsportchidanko'plabto'siqlarniyo'qotishni, lekinbirinchinavbatdao'z-o'zini, o'ziningkamchiliklarini, ikkilanishi, yuraksizligi, bo'shliqlariniengishnitalabetadi. ManashusababliYuriyVlasovsporthaqidagio'ziningbirinchikitobini "o'zingnieng" debatadi.

Psixologiyafaniirodavauningmexanizmlaribirma'nodatushunishgaxaliegaemas

Ushbutushunchairodaningengumumiyturibelgilarigaegavaasosanuningnamoyonbo'lishitashqiko'rinishinitasvirilaydi. Irodaviyo'ziniboshqarishningichki, xususanpsixologikmexanizmlarinitasavvuretishuchunirodalipsizikhodisasifatidatushunishzarur.

Uirodaniquyidagita'rifiniifodaetibberdi:

"Irodafaqatginaharakatniboshqaruvchiqandaydirnoma'lumagentemas — buharakatniuyokibumaqsaddavako'pinchahattoo'zinisaqlashxissigaqarshiaqlvama'naviylikxissiningfaoliyatlitomonidir".

Ushbuta'rifnitalilqilishshaxsningirodaviyko'rinishlari, uningirodaviysifatlarini, aynan: "ishniyaxshibilqarorqabulqilishqobiliyati" (F.Engels) – sifatidaintellektual, irodaniqudratliharakatlantiruvchisisifatidaemotsional, faollikniog'iravishdao'ziboshqaruvchivarag'batlantiruvchisisifatidaijrochiliksisifatlar ituzilishinitashkiletuvchipsixikkomponentlariniajratibko'rsatishgaimkonberadi.

Sportdairodaviysifatlarinitarbiyalashirodaviykuchsarflashvaularningtuzilishkomponentlarinitakomillashtirishbo'yichamaxsuschoratadbirlarniamalgaoshirishbilanbog'liqturliqiyinchiliklarnimaqsadgamuvofiyo'qotishjarayonidasodirbo'ladi.

To'siqlarvaqiyinchiliklar. Maqsadgaerishishgahalaqitqiluvchisportninganiqturidatashqimuhitvafaoliyatob'ektivsharoitlaridagito'siqlarhisoblanadi.

So'zningtomma'nosidabundaturlito'siqlarxizmatqiladiengilatletikadayugurishdabarlar, chang'ipoygalaridabalandlikkako'tarilish, slalomtrassasida "yopiqdarvozalar"

vajismoniymashqlarnibajarishdaengishkerakbo'ladiganboshqaqiyinchiliklar.

Amaldaharqandayjismoniymashqni bajaranda odamharakatlarningtashqituzilishlari kategoriyalarida – fazoviy, vaqt, dinamik kategoriyalaridaifodalanadiganma'lumto'siqlarniengibboradi.

Shuninguchunmasofaninguzunligi, unibosibo'tishvaqti, ko'tarishyokiuloqtirishuchunsnaryadningog'irligi, kurashdaraqibninghujumqilishi, sporto'yinlarikabimashqlarningxarakteristikalarihamto'siqhisoblanadi.

Tashqimuhitningnoqulayfiziksharoitlarihamto'siqbo'ladi – meteorologik, sportinshootlariningsifatiyomonligi, uskunalari, invertarningholati – jismoniymashqlarnibajarishdaqo'shimchato'siqlaryaratuvchihammanarsalar.

To'siqlarkattaligivamurakkabligibo'yichafarqlanadi. To'siqningkattaligi – uningob'ektivolchanadigantomoni, misoluchunmasofauzunligi, sakrashuchunplankaningbalandligi, shtangaog'irligivaboshqalar.

To'siqningmurakkabligi – unijismoniymashqlartuzilishixususiyatlaritomonidanta'riflash, shujumladan:

harakatlanishkoordinatsiyasi, harakatninganiqligigatalablar. Joyningrelefiga, raqibningharakatigabog'liqligi.

To'siqlarningkattaligivamurakkabligiularnibosibo'tishuchunsarflanadiganjism oniyvanerv-psixikurinishlarikattaligibilanifodalanadi.

Ammoto'siqlarningmurakkabliginio'lchashuningkattaligidanko'raanchaqiyin.

Shuninguchunsportningba'ziturlarida (suvgasakrashda, figuraliuchishda, sportgimnastikasidavaboshqalarda)

murakkabligidarajasibo'yichaularnikategoriyalarvaguruhlargaajratishbilanmashqla rniklassifikatsiyalarituzilgan.

Lekinshubilanbirgato'siqlarningkattaligivamurakkabliginimauchunmanashubelgila ribo'yichabirxilto'siqlarnisportchilarharxilengibo'tishlarinitushuntiribbermaydi.

Shundaybo'ladiki,

murakkablikkoeffitsientianchayuqoribo'lganmashqnisportchianchaosonhisoblana nidanko'raqiyinchiliksizbajaraoladi. Bufaktnitushuntirish "qiyinchilik" tushunchasinio'zichigaoladi.

Qiyinligi

odatdasportchikerakliimkoniyatlarietarlichabo'lmagandato'siqniengibo'tishdasport chidayuzagakeladiganichkiqiyinchilikdir.

Sportchiningimkoniyataridegandauningjismoniy, texnik, taktik, psixologik, g'oyaviyvama'naviytayyorgarligidarajasihamdaso'g'lig'i, bilimvamalaka, sifatvako'nikmalar, odatlarima'lumtizimimavjudligiko'zdatutiladi.

Qiyinchiliksportfaoliyatiningtashqiivaichkisharoitlaridan,

ularningma'lumnisbatlaridankelibchiqadigantushunchaniifodaetadi.

Manashunisbatlarsonvasifatko'rsatkichlarigaqarabsportchilarningqiyinchiliklaridar ajasivamazmunibo'yichafarqqilinadi.

Qiyinchiliklarnidarajasibo'yichafarqqilishto'siqningkattaligivamurakkabligisp ortchiningimkoniyatlariganisbatlaribilanbog'liqbo'ladi.

Ushbunisbatningturlivarianlardabo'lishio'tibbo'ladiganto'siqqaduskelgandaoson, kattavamaksimalqiyinchilikmavjudbo'lishinihamdao'tibbo'lmaydiganyokioxirigac haemas,

qismano'tish mumkin bo'lgan to'siqlarga duch kelganda juda ham og'ir qiyinchilik bo'lishini ko'rsatadi.

Mazmun bo'yicha qiyinchilikni farqqilishtirish to'siqlarining sifat ko'rsatkichlar bilan va aularni engib o'tish uchun zarur bo'lgan sportchining imkoniyatlarini belgilaydi.

To'siqlar sportchi uchun kim mazmunda ishtirok etadi:

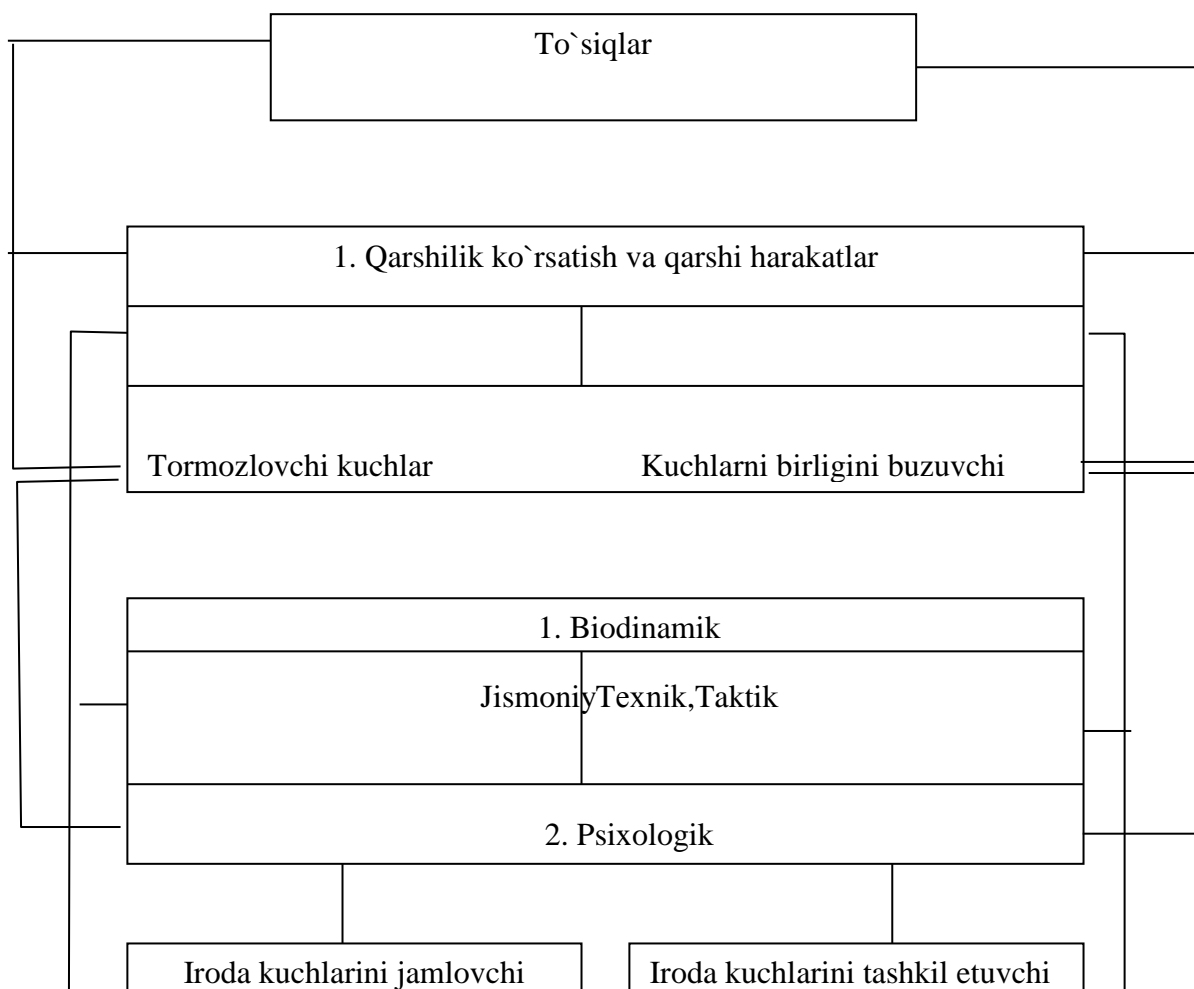
birinchidan jismoniy kuchlar qarshiligiva qarshi harakatlari sifatida, ikkinchidan, "xavf soluvchi" axborot manbai sifatida.

Manashu asosda qiyinchilikning ikki asosiy kategoriyalarini ko'rsatish maqsadga muvofiq bo'ladi:

1)

sportchining bevositadan asosiy organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy kuchlarning qarshiligiva qarshi harakatlari ni engishda yuzaga keladigan biodinamik (bevosita) kategoriyasi;

2) psixologik (vositali), sportchining harakatlanish faoliyatini vosita yordamida, uning psixik holatini qiyinlash qiyinlashtirish. Sportdagi to'siqlar, qiyinchiliklar va iroda kuchlari sxemasi quyidagidek ko'rinib berilishi mumkin:



Biodinamikqiyinchiliklari quyidagi turlardabo'ldi: jismoniy, texnikvataktik.

Jismoniyqiyinchiliklarisportchiningkuchishlatishinitalabetuvchijismoniy mashqni bajarishdagi harakatlaripaytidayuzagakeladi.

Kuchni sustlashtiruvchiqiyinchiliklarharakatnikeraklitezlikda, davomiylikda, jadal bajarishgato'siqlikqiladi. Sustlashtiruvchikuchlartashqikuchlarbo'lishimumkin – o'z tanasiog'irligi, qoryokimuzningishqalanishi, suvyokihavoningqarshiligi, fizik jismlarqarshiliklari (kurashdaraqibningqarshiligi).

Tormozlovchikuchlarpassivichkikuchlarham – to'qimalarqarshilikkuchlaritortilishko'rinishidatanaqismlariinertsiyasi, harakatorganlaridagiishqalanishlar. Jismoniyqiyinchiliklarkuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligivaboshqajismoniysifatlarihamdasportchiningholatixususiyatlari (bemorligi, jarohativaboshqalar) alohidanamoyonbo'lishigaqarabdifferentatsiyalashtiradi. Bundayqiyinchiliklarichidamisoluchun, shtanganiko'tarishdagi, maksimalkuchishlatishzarurligini, boksdahammaraundlardavomidayuqorisuratvakattaintensivliknita'minlabturish, velopoygadaoyoqmuskullarininguzoqvaqtdavomidaharakatlanishini, jigarniog'rishinivashukabilarniko'rsatadilar.

3.2. Texnikqiyinchiliklar.

Tormozlovchikuchlardantashqarisportchiyanatashqivaichkikuchlarningmoslas hmasliginiengishikerakvaularo'rtasidamaqsadgamuvofiyo'zaroaloqalarinio'rnatish gaintiladi. Buninguchunuaktivvapassivharakatlantiruvchikuchlari – muskullartortishkuchi, tayanishreaktsiyasi, gravitatsion, inertsiyonvaboshqakuchlardanilojiborichato'laroqfoydalanadivashundayqilibjismoni ymashqtexnikasiniegallaboladi. Bujarayonda, ayniqsa, tuzilishibo'yichamurakkabbo'lganmashqnitexnikasiniegallashdasportchigakeraklih arakatlanishtajribasietmagandatexnikqiyinchiliklaryuzagakeladi, ya'niko'nikmalar, malakavamaxsusbilimlaretishmaydi.

Bukamchiliklarkeraksizxatolargavao'qishmuddatiniortishiga, ko'nikmalarniko'chirishhodisasidanfoydalanishdaqiyinchiliklarga, odatiybo'lmagansharoitlardamashqlarnibajarishdaqo'shimchaqiyinchiliklargaolibk eladi.

Texnikqiyinchiliklarsportninghammaturlaridao'zigaxosxususiyatlarigaegabo'ladi.

Ammoharakatlarkoordinatsiyasi, muvozanatnisaqlash, vaqtdavomida, kuchsarflashbo'yicha, fazodaharakatlaraniqligigatalablargaamalqilishdagiqiyinchiliklarulardaumumiyhiso blanadi.

Taktikqiyinchiliklarsportkurashinimohironaolibborishzarurbo'lganidasportchi gayo'ltopish, maqsadgamuvofiqqarorqabulqilishgavafaoliyato'zgaruvchansharoitlaridao'zharaka tlarinimoslashtirishuchuntajribasietmaganhollardayuzagakeladi.

Boksdamisoluchunbuqiyinchiliklarringdatezharakatlanishzarurligi, zarbaberishharakatidandarholhimoyalanishgao'tishnibajarishvaaksincha, jangrejasivaqarornidarholo'zgartirishzarurligidaifodalanadi.

Biodinamikqiyinchiliklarto'siqlarniengibo'tishsportchiuchunqiyinvamurakkab ekanliginiko'rsatadi. Ularasoanjismoniy, texnikvataktiktayyorgarlikjarayonidahaletiladi.

Psixologikqiyinchiliklarqo'yilganmaqsadgaerishishda, sportchiningobro'sivaxavfsizligigaxavfsouvchisifatidasub'ektivqabulqilinadigan

(haqiqiy yokishunday tuyuladigan) to'siqlarni eng ibo'tish dayuzagak eladi. Ko'pincha bu holto'siqlarning kattaligi va murakkabligi sportchining imkoniyatlariga chegarasigayaqinlashayotgandavau "katta og'irlik omili", "plankadan qo'rqish", "xatogayo'lqo'yish" kabirpsixologik to'siqlarda'siri ostida qolganida sodir bo'ladi.

Shubilan bir vaqtda to'siqlarni xavfsoluvchisi sifatida qabul qilish faqat ularning fizik xarakteristikalar bilan emas (og'irligi, balandligi, tezligi, murakkabligi), balki sportchi uchun yuzagak eluvchi vaziyatning ahamiyati va uning haqida tilayotgan masalaga munosabati, ya'nish xaxsning individual psixologik xususiyatlari – istak, qiziqish darajasi ko'rsatmalariva qadriyatli yo'nalishi, emotsional barqarorligi, avvalgi tajribasi xususiyatlari, intellektisababli bo'ladi.

Busub'ektiv psixologik qismito'siqlar javobreaktsiyasi o'rtasida gioraliq "instalyatsiya" sifatid, to'siqlar harakatiga sabab bo'luvchi o'zgaruvchan sifatida ishtirok etadi.

Manashu ilgariko'targan og'irlikdansahtanga 2,5 kg bo'lganida sportchining uniko'tarishga urinishda ishonchsizligiva aniq harakat qilmasligisababli bo'ladi. Lekin ubungateknik vajismoniytayo'rgan.

Yomon boshlash, yaqin raqibning natijalari yuqoriligi, yomon hakamlilik qilish, g'alabani haddantashqaristimulyatsiyasi kabihalal qiluvchi demillarta'siri ostidamusobaqalar sharoitida ayniqsako'proqrelefpsixologik qiyinchiliklari ham namo'yon bo'ladi.

Shuni aytish kerakki, halal qiluvchi demillarning o'zito'siq hisoblanmaydi, lekin ular bo'lajak to'siqlar haqida xabar beradi.

Shubilan bir gako'zdatutilganidanko'raanchakattaroqva murakkab to'siqlar haqida, manashu sababli psixologik qiyinchilik yuzagak eladi.

Psixologik qiyinchiliklarning zining mazmuni bo'yicha turli-tumandir.

Shartli ravishda ularni idrok etish, emotsiogen vama'naviylarga ajratish mumkin.

Idrok etish qiyinchiliklarning zining imkoniyatlarini to'g'ritushunmagandayuzagak eladi (muvaqqiyatsizlik haqida g'ayoyol, harakatlarning noto'g'ritasavvuretish, ularning turli parametrlarini xatotushunish va boshqalar).

Emotsionalqiyinchiliklarhaletilayotganmasalagashaxsiymunosabatigabog'liqbo'radi (ergasakrabtushishpaytidayiqilibketishdanqo'rqish, muvaffaqiyatta'siriostidaxursandchilikxissiniboshqaraolmasligi, muvaffaqiyatsizlikoqibatidatushkunlikkatushish).

Ma'naviyqiyinchiliklarijtimoiy talablarnianglabetishvahavotirlanishnatijasidayuzag akeladi (haddantashqarikuchlimas'uliyatxissi, raqibbilanhaletuvchiuchrashuvdanortiqchahavotirlanish, mag'lubiyatxissi).

To'siqningkattaligivamarakkabligidanfarqliravishdauniengibo'tishqiyinchiligi sportchiuchunindividualdir.

Shuninguchunqiyinchilikniuto'siqningkattaliginivamurakkabliginio'ziningimkoniy atlaribilansolishtirgandaxususiyatinipsixikaksettirgandaxisetadi.

Albattamazmunibo'yichaturlichaqiyinchiliklarsportchilartomonidanturlichaqabulqi linadi.

To'siqlarniengishdakamdan-kamhollardasportchilardafaqatqandaydirbirko'rinishdagiqiyinchilikyuzagakelishini alohidaaytibo'tishzarur.

Ko'pinchaularto'siqlarniumumiya'sirioqibatidaaralashbo'ladi: sportchiningorganizmigavauningpsixikasigahambirvaqtda'sirko'rsatadi.

Bungako'proqsportchiningtayyorgarligiko'ptomonlaridagikamchiliklarsababbo'ladi. Shuninguchun,

misoluchunjismoniy mashqlarnibajarishtexnikasiniegallashdagiharakatlarnimoslash tirishdagiqiyinchilikpsixologikqiyinchilik – ishonchsizlik, ortiqchahavotirlanish, qo'rquv, tushkunlikbilanyanaog'irlashadi. Psixologikqiyinchiliklar “bar'ernitezo'tishda” to'siqlardano'tishdajismoniyqiyinchilik “ustigatushadi” ularniengishtoliqishnikuchaytiradi.

3.3. Irodaviy kuchini tarbiyalash yo'llari.

Mazmunivadarajasibo'yichaturliqiyinchiliklargasababbo'luvchito'siqlarniengi bo'tishirodanningo'zigaxosmexanizmi,

irodaviy kuch debataluvchikuchyordamida amalga oshiriladi.

Uto'siqlarni engib o'tish maqsadida odamning psixik vajismoniy imkoniyatlarini o'ngir avishdajamlabish gasolish hisoblanadi. Irodaviy kuchning eng muhim belgisi – kattayokkichik intensivlikda ichki keskinlik hisoblanadi.

Emotsional keskinlikdan farqliravishda, misol uchun sarosima gatushish, qo'rquv yoki umidsizlik hollarida, inson faoliyatibuzilganida, irodaviy kuchlar onglivafaol xususiyatga ega bo'ladi.

Irodaviy keskinlikda odam bilgan holda o'zini o'zi engib noqulay emotsional ta'mirlar sharoitida ishlash qobiliyatini saqlab qoladi:

kuchikamligini xis etib faoliyatini uksaksamarasini saqlab qoladi.

Irodaviy kuch psixik vajismoniy faollikni namoyon etish bilan namoyon bo'ladi. Ukatta aqliy urinishlar bilan farq qilish mumkin, bunda odam "juda qiynalib" emas, balki yagona to'g'ri yo'lni tanlaydi yoki murakkab vaziyatlarda unib bajarilishini o'ngiravi shdan azaorat qiladi.

Misol uchun o'rtamasofalar gayugurish paytida taktik masalalarni haletish jarayonida.

Shaxmatchi intellektini juda kuchli ishlatishini namoyon etadi:
qisqavaqtichida o'zining rivojlanishini mumkin bo'lgan varianlarini
"hisoblab chiqadi", ko'pincha 10-15
yurishga oldinga o'tib ketadi va shunday qilib eng to'g'ri yo'lni topadi.
"Oxirgi kuch bilan" yugurishda, "kuchim qolmadi"
degandashay balixokkeyo'yini paytida. Figurali uchishda kombinatsiyani
"chidayolmay mandan"

bajarishida sportchisi bilan birga juda kattajismoniy kuch sarflaydi.

O'zining vazifasini o'yicha irodaviy kuchlarsport faoliyatida ikkita asosiy turlariga ega: mobilizatsiya lovcivata shkiletuvchi.

Mobilizatsiya lovciirodaviy kuchlarsportchilarda jismoniy hamdapsixologik qiyinchiliklari yuzaga kelganda to'siqlarni engishga yordam beradivaso'z bilan ta'sir ko'rsatishka bio'zini psixik boshqarish bir qator uslublaridan foydalanish bilan amalga oshiriladi: o'ziga o'zidalaberish, o'zini ishontirish, o'ziga buyruq berish, o'ziga ta'qiqlash,

o'zinimajburlash, o'zinimaqullash, o'zinikoyish, o'zinirag'batlantirish, o'zinijazolash.

O'zigadaldaberishto'g'ridan-to'g'richaqiriqvako'rsatmalarbilanyokibo'lajakmuvaaffaqiyat, quvonchbilan, masalaniqiyinemasliginitushuntirishbilandaldabo'luvchifikrvatasavvurlaryordamid aemotsional kayfiyatini ko'tarishgayordamberadi.

O'zini ishontirishdan foydalanib sportchiman tiqiy mulohazalar va isbotlaryordamida o'zini harakatlanish masalasi ni haletish uchun imkoniyatlarini tarililigi haqidagi va o'zining t ayyorligiga ishonmaslikka aniqlasoslaryo'qligi haqidagi xulosaga olib keladi.

O'zigabuyruq berish odatdaboshqao'zigata'sirko'rsatishlari rodaliharakatlarini ta'min lamaganda qo'llaniladivasporth hukmdorlik shaklida o'zigao'zidarhol harakat qilish haqidako'rsatmaberadi.

Bu hammasullari ro daviy kuchlarini o'z jamlashi usullari hisoblanadi.

Birtomondan ular anglabetilgan xavf darajasi ni pasaytiradivaa steniktashvishlanishni b o'shashtiradi, ikkinchitomondan – “jangvarlik ruhini” oshiradi, “jangovartayyorligi” vasportchining faolligini kuchaytiradi. Bu usullardan foydalanish sportchining organizmi vapsixikasiyusakish bajarish qobili yatinis aqlabqolishga, uning funktsional imkoniyatlarini to'siqlarni engib o'tishda qiyinchiliklarni maksimal haletish rezervlarini jamlashgayordamberadi.

Tashkiletuvchi ro daviy kuchlarini to'siqlarni engib o'tishda texnik, taktik vapsixologik qiyinchiliklaridan amoyon bo'ladi vadiqqatni ixtiyoriyyo'naltirish t urlixillarini tashkiletuvchi psixiko'ziniboshqarish usullari boshqaguruhlaridan foydala nishda amalga oshiriladi. Ular quyidagilardan iborat:

begonanasalargae'tiborni qaratish;

yordamchi harakatlar vabo'lajak harakatlargae'tiborni qaratish;

ideomotortayyorgarlik; muskullarini bo'shtutish, nafasni boshqarish, raqibni kuzatish, taktik masalalarni haletish va shukabilar.

Bu usullarning asosiy vazifasi ro daviy kuchlarini o'z itashkiletishi –

psixikholatini yaxshilash, harakatlarini (texnikvataktik) boshqarish, kuchinitejabsarflash.

Shunday qilib irodaviy kuch sportda – bu odamning holati va faoliyatini to'liq siqni engishga yo'naltiruvchi va tashkilotuvchi psixik kvajismoniy imkoniyatlarini o'ng liravishda amalga oshirish hisoblanadi.

Irodaviy sifatлари – irodani aniq bir ko'rinishidir. Asosiy irodaviy sifatlar maqsadga intilganlik, tirishqoqlik va qat'iylik, dadillik, jasorat. tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o'zini tutabilishlar hisoblanadi. Ularning har bir psixologik tuzilishi aytib o'tganimizdek ustamajburiy komponentlarda namo'natlash kildopi: intellektual, emotsional va ijrochilik, ular sportchilarda mazmun va darajasi bo'yicha turlicha qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi ganto'siqlarni engish va turli xil sport masalalarini haletishda amalga oshiriladilar.

Intellektual komponenti ushbu sharoitlarda mos keladigan maqsadga, yo'llar va harakatusullari haqida qaror qabul qilishidan amoyon bo'ladi. Qabul qilingan qarorlarni amalga oshirish jarayonida fikrlash faolligini bajarilayotgan harakatlarini nazorat qilish gabelgilangan maqsad va rejalarini ko'zda tutilmagan qiyinchiliklar, yuzaga kelayotgan sharoitga mos ravishda o'zgartirish va aniqlashtirishga qaratiladi. Irodaviy aktda baholash va nosisda intellektual faollik faolligi harakatlarni yanada takomillashtirish maqsadida bajarilgan harakatni tanqidiy tahlil qilishga kirishadi. Sport faoliyatida ekstremal sharoitlarda qaror qabul qilish va amalga oshirish jarayonini ta'minlash sportchining umumiy va maxsus bilimlarini ta'minlash hisobga olinishi bo'ladi. Ular qanchalik to'lovachiqurbo'lsa, sportchishunchalik kerkinroq o'z faoliyatini yaxshilashni anglagan holda boshqara oladi.

Emotsional komponenti sportchi uchun ahamiyatli natijalivaprot sessual motivlarini faollashtirish bilan bog'liq. Birinchi hamma irodaviy sifatlarini uchun umumiydir. Ularning qo'zg'atuvchi kuch faoliyat natijalarining shaxs uchun qimmatligi, erishilish kerak bo'lganlarning hammasini ahamiyatli qilish bilan yuzaga keladi. Bular ma'naviy sport xis siyotlari, o'zini takomillashtirish, amaliy qimmat va boshqalar hisoblanadi.

Ma'naviy motiqlari odamni ijtimoiy qadriyatlariga erishish – vatansport sharafi,

jamoamanfaatlari, o'rtoqlari, jamoa, maktaboldidagiburchivamas'uliyatiyo'lidafaolliginikuchaytiradivatashkiletadi.

Sportxissiyotlari – sportchisharafi, sportchig'ururi, sportchig'azabixissi, sportraqibchilikxissiyoti – yuksaksportnatijalarigaerishishgakurashgachorlaydi. O'zinitakomillashtirishvaamaliyqimmatio'zkuchini, o'zirodasinimustahkamlash, chaqqonvakuchlibo'lishga, sportmalakasinioshirishga, mamlakattermajamoasigakiritilishigaerishishgaintilishdanoladi.

Protsessualmotivlarimaxsushisoblanadi, chunkiturliirodaviysifatlardaularbixilemas, ularningqo'zg'atishimkoniyatlarifaoliyatnio'ziningqiziqarliligibilan, uningmazmunivajarayoni, erkinligi, chiroyliligi, yangiligibilanyuzagakeladi.

Ijrochilikkomponentiqabulqilinganqarorlarnibajarishgaqaratilganongliravishd ayo'nalganlikvadiqqatijamlanganlikdanamoyonbo'ladi.

Shubianbirgasportchinatijaviyvaprotsessualmotivlarienergiyasidanfoydalanadi.

Bundantashqario'ziningirodaviyfaolliginio'zirag'batlantirishisodirbo'ladi (unimotivatsiyalovchiyokituzatuvchigaqo'shimcha)

ufaoliyatdairodaviykuchlarinio'zitashkiletishuslublarivao'zinimobilizatsiyalashuslublariyordamidaamalgaoshiriladi.

Konkretijrochilikkomponentifikrvasezgilarinipsixikjarayonlarinivaharakatlanishfaolliginikerakliyo'nalishdayo'naltiruvchima'lumusulbilanharakatlargao'tishinita'minlovchiqiyinchiliknihaletishvato'siqlarniengibo'tishmaxsusmahoratidanamoyonbo'ladi. Buirodaviymalakalarinoqulayholati, yomontasavvurlari, fikrlari, sezgilaribilankurashdafoydalaniladi:

fazodavavaqtdavomidaharakatlariniyaxshiroqtashkiletishhamdaboshqarishga, kerakli, maksamaljismoniykuchlarinijamlashdaxizmatqiladi.

Sportchiningirodaviyharakatlaridaemotsional, intellektualvajrochilikkomponentlarihardoimiyaxlitnamoyonbo'ladi. Manashukomponentlarinitakomillashtirishasosidairodaviykuchlarinitarbiyalashamalgaooshiriladi.

Maqsadgaintilishsportchifaoliyatnima'lumyo'nalishdauzoqvaqtdavomidayo'n altiribturadi, bufaoliyatningyaqinvauzoqmasalalarinihaletishgaonginiqaratishga, mazmunivadarajasibo'yichaturlixilqiyinchiliklarkeltiribchiqaradiganto'siqlarniengi bo'tishgairodaviykuchlarinifaollashtirishgayordamberadi.

Maqsadgaintilgansportchio'zoldigaqiyin, lekinmumkinbo'lganperspektivmaqsadniqo'yadivaoraliqmaqsadlarni (yillik) vabo'lajakmashqmashg'ulotlarivamusobaqalarigayaqinvazifalarnibelgilabo'ziningi ndividualyo'linibelgilaydi.

Maqsadgaintilganlikfaqatodamningnimaniiistashinibilishvatasavvuretishidaem as, balkiyanaerishmoqchibo'lgannarsasigaintilishidahamnamoyonbo'ladi. Intilishningmanbaisportmasakasinitakomillashtirishmaqsadivavazifasiningo'ziham bo'lishimumkin, chunkiularsportchiningehtiyojlarivaqiziqishlariniifodaetadi, uningdunyoqarashibilanbevositabog'liq, uninghayotiyishonchivaqarashlaridankelibchiqadi, uninguchun, A.S.Makarenkoninganiqifodabo'yicha "ertangiquvonchdan" iboratbo'ladi.

Maqsadgaintilgansportchidaijrochilikkomponentibirqatormaxsusmalakalarida nmuvaffaqiyatlifoydalanishidanamoyonbo'ladi. Ularshulardaniborat: o'zoldigaaniq. Mumkinbo'lganmaqsadvavazifalarniqo'yish, ularnihaletishyo'llarivavositalarinibelgilash, ularnio'zvaqtidabajarilishinirejalashtirish, belgilanganishnibajarishgakuchlarniyo'naltirish, qo'yilganmasalalargao'zininghayotrejiminibo'ysundirish, o'zfaoliyatinatijalariniob'ektivbaholash, haletilayotganmasalalarnikuzatibborishvaboshqalar.

Qat'iylikvatirishqoqliktexnik, jismoniyvataktiktayyorgarlikmasalalarinihaletishdavomiyliigi, kattamuskuluchlarinibajarishgatalablar, musobaqalardasportkurashlarining "qizg'inligi" bilanifodalanadiganshug'ullanuvchiningqiyinchiliklaridabo'ladiganto'sqlarniengis hjarayonidanamoyonbo'ladi.

Bunday holatlarda shug'ullanuvchilarda psixologik qiyinchiliklar ham yuzagakeli shimunkin: dangasalik, istamaslik, to'yibketish, monotoniya, yoqmasligi, charchoq va boshqalar.

Ko'rsatilgan qiyinchiliklarni yo'qotish zarurlik kabi, ayniqs amurabbiyning topshiriqlarini bajarish burchi vama's uliyatini xisetish, mashqlar rejalari va musobaqalarda ishtirok etish kabi istaklar bilan asoslanadi. Manashu istaklarasosidako'rsatmayuzagakeladi: "To'siqlar shuning uchun mavjudki, ularni engib o'tish kerak".

Jamoatchilik burchi va shaxsiy mas'uliyatni xis qiyin iroda li sportchilarda qoniqish, quvonch, to'siqlarni engib o'tish va o'zini engish jarayonining o'ziga sport qiziqishini amaliy intilish ga aylantiradi.

Intellektual komponenti sportchi intilayotgan natijalarning ahamiyatini tushunishi da.

To'siqlarni engib o'tish samaraliligini va ularni og'irlashtiruvchi qiyinchiliklarni miqdar og'irlashtirishni anglab tushdan amoyon bo'ladi.

Quyidagi irodaviy malakalar birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi:

muntazam mashq qilish,

bir xildagi mashqlar ni chidambilan va ko'pmarotab takrorlash,

mashq mashg'ulotlari rejalari ni so'z siz bajarish. Ichki qiyin holatlarini engish (toliqish, yomon kayfiyat, og'riq, dangasalik va boshqalar), musobaqalar oxirigacha yuqorinotijachun faol kurashish.

Ular orasida charchoqni engish ko'proq darajada o'rganilgan, unisport amaliyotida "chidash mahorati" debataydilar.

Konkidayuguruvchilar bilan o'tkazilgan tekshirishlarda uzoq masofalarga yugurish da bu mahoratni psixiko'zini boshqarish usullarini ularning ratsional ketma-

ketligida foydalanish tizimiga asoslanadi. Busistemaning mazmuni quyidagicha: masofa boshlarida irodaviy kuchlarini o'zita shkil qilish uslubini muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Masofa o'rtalarida esa

tashkiletuvchivamoilizatsiyalovchiuslublarinavbatma-navbat, masofaoxirida – o'zini (kuchinijamlash) mobilizatsiyalashvairodaviykuchlariuslubi.

Dadillikvajasorat. Qarorqabulqilishvabajarishgavaqtcheklangansharoitlardahamdajismoniyokima'naviyxavfsharoitida, to'siqlarkattabalandlikyokichuqurlik, harakatlanishkattatezligi, gavdaningfazodaodatdantashqariholatdabo'lishisharoitlaridanamoyonbo'ladi.

Bundaysharoitlarshug'ullanuvchidasarosimalik, mashqniyomonbajarishvajarohatolishhaqidafikrvaxayollan, ishonchsizlikxissi, o'zxavfsizligidanqo'rqishniyuzagakeltiradi.

Ko'rsatilganqiyinchilikvato'siqlarnihaletish, bartarafetishvaengishnatijaviyvaprotsessualmotivlaributuntizimibilanamalgaoshiriladi.

B.N.Smirnovningtadqiqotlariko'rsatishichayuksakmalakaligimnastlardabutizimdadovyuraklaruchuntavakkalchilikmotivi,

mashqlarningqiziqarliligivayangiligimotivikattaahamiyatgaegaliginiko'rsatdi:

yuraksizlaruchun – amaliyqimmati, ijtimoiyburchivasportsharafimotivlariko'proqahamiyatgaega.

Tavakkalqilishodati –

dovyuraksportchilarningmuhimprotsessualmotivlaridanbiri.

Lekindovyurakodamdahamqo'rquvsaqlanbqoladi,

ammoqo'rqqodamdanko'raanchakamroq.

Buholatsportchilarningo'zlarigaplaribilanham,

tajribatadqiqotlaribilanhamtasdiqlanadi, bu “qo'rquvdovyurakodamdaqoladi, ushuninguchunhamdovyurakki, chunkiqo'rquvgaqaramasdanharakatqiladi” deganfikribilanmoskeladi.

Dadillikvadovyuraklikasosidabilimlarvamalakalartekis, to'latizimiyotadi, uningyordamidaodamA.Bermanyaxshiko'rsatibberganidek

“tavakkalqilishchegarasinibiladi” tushunmay,

ko'rmayturibtavakkalqilishbo'lsadangasalarodati “balkibaxtkulibboqar”.

Yuraksizesaaksinchahaqiqiyxavfnioshiribyuboradivako'pinchao'zixayolanqiyinchi

lik, xavfo'ylabtopadi, buesahaqiqiyfalokatgaaylanishimumkin.
Odamlarko'pinchacharchaganidanemas,
balkiqo'rquvdancho'kibketishlaritasodifiyemas.

Sportchilarningdadilvaishonchliharakatlariquyidagiirodaviy malakalaribilanifo
dalanadi: tezlikbilanmas'uliyatliqarorqabulqilishvabajarish,
xavfyokitavakkalchilikdarajasinito'g'ribaholash,
anglabetibqabulqilganqarorlarinianiqtotamay (o'zgartirmay) bajarish;
keraklipaytda qo'rquv, ishonchsizlik, xadiksirashniyo'qotishvashukabilar.
Gimnastlardaxavflilikomilita'siriniengishmalakasinitajribalardao'rganishukonkida
yuguruvchilarningortibborayotgancharchoqlarinie gishmalakasikabi irodaviy kuchlar
inio'zijamlashivao'ziyo'naltirishuslublarigaasoslanishlariniko'rsatdi.
Faqatirodaviykuchlarinijamlashgimnastlartomonidanqo'rquvxissinimajburlabpasay
tirishuchuno'ziniyo'naltirishesaqo'rquvdanyanauzoqlashishuchunpsixikholatiniyax
shilashusulvaxavflitopshiriq nibajarishdao'zharakatlariniyaxshiroqboshqarishuchun
foydalaniladi.

Tashabbuskorlikvamustaqillik. Qiyinchilikvato'siqlarniengishuchunodatiyvosit
avametodlardanfoydalanishbilancheklanishetarlibo'lmagan,
tashqaridan esayordamyo'qyokiujudakambo'lganhollardanamoyonbo'ladi.

Busifatlarasosinisportchigao'zining sporttakomillashishivamusobaqalardaishtir
oketishiindividual-
o'zigaxosyo'linituzishdaungaimkonberuvchiuninghartomonlamaintellektualfaolligi
tashkiletadi.

Motivlarorasidajamoaooldidagimas'uliyatnixisetish, sportdaraqiblikxissi,
yanginixisetishkabilarmuhimahamiyatgaega. Yangilikxissiquvonch,
qoniqishvaaqlniishlatishisabablihatto "ijodiyazob"
sifatidaalohidaholatsifatidabo'ladi. Kuchi, g'ayratiortadi,
faoliyatdatakrorlanmaslikvao'zigaxoslikkachorlaydi.

Tashabbuskorlikvamustaqilliksportmahoratinimusta qiloshirish,
shaxsiytashabbuskorlikvanovatorlik,zexnio'tkirlikvafaxm-
fariosatlilikmalakalaribilanifodalanadi.

Ulardan birinchilarichuquro'ylabo'ziustidaishlashdaifodalanadi.

Murabbiy rahbarligi ostida va bilan hamkorlikda shug'ullanib sportchi hammanarsani mustaqil tushunib oladi, unga berilayotgan maslahatlarni o'ylaydi, utushunmay, bilmay obro'lida mangataqlid qilmaydi.

Biror-

bir harakatni qo'llashdan avval sportchi o'zining individual imkoniyatlarini o'zining harakatlanish va sport tajribasiga tayanib morfologik, fiziologik, psixologik imkoniyatlarini baholaydi.

Uko'rsatmalarni kutib o'tirmayo'zi ishga kirishadi va unib bajaradi.

Shaxsiy tashabbus va novatorlikko'rsatish mahoratisport malakasini takomillashtirish jarayoniga yangi, o'ziga xos g'oya, vosita va metodlarni kirish bilan ifodalanadi.

Bu sportchining murabbiy bilan va boshqamutaxassislar bilan birga o'zining individual mashq bajarish usulini,

yangi elementlarni kash etishizlanishlarida aniq ifoda sin topadi. Bu taktik rejalar,

harakatlar, kombinatsiyalar tuzish va amalga oshirishda, sport mashg'ulotlarini metodikasi individual variantlarini ishlab chiqishda.

Trenajerlardan, psixologik tayyorgarlik, reabilitatsiya vositalaridan foydalanishga ham bog'liq.

Faxm va farosatlilik, topqirlik namoyon etish sportchi gafaoliyatning kutilmagan, o'zgaruvchan sharoitlarida maqsad gamu vofiq va o'z vaqtida harakat qilishga imkon beradi.

Bunday sharoitlarida tashabbus korsportchiraqib ninoqulay vaziyatga qo'yish va uning o'zining harakatlarini rejasini majburlashga imkon topadi.

Sabr,

chidamlilik va o'zini tutabilish sport mashqlarini bajarishga tayyorlanishni va unib bajarishni,

ayniq samusobaqalardabajarishni qiyinlashtiruvchi psixologik to'siqlarni oldini olish, pasaytirish yoki qotishdan amoyon bo'ladi.

Chidamlilik va o'zini tutabilishni namoyon etish dayuksakma'naviy motivlari – vatanparvarlik va jamoatchilik, burch va mas'uliyat,

sportchisharafivag'ururixissivasportchigayuksakmaqsadlarniafzalbilishgavakeskin vaziflardabirdaqiqao'zinitutabilish, o'ziniyo'qotmaslikistaklarigayordamberuvchiboshqamotivlarialohidaahamiyatgaega.

Protsessualmotivlariningrolihammuhim – o'zigaxos sportquvonchi, chalg'ituvchiharakatlarga, ta'sirko'rsatishgaberilmaslikmahoratidanqoniqish, adashtiruvchiomillarhujumiostidahotirjamvaog'irbo'libqolish.

O'zinitutibolgansportchilarningintellektualfaolliklari “mag'lublik” fikrlarigayo'lqo'ymasligi (“eplayolmayman”, “bajaraolmaymandebqo'rqaman”, “kuchimetmaydi”) vanegativtasavvurlarga, misoluchungimnastikxodadanyiqilibtushishfikrigayo'lqo'ymasligianiqligibilanajral ibturadi.

Emotsionalhayajonlanishoptimaldarajasiniushlaturishgao'ziningsezgilarini, tuyg'ularinitutabilishiyordamberadi. Uquyidagilardanamoyonbo'ladi: ortiqchatashvishlanishda, og'irpaytda, og'riq, javobgarlikxissikuchlibo'lganidahayajoninipasaytirishda; apatiyasarosimalik, toliqish, ishonchsizlik, qo'rquvholatidaemotsionaltonusiniko'tarishda.

O'zharakatlariniboshqarishnibilishinoqulayichkiholatlaridaularningtexnikasini saqlabqolishdaamalgaoshiriladi. Masalan, o'zinitutabiladiganfutboldarvozabonlariularningdarvozalarigato'pkiritilganidao'zin ihayajonlariniboshqarishni – uniichlarigayutibyuborishniyokiuniesdanchiqarishnibiladilar – shuninguchuno'yinniishonchbilandavomettiradilar. Sarosimalikyokitushkunlikbilankurashishnibilmaydigandarvozabonlaroyinsifatlari keskinpasayadi.

Irodaviykuchinitarbiyalashyo'llari. Irodaviysifatlarinitarbiyalashintellektual, emotsionalvaijrochilikkomponentlarini, ularningtuzlishinishug'ullanuvchilardamazmunivaqiyinligidarajasibo'yichaturlicha keltiribchiqaradiganto'siqlarnibartarafetishjarayonidaakomillashtirishasosidaamalga aoshiriladi.

1.

Irodaviysifatlarini intellektual komponentlarini takomillashtirish shug'ullanuvchilarning maqsadga muvofiq va asosli qaror qabul qilishlari uchun zarur bo'lgan umumiy va maxsus bilimlar bilan qurollanishlarini ko'zda tutadi.

Bilimlar bilan qurollanish shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini ularning yuksak aqliy faolliklar bilan birlashtirish yo'libilana amalga oshiriladi – sport texnikasi va taktikasi, jismoniy rivojlanish va mashg'ulot metodikasi, psixologik tayyorgarlik bilimlarini mohiyat va qonuniyatlar bilan tanishtirish yo'libilana. Shu bilan birga turli qiyinchiliklarning kelib chiqishi, ularning namoyon bo'lish xususiyatlari, ularni oldini olish yo'llarini avositalariga tiboriy qaratiladi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish va amalga oshirish paytida – toliqqan holatida, vaqt kamlik paytida. Tavakkalchilik va xavfli vaziyatlarda.

Ko'zda tutilmagan sharoitda, keskin sport kurashi vaqtida – to'plagan bilimlarini qo'llash ham katta ahamiyatga ega.

Muammoli vaziyatlar laborator sharoitlari daham (misol uchun, basketbol maydoni chasimaketida) vatabiiy holatlari daham yuzaga keltirilishi mumkin – ikki kishi to'rt kishiga qarshi o'ynash, musiqasiz figurali uchish kombinatsiyasini bajarish, chapaqay boks chibilana mashg'ulot o'tkazish.

Bunday sharoitlari da fikrlash masalalarini haletish va muammoli vaziyatdani chiqish yo'li niizlash fikri aniqligini vachaqonligi, uning tezligini vaman tiqiyliqi, aqlining chuqur vakengligi, mustaqillik vatanqidiylik, mustaqillik va o'zigaxos yo'l qo'llashi.

Antitsipatsiyaga qobiliyatini kabi sifatlarini rivojlanishiga kerakli mashq qildiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

2.

Emotsional komponentini takomillashtirish shug'ullanuvchilari da irodaviy harakatlari ni atijaviy va protsessual motivlarini tarbiyalashni ko'zda tutadi.

Natijaviy motivlarini tarbiyalash birtomondan shug'ullanuvchilari ni ma'naviy axloq qoi

dalaribilimlaribilan, etikaqidalarivanormalaribilantanishtirish,
ma'naviyishonchvaqarashlarinishalklantirishyo'libilanamalgaoshiriladi,
boshqatomondan –

to'siqlarniengishjarayonidaturliqiyinchiliklarnihaletishdama'naviyvasporthayajonl
aritajribasinito'plashyo'libilanamalgaoshiriladi.

Buningasosidahayajonlarinisportchinito'lao'zinibag'ishlashi, fidokorligivahatto
“menbajarishimkerak...”, “bujudazarur”
shiorlariostiamashg'ulotvamusobaqalarjarayonidahammanarsadankechishigachorlo
vchisportfaoliyatigamustahkamemotsionalmunosabatigaaylanishisodirbo'ladi.

Protsessualmotivlarinitarbiyalashshuullanuvchilardato'siqlarniengishjarayonin
io'zidanijobiyxissiyotlarolishdanamoyonbo'ladigan “kuchli”
taassurotgatalabshakllanishiasosidaolibboriladi.

Buodamniyangilikvakutilmaganlik, tavakalchilikvaxavflili,
toliqishsportnatijalariuchunyuksakmas'uliyatvaushbusharoitlardanchiqibolishdanq
oniqishxisetishomillarita'sirisharoitigakiritishyordamidaamalgaoshiriladi.

Muvaffaqitodamniqaytaquvonishgachorlaydi, natijadau
“buqiyinchiliklarniesdanchiqaradigankeyingizavqlanishnioldindansezibshu
“azoblarga” ongliravishdaboradi.

Shuninguchunirodalisportchilarsalbiyemotsiyalarniambivalentxisetishgaboshlaydil
ar: qo'rquv “zavqliqo'rquv” (A.Berman), charchoq – “yoqimliqiyinchilik”
(G.Zibina) yoki “ajoyibcharchoq” (G.Rulante), g'azab “sportg'azabiga” aylanadi;
bundaysportchi “qiyindaosonni, og'irvabirxildagidazavqliniko'raolishgaqodirdir”.
Bularningnatijasidaprotsessualmotivlari “menxohlayman ...”, “mengayoqadi”
formulasibo'yichaamalgaoshiriladi.

3. Ijrochilikkomponentinitakomillashtirishpsixiko'ziniboshqarishusullariniegallabolis
hvamanashuningasosidairodaviykuchlarinishakllantirishdaniboratbo'ladi.

O'ziniboshqarishuslublariniegalashshug'ullanuvchilarnibirtomondanalohidauslubla
rningvazifasi,

xususiyatlarivafoydalanilishiivaikkinchitomondanmashqlarjarayonidaularanamaliy
foydalanishhaqidagikeraklibilimlarbilanqurollantirishjarayonidaamalgaoshiriladi.

Irodaviy kuchlarini o'zidajamlash uslublarini egallashda quyidagilardan foydalaniladi (sport gimnastikasida xavfomilini bartaraf etish tadqiqotlarima'lumotlaribo'yicha):

- a) harakatni bajarish zarurligini tasvirlash va o'zini ishontirish bilan ularning ijtimoiy ahamiyatini oshirish;
- b) o'ziga dalil berish bilan aniq harakatlarga o'zini ishontirishda sir va qo'zg'atuvchi imkoniyatini oshirish;
- v) o'ziga ko'rsatmaning qat'iyligini va amaliyligini kuchaytirish, o'ziga buyruq berishda ularning reduksiya va foydalanilishi.

Tashkilotuvchi uslublarini egallab olish jarayonida quyidagilardan foydalaniladi:

- a) diqqatini atiyin yorqin xotiralariga jalbetish, o'rtoqlar bilan jonli suhbat olib borish, qiziqarli kitob o'qish va shukabalar.
Mashqlarni bajarish paytida harakatlari o'ziga qimmatli musiqani xirgoyiq qilish;
- b) ideomotorli tayyorgarlik: ketma-ketli alohida "kadrlarni" "to'xtatish" vaqay tadakrorlash: sekinlashtirish – bajarishga yaxshiroq tayyorlanish maqsadida (A. Belkin), "asablarini bosib olish va masofani o'ziga yilganidek bosib o'tish" (E. Grishin), qo'rquvdan "uzoqlashish" (B.S. Smirnov);
- v) eng muhim harakatlarni "gapirish bilan" (avval o'zini gapirib, keyin ichida), o'ziga xos so'zli "partitura" bilan harakatlarni bajarish jarayonida diqqatini jamlash, misol uchun gimnastik xoda (brevno) kombinatsiyalarini bajarishda: "kirish", "oyoqlar", "elka", "to'g'ritut"; alaxsituvchita'sirlar sharoitida diqqatni jamlashni mashq qilish.

Psixiko'zini boshqarish uslublaridan foydalanish asosida irodaviy kuchlarini shakllantirish asosan sport mashg'ulotlarida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

Psixologik tajribalar o'ziga ibborayotgan charchashni engishni bilishni turlimalakalikonki dayuguruvchilar (III sport razryadidan tortib sport ustasi gacha) yo'naltirilgan shakllantirish 3000 mmasofani o'tish vaqtida shaxsiy holatini anchavayshonchli yaxshilashga olib kelganligini ko'rsatdi.

4.

Sportchilardairodaviysifatlarinitarbiyalashdairodasiningtuzilishkomponentlarinina moyonetishgayuksakvahattomaksimaltalabetuvchito'siqlarniengibo'tishlarikattaah amiyatgaegadir.

Shuninguchun, muskullarikuchi, diqqatiintensivligi, tezligivadavomiyligi, emotsionalholatiniengishganisbatanmaksimalirodaviykuchinitalabetuvchimashqlar nimashg'ulotlargakiritishkerak.

Mas'uliyatlimusobaqalarirodasinimaksimalkeskinliginivairodaviysifatlarinihatom onlamanamoyonetishnitalabetganligisababliularhamirodanitarbiyalashmuhimvosita sihisoblanadi.

Shubilanbirgashug'ullanuvchidamazmunibo'yichaturlichaqiyinchiliklarkeltiribchiq aradiganto'siqlarniengibo'tishtiziminita'minlashzarur: jismoniy. Texnik, taktik, psixologik. Ularorasidakutilmaganqiyinchiliklaralohidaahamiyatgaega (A.Ts.Puni). ularnihaletishvaengishdajudakattaintellektualfaolliktalabetiladi.

5.

Irodaviysifatlarinitarbiyalashdaumumiytadbirlarbilanbirqatordaindividualyondoshi shhamzarur.

Umurabbiytomonidanshug'ullanuvchiningindividualxususiyatlarinio'rganishvamas hg'ulotlarniindividualrejalashtirishgaasoslanadi.

Shug'ullanuvchilarnio'rganishjarayonidairodaviysifatlari, ularningtuzilishidagiturlikomponentlarighamdaularbilanbog'liqshaxsningboshqaxus usiyatlaririvojlanishidakuchlivaortdaqolganbelgilarinianiqlabolishkerak.

Irodaviytayyorgarliknirejalashtirishaniqirodaviysifatlarinirivojlantirishmasalalarini vabumasalalarniyildavomidavaanchauzoqvaqtdavomidahaletishyo'llarinio'zichiga olganmetodiktavsiyalarshaklidaamalgaoshirilishimumkin.

Individualyondoshishirodaviysifatlarikuchlibelgilariniyanadamustahkamlashnivaor tdaqolganlarinirivojlantirishniko'zdatutadi.

Buninguchunbirtomondankuchlibelgilarigatayanishamalgaoshiriladiganvaularning yanadarivojlanishinita'minlaydigan, boshqatomondanesa — bo'shbelgilarininamoyonbo'lishiuchun “ayovchirejim” ta'minlaydigan, ularniasta-

sekinrivojlantirish uchun qulay imkoniyatlarni yaratuvchit o'siqlar va qiyinchiliklarni tizimni nita shkiletish va boqarishtalabetiladi.

6.

Irodasini o'zitarbiyalashni tashkiletib shug'ullanuvchini qiziqtirish va ularo'zlari uchun no'zlarincha ishlar bajaralishlariga ishontirish kerak.

Irodani o'zitarbiyalash quriladigan asosiy printsiplarni ularning ongiga etkazish juda ham muhimdir.

Shug'ullanuvchilarga aniq yordam ham ko'rsatish zarur:

o'zini tushunish va intellektual faollik, motivatsiyasi,

irodaviy malakalarini kuchli va o'shtomonlarini bilib olishda;

erishilgan natijalarni baholash va o'zini nazorat qilishda.

Shug'ullanuvchilarning har bir bilan hamkorlikda tuzilgan individual topshiriqlar katta yordam ko'rsatishi mumkin.

3.4. Jismoniy tarbiya va sportdaxshaxsni shakllantirish psixologiyasi

Jismoniy tarbiya va sportda o'qitish va tarbiyalash yagona bo'lgan jarayon ifoqat harakatlanish ko'nikmalarini va malakalarini egallab olishga, faqat jismoniy sifatlarini va maxsus sport qobiliyatlarini rivojlantirishga emas, balki inson shaxsini shakllantirishga ham qaratilgan.

Demokratik jamiyat shaxsni konkret dam-tarixiy jarayon sub'ekt sifatida qaraydi, uning ijtimoiy mohiyati "uning rivojlanish ham mahodisalarini, shu jumladan tabiiy xususiyatlarini" belgilaydi. Psixologik mazmunda shaxs - aniq birodam - ongegasi, ijtimoiy hayot faolishtirokchisidir.

Shaxsni shakllanishi ijtimoiy tarbiya butun tizimi bilan ta'minlanadigan faoliyat har xil turlarida odamning ijtimoiy determinantligi jarayonida sodir bo'ladi.

Jamiyatning hozirgi zamon rivojlanish sharoitlarida umumiy mazmunda aytilsa odamni

nginsonparvarlikijtimoiyhayottarzishundaydeterminantbo'libxizmatqiladi.

Psixologikmazmundaushaxsningpsixiktuzilishinishakllanishigaasosbo'ladi.

Psixiktuzilishi – buyo'nalغانligi, xarakteri, temperamenti, qobiliyatlarinamoyonbo'lishishaxsningintellektual.

Emotsionalvairodaviyjarayonlarisodirbo'lishinisbatanmustahkambirligixususiyatlaridir.

Buxususiyatlarima'lumsohalardavaamaliyfaoliyatturlaridashaxsningfaolliginiamalgaoshirishmuhimqismi – psixomotorsohasidahamo'zifodasinitopadi.

Shubianbirgaushbuxususiyatlarinitakomillashtirishvamustahkamlashjarayoniikkiyo'nalishdaboradi. Ulardanbiri – psixikholatini, xususiyatlarinivajarayonlarinumumiytakomillashtirish.

Ufaoliyatyurituvchishaxsgahayotvafaoliyatturlisohalaridao'ziningfaolliginiko'rsatishimkoninita'minlaydi. Boshqasi – psixikxususiyatlari, holativajarayonlarinimaxsustakomillashishinita'minlaydi.

Uharbiraniqfaoliyaturiningo'zixosshartlarivatalablaribilanbelgilanadi.

Manashusababliirodaliodamlarnivatangasodiqlik, ijtimoiyonglilikvashubilanbirvaqtdaharbirodamningshaxsiindividualtakrorlanmasligidanamoyonbo'ladiganma'naviyumumiylifikodaetadi.

Jismoniytarbiyavasportfaoliyatishaxsnishakllantirishhammanashuikkiyo'nalishdasodirbo'ladi.

Aynanmanashuninguchunjismoniytarbiyavasportbilanshug'ullanuvchilardaijtimoiyjamiyatodamiuchunodatiybo'lganshaxsningpsixiktuzilishiumumiyxususiyatlarikabitantlagansportturidamuvaffaqiyatlargaerishishbilanbog'liqmaxsusrivojlantiriladigan sifatlarishakllantiriladivamustahkamlanadi.

Psixiktuzilishiumumiyvamaxsusrivojlantiriladiganxususiyatlarito'plamijamiyatfuqarosisifatidasportchiningfaoliyatyurituvchisportchivauningsportiste'dodiindividualtakrorlanmasliginiifodaetadi.

Shaxsningpsixiktuzilishinishakllantirishjarayonidajamiyatvadavlattomonidano'qitishvatarbiyalashvazifasiyuklatilganijtimoiyinstitutlarmuhimrolo'ynaydi.

Bundaybir-

birigabog'liqshaxsnio'zinitakomillashtirishvatakomillashtirishjarayonidatarbiyaha mdasportfaoliyatishaxsnibarkamoltarbiyalashyaxlittiziminingbirzvenosihisoblanadi

*Shaxsningpsixiktuzilishiumumiybelgilari.*Psixiktuzilishiumumiyko'rinishdasha xsningijtimoiymohiyati

uningg'oyaviyyo'nalishivaborliqqamunosabatlaritizimidai fodalanadi.

G'oyaviyyo'nalغانlikodamningdunyoqarashi, qarashlari, ishonchi, talabvaehtiyojlaridankelibchiqadi.

Uningshakllanishivamustahkamlanishidafaoliyatningo'ziningg'oyaviyyo'nalغانlig ihalqiluvchiomilibo'libxizmatqiladi.

Borliqqamunosabatshaxsningborliqningturlitomonlaribilanalohida, emotsionalaloqalarima'lumtizimidaniboratbo'ladi.

Ularyo'nalغانlikbilanbirlikdainsonninghayotyolidavomida,

hayotningob'ektivsharoitlariniaksettirishjarayonida, harakatlari, ishlarivanutqidai fodaetiladigano'ziningvaboshqaodamlarningharakatlari, ishlari, fikrlarivakechinmalariniaksettirishjarayonidayuzagakeladi.

Aksettirishasosidayuzagakeladiganvamustahkamlanadiganmunosabatshaxsningfaol iyatnibajarishigahamvauningboqaodamlarbilanmunosabatlarigahamkattata'sirko'rs atadi.

Buyuksportchilar – sportgimnastikasi, engilatletika. Og'iratletika, suzish, futbol, xokkey, konkidauchishvaakademikeshkakeshishvakillarihaqidabiografikavtobiografikocher klarvakitoblarnikontent-analizqilishyordamidao'rganishsifatidai fodalovchishaxsipsixiktuzilishibelgilarianiq landi.

Sportchinifuqarrosifatidashaxsiumumiyyo'nalغانliginiifodaetuvchipsixiktuzil ishibelgilarig'oyaviyishonchi, vatangavaxalqigasodiqiligi, o'zharakatlariuchunmas'uliyatnixisetishidao'zifodasinitopadi.

Sportchiningshaxsimunosabatlaritiziminiifodaetuvchiodatiybelgilariquyidagilardan

iborat: ishgamunosabati: maqsadgaintilish, qiziqishi, mehnatsevarligi, halolligi, mustaqilligivaijodkorligi, tirishqoqligi; jamoavaboshqaodamlargamunosabati: jamoatchilik, xushmuomalalik, tanqidiyko'z bilan qarash, talabchanlik, halollik, chinko'ngillilik, e'tiborlilik, odoblilik, yordamgakelishgatayyorligi, o'zigabo'lganmunosabati: qattiq talabchanlik, qiziquvchanlik, printsiptiallik, o'zini tanqid qilish, ishonch, ichki intizomlilik, tartiblilik, kamtarlik, o'zini manfaatlaridan kechishga qodirlik.

Odamning munosabatlarito'plamini ifoda etuvchi shaxsning barqaror belgilarixarakterituzilishini ifoda etadi. Xarakteresa – shaxsning tuzilishiasosiy hisoblanadi. Shuning uchun bubeleglarini umumiy o'nalganligi bilan birgalikda sportchishaxsipsixiktuzilishiasosiy xususiyatideb hisoblash mumkin.

Ular sportdagi hayotidavomidavaxususani jismoniy tarbiyalash jarayonidashakllanadilar.

Ular sportdagi butun hayotidavomidayan adakuchliirroqaniqlashadi, mustahkamlanib boradivatakomillashadi, boshqa psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarimaxsus rivojlanishiga, shujumladansportiste'dodirivojlanishigatayanchbo'lib xizmatqiladi.

Ular butun hayotidavomidaboshqa hammahayotivafaoliyatiso halaridashaxsning psixiktuzilishinamoyonbo'lishiasosini tashkiletadi.

Yuqoridake tirilgan shaxsning psixiktuzilishiumumiy xususiyatlaiularning butun turli-tumanliginiko'rsatib beraolmaydi,

har bir sportchidaularning individual farqlariniko'rsatib bermaydi, psixiktuzilishi uyokibusalbiyxususiyatininamoyonbo'lishimumkinliginiradetmaydi.

Aniq bir sportchilarda individual bu xususiyatlar turlidarajadashakllangan:

ba'zilaridabirxil xususiyatlariboshqalarida qolgan xususiyatlarikuchli ifodalangan.

Shaxsni umumiy o'nalganligidantashqarixususiyyo'nalganligi hamifodalaydi, uniprofessional yo'nalganlikdebataydilar.

Umumiy bilan birga u odamda uning qobiliyati, iste'dodi, qiziqishlari, layoqatiga qarabshakllanadi. Odamning qobiliyati iste'dodi,

qiziqishlarivalayoqatigamos professional yo'nalganliginitanlashvashakllantirish hayotiy o'livamahsul dorijtimoiymahnatni hamda undan shaxsning o'ziendaniq,

ba'zidajudatorfaoliyatsohasidan: injenerlik, vrachlik, pedagog, malakaliishchima'lummutaxassisligibo'yichaqoniqishinibelgilaydi.

Professionalyo'nalganligikabisportdayo'nalganligihaqidahamgapirishmumkin.

Lekinbuerdaxuddishunday, lekinendisportqobiliyati, qiziqishivashaxsninglayoqatigajavobberuvchianiqbirsportturini, hattouningbiryo'nalishinitanlashhaqidagapboradi.

Sportyo'nalganliginio'ranishdaxalifaqatbirinchiqadamlarqo'yilgan, shubilanbirgafaqatbiryo'nalishi – og'iratletikaganisbatan.

Buerdasportgayo'nalganliginingturlarianiqlanganularboshqasportturlarigaham tarqatilishimumkin, ya'niumumiysifatidaqaralishimumkin. Yo'nalganliginiturlariniajratishuchunsportgaendikiribkelgandanboshlabsportustasi gacha, turlimalakalisportchilaruchunjismoniytarbiyavasportbilanshug'ullanishmaqsadvam otivlarinisbatlariasosbo'libxizmatqiladi.

Shundayturlardanto'rttasiajratibko'rsatilgan: shaxsningshakllanmaganyokiqarama-qarshiyo'nalganlikturi. Jismoniysog'lomlashtirishyo'nalganlikturi, yarimspartyo'nalganlikturivasportyo'nalganlikturi.

Shakllanmaganyokqarama-qarshiyo'nalganligijismoniytarbiyavasportbilanendishug'ullanaboshlayotganlaruch unxosdir.

Jismoniysog'lomlashtirishyo'nalganligisportbilanshug'ulanishdanmaqsadvamotivl arisog'lig'inimustahkamlashvajismoniyyaxshirivojlanishgaintilishibilancheklanadi. Ularendishug'ullanishniboshlayotganvaqismanrazryadlisportchilaruchunxosdir.

Yarimspartyo'nalganligikichikrazryadlisportchilaruchunxosdir. Ularningmaqsadlarinqandaydirsporrzryadiniolishyoki "haqiqiysportchi" bo'lishhisoblanadi, motiviesaraqobatlashish.

Sportgayo'nalganligiuchunmaqsadlarivamotivlariuyg'unligi – sportmahoratinioshirishgaintilish, yanadayuqorisportnatijalariga, musobaqalardag'alabalargaerishishhisoblanadi.

Maqsadva motivlarining o'zgaruvchanligini va u sababli yo'nalganligi turidagi o'zgarishlarni ham ta'kidlaydi.

Shaxsning psixik tuzilish xususiyatlarini maxsus rivojlantirish.

Sportchilarning psixik tuzilish xususiyatlarini maxsus rivojlantirishni

(boshqacha qilib aytganda – sportdagi muhim sifatlarini) faqatgina misollarda ko'rib chiqish mumkin.

Chunki ular faqatgina har bir sport turidagina emas,

balki har bir torix tizimligida ham o'ziga xosdir,

ayta ylik uzoq masofa yoki qisqa masofa yugurishda,

chang'ida tramplindan sakrash davashukabilar.

Sifatlar o'ziga xosligi faqatgina turli sport turlarida vakillarida har xil bo'lishidagina ibora

temas (suzuvchilarda – “suvni xisetish”, figurali uchishda – “muzni xisetish”, qilichbozlar va bokschilar – “masofani xisetish”, futbolchilarda – “to'pni xisetish” vashukabilar).

Yana har bir sport turida uning amoyon etish o'zbek tashkilotlar o'ziga xos bo'lishi sababli biron sifatni maxsus rivojlantirishda ifodalaydi.

Buxi etishdan tortib shaxsning irodaviy xususiyatlarigacha emas,

balki psixik rivojlanish umumiy qonun bo'lsakerak.

Psixologiya fanidagi ma'lum kasb vakillarida

to'qimachilik korxonalarida vavrachlar,

degustatorlar ham dushukabilarda rangni xisetish,

to'vushni va tamni ajratishni rivojlantirishni ixtisoslashtirish qonuniyatlari allaqachon aniqlangan.

Shunga o'xshash ixtisoslashtirish harakatlari sezishni rivojlantirishda ham aniqlan.

Misol uchun qilichboz-

rapirachilarda tirsak bo'g'inlari harakatlari harakat sezgilari ayniqsa aniqdir,

chang'ida ipoygachilarda esatizza, tovon va elkabo'g'inlarida.

Irodaviy sifatlarini maxsus rivojlantirish faktlarini yaxlit dinamik sistemasi sifatida o'rganishda olingan.

Har xil sport turlarida vakillarida faoliyat sharoitlarini mazmun o'ziga xosligi sababli vabir

inchinavbatdato'siqlarniengibo'tishbilanbog'liqirodaninamoyonetishningo'zigaxos
ligisababliirodaviysifatlariturlichatuzilishi,
harbirtuzilishdaasosiysifatlarihamturlichabo'lishianiqlandi. Misoluchun,
uzoqmasofagayuguruvchisportchilarda,
chang'ipoygachilariirodaviysifatlarituzilishidaqat'iylikvatirishqoqlikasosiyhisoblan
adi, shundankeyinchidamlilikvao'zinitutabilish, tashabbuskorlikvamustaqqillik,
dovyuraklikvadadillikturadi: gimnastlar,
figuraliuchishsportchilariirodaviytuzilishidachidam,
sabotvao'zinitutabilishmuhimo'rintutadi, shundankeyindovyuraklikvadadillik,
qat'iylikvatirishqoqlik, tashabbuskorlikvamustaqqillikturadi;
futbolchilarvaboshqasporto'yinlarivakillariirodaviysifatlarituzilishidatashabbuskorl
ikvamustaqqillikasosiy, undankeyin – qat'iylikvatirishqoqlik,
dadillikvadovyuraklik, chidamlilikvao'zinitutabilishhisoblanadi.

Tuzilishlarningharbiri yagonasifat - maqsadgaintiluvchanlikbilanbirlashishi,
mustahkamlanishijudamuhimdir.

Busifatnirivojlantirishdankamchiliklarbutuntuzilishnimustahkamligigazararetkazad
i, uningbo'lmasligiesatuzilishnibuzadi.

Tasvirlangangao'xshashixtisoslashtirishharakatlanishsifatlarini,
ya'nipsixomotorikanirivojlantirishdahammavjuddir.

Busportnazariyasivaamaliyotidayaxshima'lumdir.

Sportchishaxsipsixiktuzilishidaumumiyvamaxsusrivojlantiriladiganxususiyatl
arini ajratishularningyaxlitliginibuzmaydi.

Sportfaoliyatitugagandankeyinbuxususiyatlariboshqafaoliyatsohasidao'zahamiyati
niyo'qotadideganinianglatmaydi.

Sportfaoliyatisharoitlaridatakomillashtirilganshaxsningpsixiktuzilishiumumiyvama
xsusrivojlantirilganxususiyatlarisobiqsportchilarhayotidaijobiyko'chirishqonunlari
bo'yichajamiyatningfaola'zolari,
o'rganishmehnatvamunosabatlarsub'ektlarisifatida,
o'ziningamaliyahamiyatini saqlabqoladi.

Shaxsning tabiiy xususiyatlariga haqida. Uyokibupsi xususiyatlarini, psixik jarayonlarini va holatlarini umumiy va maxsus rivojlantirish – psixik tuzilishini shakllantirishda shaxsning tabiiy xususiyatlarini muhim sharoitlar hisoblanadi.

“Shaxsning shakllanishi va inson organizmining etilishi... ontogenetik rivojlanishning yaxlit jarayonidir” – debyozadi B. Lomov. Bunday tabiiy xususiyatlarini umumiy turdagi nerv tizim xususiyatlarini hisoblanadi: uning kuchi – qo'zg'alish va tormozlanishganisbatan bo'shligi, og'irlik, harakatchanlik, nerv jarayonlarining labilligivauning asosidat temperamentivauning xususiyatlarini bo'yi chaodamlarini farqlash; emotsional ta'sirchanligi, havotirliligi, reaktivligiva oilligi, plastikligi – rigidligi, ekstravertligi – intravertligi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportda faoliyatlash shaxsni shakllantirish psixik tuzilishini yaratish, faoliyatini individual usulini aniqlash va uning gallasini yaxlit jarayonidan iboratdir. Buning buyuk sportchilarning shaxsi individual takrorlanmasligiva ularning har birifaoliyat to'zusulini o'zigaxosliklarini ko'plab tasvirlab berishlartasdiqlaydi.

XULOSA

Sportchilarning jismoniy mashg'ulotidavrida har xil harakatni idrok qilishdako'ris hvakinestezika analizatorlari asosiy vazifa bajaradi. Tezlik, tezlanish, aylanish, suzish,

sakrash harakatining yo'nalishi harakat qilayotgan ob'ektning parametri hisoblanadi. Sportchi jismoniy harakat ob'ektlarining fazoda almashtirilganligi haqida ikki yo'l, ya'ni ob'ektlarning fazoda o'rinalmashtirish harakatini bevosita idrok qilish vama'lum vaqt davomida boshqa joyda turgan ob'ektning harakatini haqida xulosachiqarish asosida ma'lumot olish imkon bo'ladi.

Jismoniy madaniyato'qituvchisi o'quvchilarga jismoniy mashqlarni o'rgatishdahaarakatning maqsadi, shartivaunibajarish usullari, harakatning asosiy tayanch nuqtasidagi hamma elementlar, shubilanbiriga, harakatni bajarishda qo'yilgan xatolarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida to'latushuncha beriladi.

O'quvchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda o'qituvchiga quyidagixatolarga yo'l qo'ymaslikni tavsiya qilamiz.

1. Keraksiz ortiqcha harakatlarni bajarishga yo'l qo'ymaslik;
- 2.

Jismoniy mashqlar harakatining tuzilishini buzmaslik va maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlanmaslik.

3. Yuqori darajada bo'lmagan harakatlarni bajarish.
4. Harakatni bajarishda tana muskullarini erkin tutish.
5. Harakatlarning fazovav vaqt jihatidan etarlicha darajada aniqlik bo'lmashligi, muskul harakatlarining aniqlik maslasi
6. Harakat ritmining barqarorligi.
7. Keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi.
8. Murakkab harakat fazalar o'rtasidagi aqillikning yo'qligidir.

Sportchidagi harakat malakalarini shakllantirishdagi psixologik jarayonlarning o'rnini aniqlash va harakat malakalarini shakllantirish uchun ko'rsatmalar berildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4-sentabr. O'RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son

6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart
9. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.
10. O'zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son
- 11.«Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh.,2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son
12. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lim Vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son
13. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh.,2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son
14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh.,2017 yil 18 sentyabr, 733-son
15. Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh.,2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
16. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son

17. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O'zbekiston Respublikasidavlatjismaniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son
18. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuch.-T.: Ma'naviyat, 2008 y.
19. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O'zbekiston, 2011y.
20. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O'zbekiston, 2015 y.
21. Shavkat MirzиеvTanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerakTOSHKENT - «O'ZBEKISTON» - 2017 y.
22. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva. Zamonaviy ta'lim va innovatsion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy tajribalar. O'quv- uslubiy majmua 2015.
23. O.Suvonov. Sport psixologiyasi fanidan amaliy mashg'ulotlar to'plami Guliston-2009
24. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 y.
25. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.
26. Raximov.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik.T. 2005 y.
27. R.Salomov., R.MatkarimovSport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.
28. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.
29. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 y.
30. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.
31. R.S. Nemov. Psixologiya 2000 y.
32. V.M.Karimova. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot T. 1999y.
33. R.S.Nemov. Prakticheskaya psixologiya. M., 1998g.

34. Masharipov Y. Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirishning psixologik asoslari 1997 y., Samarqand

Elektron ta'lim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU